**Аннотация**

**рабочей программы учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 38.02.01.Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).**

**1.Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело, входящей в укрупненную группу специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

**2.Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**  учебная дисциплина Физическая культура относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин в структуре профессиональной образовательной программы специальности 38.02.07 Банковское дело.

**3.Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни.

**Требования к результатам обучения специальной медицинской группы**

* Уметь определить уровень собственного здоровья.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Овладеть техникой игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая подготовка).
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

**4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов; самостоятельной работы обучающегося - 118 часов.