**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области**

«Воскресенский колледж»

# Аннотация к рабочей программе дисциплины БД.06 Физическая культура

**Специальность: 40.02.01 “Право и организация социального обеспечения” ФГОС 3+**

## Содержание

1. Программа учебной дисциплины БД.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии/специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 года № 509 и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413.
2. **Цели и задачи учебной дисциплины** – требования к результатам освоения учебной дисциплины: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки, телосложения разрабатывать индивидуальные планы двигательного режима
* составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, силовой гимнастики

знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

* возрастные особенности развития ведущих психофизических качеств и возможности их формирования средствами физической культуры
* основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств, систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, социально-биологические основы физической культуры и спорта
* основы здорового образа жизни.

## Количество часов на изучение дисциплины БД.06 физическая культура:

* максимальной учебной нагрузки обучающихся – 174 часа;
* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 2 часа; в том числе практические занятия – 114 часов;
* самостоятельной работы обучающегося – 58 часов;
1. **Перечисление основных разделов дисциплины:** Раздел 1. Легкая атлетика.

Раздел 2. Лыжная подготовка.

Раздел 3. Гимнастика. Раздел 4. Спортивные игры

1. **Итоговая аттестация:** дифференцированный зачет. 6)**Разработчик:** преподаватель физической культуры Яскевич Г.С.