

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

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Цель учебного предмета	<i>В результате освоения предмета обучающийся должен использовать приобретенные предметные результаты с целью:</i> 1 знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2 знать основы здорового образа жизни; 3 знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 4 пользоваться физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 5 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 6 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности 15.02.16
Основные разделы предмета	-История возникновения и развитие физической культуры. - Социально-биологические основы физической культуры. - Основы здорового образа жизни. - Основы методики самостоятельных физических упражнений - Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
Общая трудоемкость предмета	Заочная форма обучения: 284
Формы промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт в 4