МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

Московской области

**«Воскресенский колледж»**

Аннотация к рабочей программе дисциплины ОУП.12 «Физическая культура»

*Специальность:*

08.02.01 “Строительство и эксплуатация зданий и сооружений”

Содержание

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования и примерной программы

общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») от 21.07.2015 г.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей:**

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

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки, телосложения разрабатывать индивидуальные планы двигательного режима
* составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, силовой гимнастики

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

* возрастные особенности развития ведущих психофизических качеств и возможности их формирования средствами физической культуры
* основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств, систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, социально-биологические основы физической культуры и спорта
* основы здорового образа жизни.

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

* максимальной учебной нагрузки студента **78** часа в том числе:
* обязательной аудиторной учебной нагрузки **2** часа;
* практические занятия – **76** часов;

Основные разделы:

Раздел 1. Лёгкая Атлетика

Раздел 2. Лыжная подготовка

Раздел 3. Гимнастика

Раздел 4. Спортивные игры

Промежуточная аттестация в форме зачёта в первом семестре и дифференцированного зачёта во втором семестре