

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по направлению подготовки
40.02.01 Право и организация социального обеспечения
профиль подготовки
гуманитарный
Квалификация выпускника
Юрист

1. Цель дисциплины

Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

2. Требования к уровню освоения содержания 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.

3. В результате освоения дисциплины 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

	трудоемкость по очной форме обучения, час.	трудоемкость по заочной форме обучения, час.
максимальная учебная нагрузка:	244	244
- обязательная аудиторная нагрузка	122	6
- самостоятельная работа	122	238

5. Вид промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет.

6. Основные разделы дисциплины:

- 1 - Аэробика
- 2 - Легкая атлетика
- 3 - Спортивные игры.
- 4 - Партерная гимнастика
- 5 - Силовой тренинг