

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

Физическая культура

по специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

профиль подготовки

технический

Квалификация выпускника

Техник

1. Цель дисциплины

Овладение указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими общими компетенциями

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

максимальной учебной нагрузки 170 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 170 часов.

5. Вид промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет.

6. Основные разделы дисциплины:

2 курс

1 - Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

- 2 - Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура
- 3 - Спортивные игры
- 4 - Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура
- 5 - Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке

3 курс

- 1 - Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке
- 2 - Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура
- 3 - Спортивные игры
- 4 - Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура
- 5 - Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке

4 курс

- 1 - Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке
- 2 - Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура
- 3 - Спортивные игры
- 4 - Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура
- 5 - Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке