

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.Б.29 «Физическая культура»

**Автор:**

Преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительной работы Лис Н.С.

**по направлению подготовки** 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»,  
**профиль** «Государственные и муниципальные финансы»

**квалификация** бакалавр

**формы обучения** заочная

**Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенцию «способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» в области государственного и муниципального управления

Алгоритм формирования компетенции базируется:

- на представлении о физической культуре личности, как социально-детерминированной области общей культуры человека, представляющей собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и выражающейся в физической готовности к социальной и профессиональной деятельности.

- на универсальных учебных действиях, которые представляют собой в широком смысле умение учиться, способность к саморазвитию, самосовершенствованию.

- на овладение физическими упражнениями из различных видов спорта, упражнениями профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений, предусматривает, как совершенствование ранее изученных двигательных умений и навыков, так и освоение новых двигательных действий (умений и навыков), а также развитие таких физических качеств как выносливость, сила, быстрота движений, ловкость и гибкость

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
1.	Физическая культура как общественное явление	Общая характеристика физической культуры. Понятие физической культуры. Понятие физического воспитания. Видовые компоненты физической культуры.
2.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Понятие физического совершенствования. Понятие физического развития. Понятие физической и функциональной подготовленности.
3.	Анатомо-	Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
	физиологические особенности систем организма человека	система. Лимфатическая система. Иммунная система. Нервная система. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Половая система. Сенсорная система. Система покровных органов.
4.	Основные физиологические функции и их регуляции в организме.	Основные функции организма. Понятие метаболизма. Понятие ассимиляции и диссимиляции. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Расход энергии.
5.	организма к физическим нагрузкам и напряжениям.	Понятие об адаптации, адаптационных резервах человека, формах адаптации, норме реакции.
6.	Воздействие психоактивных веществ на организм человека.	Понятие наркологии. Психоактивные вещества.
7.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого студента. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни.
8.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.	Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.
9.	Основы ходьбы и бега в легкой атлетике.	Основы техники ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции.
10.	Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол	История возникновения и развития игры волейбол. Правила игры. История возникновения и развития игры баскетбол. Правила игры. История возникновения и развития игры футбол. Правила игры.
11.	Олимпийские игры	История возникновения Олимпийских игр. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

### **Формы текущего контроля**

- *направленные на контроль усвоения знаний* о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- *направленные на формирование умений* творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- *направленные на формирование навыков* владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

### **Форма промежуточной аттестации – зачет**

Материалы оценки успеваемости предоставляются в формах, адаптированных к конкретным ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся:

для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля.

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

### **Основная литература:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования уровень высшего образования бакалавриат направление подготовки 38.03.04 государственное и муниципальное управление. М: 2014.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
3. [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/disability.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml)