

Аннотация
Учебного предмета СОО.01.12 «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. умение 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. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5. владение 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. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
Основные разделы предмета	- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО; - Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности; - Спортивные игры;

Общая трудоемкость предмета	Очная форма обучения: Практические занятия 79
Формы промежуточной аттестации	в 1 семестре дфк во 2 семестре дифференцированный зачёт