

Аннотация
к рабочей программе учебной дисциплины
специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
(базовой подготовки)
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (базовой подготовки).

Программа предназначена для реализации требований ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (базовой подготовки) и призвана формировать общие компетенции:

- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК 2);
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 3);
- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК 6);
- соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. (ОК 10).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 10	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии; – основы здорового образа жизни.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:
дисциплина Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке. История появления и развития физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.

Раздел 2. Биологические и психофизиологические основы физической культуры

Тема 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни обучающегося

Тема 3.1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Тема 4.1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышение эффективности учебного труда.

Раздел 5. Основы физического и спортивного самосовершенствования

Тема 5.1. Средства физической культуры. Принципы и методы физической подготовки. Понятие о физических качествах.

Раздел 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки

Тема 6.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

Раздел 7. Профилактика профессиональных заболеваний

Тема 7.1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Форма обучения: очная

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 252 часа, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 122 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 130 часа.

Промежуточная аттестация установлена в форме зачета.

Форма обучения: заочная

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 252 часа, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 12 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 240 часов.

Промежуточная аттестация установлена в форме зачета.