

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)

Отделение дополнительного профессионального образования  
Пермского филиала Финуниверситета

РАССМОТРЕНО  
на заседании Научно-методического совета филиала  
Протокол № 3(51)  
от «24» апреля 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор Пермского филиала  
Финансового университета,  
К.ю.н., доцент  
А.М. Гоголев

**ПРОГРАММА**

дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

**«Физическая культура»**

Пермь, 2024

## Общая характеристика программы

**Цель программы** – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

### Планируемые результаты обучения (образовательные результаты)

По окончании семинара слушатели должны

**знать:**

— роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

— виды активности и методы её использования для приобретения социальных качеств таких как: терпимость, готовность прийти на помощь, способность к сотрудничеству, умения общаться в коллективе и вести себя в конфликтных ситуациях;

— условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

— основ здорового образа жизни;

— эффективные средства, профилактики перенапряжения, утомляемости в трудовом процессе;

— рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

**уметь:**

— - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

— - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

— - уметь применять различные упражнения для расслабления мышц.