

## **Аннотация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

**1. Цель учебной дисциплины:** формирование здорового образа жизни и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

**2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ:**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл основной профессиональной образовательной программы по специальности 07.02.01 Архитектура.

**3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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 по очной форме обучения составляет:** максимальная учебная нагрузка обучающегося 356 часа, в том числе:

-обязательная учебная нагрузка обучающегося 178 часов;

-самостоятельная работа обучающегося 178 часов.

**5.Семестр:** 3,4,5,6,7,8.

**6. Основные разделы дисциплины:**

Раздел 1 Физические способности человека и их развитие.

Раздел 2. Здоровый образ жизни в зимнее время.

Раздел 3 Спортивные игры: развитие быстроты, выносливости, ловкости.

Раздел 4. Лыжная подготовка, развитие выносливости.

Раздел 5. Физиологические основы двигательной активности.

Раздел 6. Здоровый образ жизни. Система сохранения и укрепления организма.

**7. Авторы:** Морозова И.И., Борисова Ж.И., преподаватели Колледжа ПсковГУ.