# Аннотация на рабочую программу

**дисциплины ОГСЭ.05**

**физическая культура**

Автор: Тляубердин Р.Р.

Структура программы:

1. Цель и задачи дисциплины.

2. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

3. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы.

4. Содержание дисциплины и требования к формам и содержанию контроля.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

7. Методические рекомендации преподавателям.

8. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

9. Перечень основной учебной литературы.

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

- использовать общие развивающиеся упражнения для гармонического физического развития;

- бегать на короткие дистанции – 30м, 100м, с максимальной скоростью и на длинные дистанции от 1000м до 2000м в доступном месте;

- ходить на лыжах или бегать на коньках;

- прыгать в длину и высоту с разбега одним из спортивных способов;

- метать на дальность и меткость различные по массе и форме снаряды с места и с разбега;

- выполнять комбинацию из нескольких элементов на одном из гимнастических снарядов и акробатическую комбинацию;

- играть в одну из спортивных игр.

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

- о двигательной активности и спортивной тренировке как средствах поддерживания высокой работоспособности;

- значение прикладной физической культуры;

- роли физической культуры в семье, современном мире и т.п.;

- способ психофизической регуляции и само регуляции.

Обязательная учебная нагрузка студента – 54 часа, время изучения – 5-8 семестр.