

Наименование дисциплины	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Краткое содержание	История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Научно-теоретические основы физического воспитания. Сила и методы её развития. Быстрота и методы её развития. Выносливость и методы её развития. Ловкость и методы её развития. Гибкость и методы её развития. Основы построения процесса физической подготовки. Восстановление организма после напряженных физических нагрузок. Основы методики тренировки физических качеств с различным контингентом занимающихся. Основы методики тренировки физических качеств с различным контингентом занимающихся.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
Трудоемкость, з.е.	2
Формы отчетности	Зачёт
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	Быченков, С.В. Теория и организация физической культуры в вузах Электронный ресурс : учебно–методическое пособие / А.А. Сафонов / А.В. Курбатов / С.В. Быченков. – Саратов : Вузовское образование, 2018. – 242 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978–5–4487–0110–8
Дополнительная литература	Жданкина, Е. Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе / Е.Ф. Жданкина; Л.Л. Брехова; И.М. Добрынин. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. – 272 с. – ISBN 978–5–7996–1164–4 Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова ; О.Г. Богданов. – М.: Берлин: Директ–Медиа, 2015. – 128 с. – ISBN 978–5–4475–4897–1 Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В. А. – Москва: Прометей, 2012. – 86 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978–5–7042–2355–9 Шулятьев, В. М. Физическая культура студента : Учебное пособие / Шулятьев В. М. – Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. – 288 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978–5–209–04347–8