АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
15.03.01 «Машиностроение» (уровень бакалавриата)
в соответствии с учебными планами 2015, 2016, 2017, 2018 годов набора

Направленность (профиль): Литейные технологии и оборудование
Трудоемкость дисциплины – 2 з.е. (72 часов)
Форма промежуточной аттестации – Зачет.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Содержание дисциплины:
Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие разделы:
Форма обучения заочная. Семестр 1.
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни человека. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Теория и методика избранного вида спорта. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.