

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ЛГПУ)**

**Основная образовательная программа**

Направление: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Профиль: - Муниципальное управление

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 4 года

Год утверждения: 2014 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

Адаптивная физическая культура

**1.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 жизни и профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина относится к профессиональному курсу по выбору

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

<b>Коды</b>	<b>Содержание компетенций</b>
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники

движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Владеть:**

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**4. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 0 зачетных единиц (328 часов).

**5. Семестры:**

Семестр	ЗЕТ	ЧАСОВ ВСЕГО	Контрольная работа					Контроль		
			Аудиторная работа	Лекции	Практические (большие группы)	Практические (малые группы)	Индивидуальные занятия	с/р	Контрольные работы	Зачёты, экзамены
1	0	36	36			36				
2	0	36	36			36			3	
3	0	72	72			72				
4	0	72	72			72			3	
5	0	72	72			72				
6	0	40	40			40			3	

\* 3 – зачет, 0 – зачет с оценкой, Э - экзамен

**6. Основные разделы дисциплины:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания
3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности
4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе
5. Спорт в системе высшего профессионального образования студентов
6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)

**7. Автор(ы)** (ФИО, ученая степень, должность):

ст.преподаватель Ступин А.В.