

Аннотация дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Цель дисциплины

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Место дисциплины в структуре ОП (Б.1.1.1.3): входит в обязательную часть общегуманитарного цикла обязательной части для направления подготовки 27.03.05 «Инноватика». Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Социально-гуманитарному модулю.

Краткое содержание дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета. Общая и специальная физическая подготовка. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные методики реабилитации дыхательной системы. Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата. Современные методики реабилитации органов зрения. Современные средства и методики коррекции психоэмоционального состояния. Профессионально-прикладная физическая подготовка работника финансово-экономической сферы. Самоконтроль на занятиях по физической культуре. Средства и методы мышечной релаксации. Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности.