

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нигматуллина Танзиля Алтафовна
Должность: Директор
Дата подписания: 14.03.2023 15:02:22
Уникальный программный ключ:
72a47dccb5c179e0bc42366ed030bf219f69a



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФСОЮЗОВ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ
ОТНОШЕНИЙ»**



**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ (филиал)**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
« ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

Уфа-2023

1. Цель и задачи дисциплины Цель:

- сформировать потребности вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

Задачи:

- воспитать потребности в физическом совершенствовании, в систематических занятиях физической культурой (ФК) и спортом;
- сформировать систему знаний по основам теории и методики ФК и спортивной тренировки;
- укрепить здоровье студентов, содействовать правильному формированию и гармоничному развитию организма, привить навыки здорового образа жизни, поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего периода обучения;
- изучить способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общих компетенций: ОК.03; ОК.04; ОК 06; ОК.08.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

3. Трудоемкость – 168 ч.

4. Форма контроля – зачет с оценкой