

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 «Физическая культура»
40.02.01 – «Право и организация социального обеспечения»
3,4,5,6 семестр

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель рабочей программы учебной дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной части учебных циклов ППССЗ, относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 2,3,6,10)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе изучения дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции:

- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональные задач, оценивать их эффективность и качество (ОК-2);
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК-3);
- работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК-6);
- соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда (ОК 10).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- Раздел 1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка
- Раздел 2 Лыжная подготовка
- Раздел 3 Гимнастика

Раздел 4 Спортивные игры

Тема 4.1. Волейбол

Тема 4.2. Баскетбол

Тема 4.3. Футбол (для юношей)

Раздел 5. Плавание

Раздел 6 Виды спорта по выбору

Тема 6.1. Ритмическая гимнастика

Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Тема 6.3. Спортивная аэробика

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	
практические занятия	120
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	122
Самостоятельная работа над индивидуальным исследованием (проектом)	-
<i>Итоговая аттестация в форме Зачет в 3,4,5 семестрах, дифференцированный зачёт в 6 семестре</i>	

Составители:

_____ Сулова В.А.
 _____ Евсева Г. В.

Заведующий кафедрой _____ С.В. Иванов

Директор Юридического института _____ О.Д. Третьякова

Дата: 31.08.2016г. _____

