

Аннотация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

1. Цель учебной дисциплины: формирование здорового образа жизни и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплина» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл основной профессиональной образовательной программы по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. Аннотация разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Обладать:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни

4. Общая трудоемкость дисциплины по очной форме обучения составляет: максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

-обязательная учебная нагрузка обучающегося 168 час.;

-самостоятельная работа обучающегося 168 час.

Общая трудоемкость дисциплины по заочной форме обучения составляет 336 часов в том числе:

-обязательной учебной нагрузки обучающегося 6 часов;

-самостоятельной работы обучающегося 330 часа.

5. Семестр: 1, 2, 3, 4, 5, 6 (при очной форме обучения)

Курс: 1, 2, 3 (при заочной форме обучения)

6. Основные разделы дисциплины:

Раздел 1 Физические способности человека и их развитие

Раздел 2. Здоровый образ жизни в зимнее время

Раздел 3 Спортивные игры: развитие быстроты, выносливости, ловкости

Раздел 4. Лыжная подготовка, развитие выносливости

Раздел 5. Физиологические основы двигательной активности.

Раздел 6. Здоровый образ жизни. Система сохранения и укрепления организма.

7. Авторы: Морозова И.И., Борисова Ж.И., преподаватели Колледжа ПсковГУ.