

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины «Физическая культура»
по специальности 38.02.07 Банковское дело

Цель освоения дисциплины – овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» - дисциплина учебного цикла «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл» структуры программы подготовки специалистов среднего звена.

Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины: 160 часов.

Раздел 1. Основы теории физической культуры. Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Тема 2.2. Прыжок в длину с разбега. Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции. Тема 2.4. Метание в цель и дальность.

Раздел 3. Гимнастика. Тема 3.1. Строевые упражнения. Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения. Тема 3.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Тема 3.4. Упражнения атлетической гимнастики.

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол. Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тема 4.3. Подача мяча. Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Тема 4.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите.

Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол. Тема 5.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча. Тема 5.2. Ведение мяча. Тема 5.3. Броски мяча в корзину. Тема 5.4. Техника защиты. Тема 5.5. Техника нападения.