

**Аннотация программы дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура»
по специальности 40.02.01 «Право и организация социального
обеспечения»**

1. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины *Физическая культура* является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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.

Освоение данной учебной дисциплины способствует формированию следующих общих компетенций:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» способствует не только расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста, но и формирует средствами физической культуры жизненно необходимые психические качества, свойства и черты личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

3. Тематическое содержание дисциплины

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании.

Тема 1.3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 1.4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Тема 2.1. Легкая атлетика.

Тема 2.2. Плавание.

Тема 2.3. Лыжные гонки.

Тема 2.4. Футбол.

Тема 2.5. Атлетическая гимнастика.

Тема 2.6. Плавание

Тема 2.5. Легкая атлетика

Общая трудоемкость дисциплины составляет 244 часа

Продолжительность изучения дисциплины – 3,4,5,6 семестр.

Итоговая форма контроля – дифференцированный зачет.