

Аннотация

к рабочей программе дисциплины БД.08 Физическая культура по специальности 270802.51 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (срок обучения 3 года 10 мес.)

1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **270802.51 Строительство зданий и сооружений** (базовая подготовка). Дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

2. Цель изучения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и её способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

3. Структура дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего здоровья.

4. Основные образовательные технологии

В процессе изучения дисциплины используются традиционные методы обучения и технологии активного обучения.

5. Требования к результатам освоения дисциплины

В рамках данной дисциплины студент должен:

Знать: законодательство РФ в области физической культуры и спорта, средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека; основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь: применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования; правильно дозировать

физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий, использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.

По окончании изучения дисциплины студенты должны обладать следующими **профессиональными компетенциями**: владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

6.Общая трудоемкость дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося -**176** часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - **117** часов;
теоретические занятия – 6 часов;
самостоятельная работа обучающегося - **59** часов.

7.Формы контроля

Промежуточная аттестация: зачет – 1 семестр, дифференцированный зачет – 2 семестр

8.Составитель: Свистунов Е.А. преподаватель