

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Куижева Саида Казбековна

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.07.2023 22:11:29

Уникальный программный ключ:

71183e1134ef9c1a69b20b0480271b5c1a975e6f

## Аннотация

**Учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена**

**Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 38.02.07 Банковское дело**

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и является обязательной в структуре основной профессиональной программы.

### **Количество часов на освоение программы (при очной форме обучения):**

максимальной учебной нагрузки обучающегося –160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –160 часов,

### **Основные разделы и темы дисциплины:**

Раздел 1. Основы физической культуры.

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни

Тема 1.4. Основы методики регулирования эмоциональных состояний

Раздел 2. Учебно-методическая часть

Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.

Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Тема 2.4 Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

Раздел 3. Учебно-тренировочная часть

Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема 3.2 Спортивные игры

Тема 3.3. Виды спорта по выбор.

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура должен:

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Специалист банковского дела должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения – зачет в 3-5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре.**

Разработчик:  
Преподаватель



А.И.Ахиджак

(подпись)

Председатель ЦПК  
естественнонаучных и  
технических дисциплин



3.3. Схаляхо

(подпись)



