

**Аннотация**  
рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05  
**«Физическая культура/Адаптивная физическая культура»**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы. Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**Цель учебной дисциплины:**

сформировать навыки использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, формирование основ здорового образа жизни.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- ~ научно-практические основы физической культуры/адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
- ~ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ~ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ~ правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности с учетом индивидуальных особенностей организма.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- ~ творчески использовать средства и методы физической культуры/адаптивной физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- ~ выполнять индивидуально подобранные комплексы физической культуры/адаптивной физической культуры;
- ~ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- ~ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах.

**Наименование разделов дисциплины:**

1. Легкая атлетика.
2. Баскетбол.
3. Волейбол.
4. Лыжная подготовка.

**Количество часов, отводимое на освоение дисциплины:**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
самостоятельная работа	44
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	-