

Аннотация
Учебной дисциплины СГЦ 04 «Физическая культура»
Специальность –15.02.16 «Технология машиностроения»

Наименование дисциплины	Физическая культура
Цель дисциплины	<p><i>В результате изучения дисциплины обучающийся должен научиться:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 4. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5. владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6. получить положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
Основные разделы дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО; - Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности; - Спортивные игры;
Общая трудоемкость дисциплины	<p>Очная форма обучения: 248 Практические занятия 142 Самостоятельная работа 142</p>
Формы промежуточной аттестации	в 3, 4, 5 семестре – зачет, в 6 семестре дифференцированный зачёт