

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ЯКУТСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Одобрено на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 27.08.2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной и  
методической работе

 М.Г. Прокопьева

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности среднего профессионального образования

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Уровень образования: основное общее образование, среднее общее образование

Форма обучения: очная, заочная

Якутск, 2018

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» огсэ 04

1. Цель дисциплины: овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. Основными задачами данной дисциплины являются:

- овладение знаниями и умениями, необходимыми для творческого использования природных и социальных процессов функционирования физической культуры для личностного и профессионального развития, разработки и реализации мер защиты человека от негативных последствий гиподинамии и переутомления в процессе трудовой деятельности. Кроме того, изучение дисциплины делает возможным также применять полученные знания на практике при планировании мероприятий по привлечению молодого поколения к ведению здорового образа жизни, организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований по различным видам спорта.

#### 2. Место дисциплины в структуре ПСССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04) по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

#### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен 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.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 244 часа, в том числе:

обязательная учебная нагрузка обучающегося 122 часа;

самостоятельная работа обучающегося 122 часа

форма контроля - зачет

5. Тематический план учебной дисциплины

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Социально-биологические основы физической культуры

2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

3. Физическая культура личности.

4. Основы здорового образа жизни студента.

Раздел 2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности

1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

2. Естественнонаучные основы физического воспитания.

3. Спорт. Виды спорта.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

5. Основы методики самостоятельных занятий.