

## **Аннотация**

к рабочей программе дисциплины ОГЭС.07 Физическая культура по специальности 270802.51 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (срок обучения 3 года 10 мес.)

### **1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной 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 общий гуманитарный и социально-экономический 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.

Процесс изучения дисциплины направлен на частичное формирование у студентов общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10

#### **6.Общая трудоемкость дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося -**336** часа, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - **168** часов;  
теоретические занятия 0 часов;  
самостоятельная работа обучающегося - **168** часа.

#### **7.Формы контроля**

Промежуточная аттестация: 3,5,7- семестр зачет,4,6,8- дифференцированный зачет.

**8.Составитель:** Свистунов Е.А. преподаватель