

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Разработчик:** Яковлев А.П.

**Специальность:** 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

**Наименование учебной дисциплины:** ОГСЭ 04 Физическая культура

### Цели и задачи учебной дисциплины:

С целью овладения соответствующими общими компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен

#### **иметь практический опыт:**

- выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки.
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

#### **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.

### Результаты освоения учебной дисциплины

Код и наименование компетенции	Наименование результата обучения	Номер темы
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<b>иметь практический опыт:</b> - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг <b>знать:</b> – основы здорового образа жизни.	Тема 2.1 Тема 2.3 Тема 5.2 Тема 5.3
ОК3. Принимать решения в	<b>иметь практический опыт:</b> – выполнения упражнений, направленных на	Тема 1.1 Тема 4.1

<p>стандартных и нестандартных ситуациях и настиии за них ответственность</p>	<p>увеличение общей физической подготовки.</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Тема 4.2 Тема 4.3</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p><b>иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Тема 3.1 Тема 3.2 Тема 3.3 Тема 3.4 Тема 3.5</p>
<p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда</p>	<p><b>иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Тема 2.2 Тема 5.1</p>

### Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Бег

Тема 2.2 Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Правила игры и судейства

Тема 3.2 Техника владения мячом

Тема 3.3 Техника игры в защите

Тема 3.4 Техника игры в нападение

Тема 3.5 Тактика игры в защите

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений

Тема 4.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах

Тема 4.3 Акробатика. Вольные упражнения

Раздел 5 Лыжная подготовка

Тема 5.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки

Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки

Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов