# 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".

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе

Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)

40.02.01 "Право и организация социального обеспечения".

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.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе,

* в том числе практические занятия – 122 часа;
* самостоятельной работы обучающегося – 122 часа.

Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет в 3-м семестре.