

## **Аннотация дисциплины**

### **«Физическая культура и спорт»**

#### **Цели дисциплины:**

Формирование у обучающихся способностей применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части основной образовательной программы и входит в общегуманитарный цикл для направления подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика», ОП «Цифровая трансформация управления бизнесом», профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе».

#### **Краткое содержание:**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, плавание, выполнение кувырков, прыжки и др.). Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления (функциональные пробы). Применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Основы методики самомассажа. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Оценка физической подготовленности.