**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области**

**«Воскресенский колледж»**

# Аннотация к рабочей программе дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

**Специальность 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» ФГОС 3+**

## Содержание

1. Программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 года № 508*.*
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.

## ОК, ПК:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ***ОК 2***  ***ОК 3***  ***ОК 6***  ***ОК 10*** | Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа  жизни. |

1. **Количество часов на изучение дисциплины ОГСЭ 4:**

* максимальной учебной нагрузки обучающихся – 244 часов;
* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 2 часа; в том числе практические занятия – 122 часа;
* самостоятельной работы обучающегося – 122 часа;

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. 7)**Разработчик:** преподаватель физической культуры Яскевич Г.С.