



Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Частное профессиональное образовательное учреждение
«Уральский Финансово-Юридический колледж»

Аннотация рабочей программы
учебной дисциплины:
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности 40.02.01

г.Екатеринбург
2021 г.

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной переподготовке кадров среднего звена.

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ специальностей СПО.

3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Цель: всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование общих компетенций: ОК2,3,6,10.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

5. Примерный тематический план учебной дисциплины

Раздел 1. Теоретический курс

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Раздел 2. Учебно-тренировочная часть. Содержание обучения студентов по выбору

Тема 2.1. Легкая атлетика

Тема 2.2. Гимнастика

Тема 2.3. Спортивные игры (по выбору)
Тема 2. 3.1. Волейбол
Тема 2.3.2. Баскетбол
Тема 2. 3.3. Ручной мяч
Тема 2.3.4. Футбол (для юношей на выбор
Тема 2.4. Виды спорта по выбору