



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Аннотация рабочей программы дисциплины "Адаптивная и оздоровительная физическая культура" по  
направлению подготовки (специальности) "ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ"  
направленности (профилю) Муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 1 из 2

## **Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Адаптивная и оздоровительная физическая культура**

**Направление подготовки (специальность)**

**38.03.04 ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ**

**Направленность (профиль)**

**Муниципальное управление**

**Присваиваемая квалификация (степень)**

**бакалавр**

**Форма обучения**

**заочная**

**Челябинск 2016 г.**

|                                                                                                                                                                                                                                                     |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Аннотация рабочей программы дисциплины "Адаптивная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ" направленности (профилю) Муниципальное управление ФГБОУ ВО «ЧелГУ» | стр. 2 из 2 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по адаптивной и оздоровительной физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| Цикл (раздел) ОПОП: | Б1.ФКиС.ДВ.ДВ.01.02 |
|---------------------|---------------------|

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; содержание и принципы адаптивной физической культуры; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:**

организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы адаптивной физической культуры; использовать методы физического воспитания для формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности; сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;

**Владеть:**

методикой планирования и реализации самоорганизации и самообразования в области адаптивной физической культуры и спорта; способами укрепления здорового образа жизни, физического самосовершенствования; средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования; методикой проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|                         |       |                                            |
|-------------------------|-------|--------------------------------------------|
| Общая трудоемкость      |       | <b>0 ЗЕТ</b>                               |
| Часов по учебному плану | : 328 | Виды контроля на курсах:<br>зачеты 1, 2, 3 |
| в том числе             | :     |                                            |
| аудиторные занятия      | : 0   |                                            |
| самостоятельная работа  | : 304 |                                            |
| часов на контроль       | : 24  |                                            |