

## Аннотация

### ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура

#### 1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: (укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция), 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, для обучающихся очной и заочной форм обучения.

#### 2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.

#### 3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2, 3, 6, 10	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	122
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
Промежуточная аттестация в форме: - других форм контроля (контрольной работы) – на базе среднего общего образования – в первом, втором и третьем семестрах; - дифференцированного зачета – на базе среднего общего образования – в четвертом семестре	

Заочная форма обучения

<i><b>Вид учебной работы</b></i>	<i><b>Объем часов</b></i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>12</b>
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	12
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрена)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>232</b>
Промежуточная аттестация в форме: - <i>других форм контроля контрольной работы</i> ) – на базе среднего общего образования – в первом, втором, третьем, четвертом и пятом семестрах; - <i>дифференцированного зачета</i> – на базе среднего общего образования – в шестом семестре	

#### **4.2. Содержание дисциплины**

Тема 1. *Оздоровительная, лечебная и Физическая культура/Адаптивная физическая культура.*

Тема 2. *Оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура.*

Тема 3. *Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.*

Тема 4. *Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.*

Тема 5. *Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке*