

Частное профессиональное образовательное учреждение
"Колледж права, экономики и управления"
(г. Краснодар)



УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
С.В.ЛАЗОВСКАЯ
« 30 » 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
(общий гуманитарный и социально-экономический цикл основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО)

2021 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен овладеть:

Общими компетенциями:

ОК 1. Знать и понимать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

ОК 2. Знать и понимать о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

ОК 3. Знать и понимать о контроле и оценке физического развития и физической подготовленности.

ОК 4. Знать и понимать о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

ОК 5. Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культурой, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

ОК 6. Уметь выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации.

ОК 7. Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

ОК 8. Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

ОК 9. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины :

максимальной учебной нагрузкой студента 244 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузкой студента 122 часа ;
самостоятельной работы студента 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

- 2 курс:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	148
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	74
в том числе:	
теоретические занятия	0
Практические занятия	74
Самостоятельная работа студента (всего)	74

- 3 курс:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	96
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
теоретические занятия	0
Практические занятия	48
Итоговая аттестация в форме зачета	
Самостоятельная работа студента (всего)	48