

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**Воронежский филиал**

---

Международно-правовой факультет

Кафедра Физкультурно-оздоровительной работы

Утверждена

решением кафедры

Протокол от «29» сентября 2016 г.

№ 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.27 «Физическая культура»

по направлению подготовки

38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Профиль «Государственные и муниципальные финансы»


квалификация бакалавр

форма обучения – очная


(набор 2014 года)

Воронеж, 2016 г.

**Автор–составитель:**

<u>преподаватель</u> (ученое звание, ученая степень, должность)	<u>Физкультурно- оздоровительной работы</u> наименование кафедры	<u></u> (подпись)	<u>Лис Н.С.</u> (Ф.И.О.)
--	---	---	-----------------------------

**Заведующий кафедрой**

<u>Физкультурно- оздоровительной работы</u> наименование кафедры	<u>доцент</u> (ученое звание, ученая степень)	<u></u> (подпись)	<u>Воробьева С.А.</u> (Ф.И.О.)
---	---	---	-----------------------------------

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по адаптационной дисциплине соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2.	Объем и место адаптационной дисциплины в структуре ОП ВО .....	4
3.	Содержание и структура адаптационной дисциплины .....	5
4.	Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по адаптационной дисциплине .....	8
5.	Методические указания для обучающихся по освоению адаптационной дисциплины.....	15
6.	Учебно-методическое и информационное обеспечение адаптационной дисциплины .....	15
	6.1. Основная литература.....	15
	6.2. Дополнительная литература.....	15
	6.3 Интернет-ресурсы .....	15
7.	Материально-техническое и программное обеспечение адаптационной дисциплины.....	16

**1. Перечень планируемых результатов обучения по адаптационной дисциплине  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

**1.1 Адаптационная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает овладение  
следующей компетенцией:**

**УК ОС – 7.** Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формирования УК ОС -7 осуществляется в рамках трех последовательных этапов:

- способность принимать участие в организованных и самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях;
- способность принимать участие в самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей;
- способность самостоятельно разработать программу физического саморазвития.

**1.2 В результате освоения адаптационной дисциплины у студентов должны быть :**

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

**1.3 Студенты также должны овладеть навыками:**

- обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

**2. Объем и место адаптационной дисциплины в структуре ОП ВО.**

Очная форма. Дисциплина Б1.Б.27 «Физическая культура» относится к дисциплинам части Б1. Базовой части блока Б1. Дисциплин ОП ВО направления 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление». Освоение дисциплины осуществляется 1,2,3,4 семестр 1, 2 курса. Общая трудоемкость дисциплины 2 ЗЕ.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет (проводится в форме тестирования).

## Объем дисциплины

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		Объем дисциплины, час.												
		Всего	Семестр, курс <sup>1</sup>											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Очная форма обучения														
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:														
лекционного типа (Л)		72	18	18	18	18								
лабораторные работы (практикумы) (ЛР)														
практического (семинарского) типа (ПЗ)														
контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР)														
Самостоятельная работа обучающихся (СР)														
Промежуточная аттестация	форма	зачет	3	3	3	3								
	час.													
Общая трудоемкость (час. / з.е.)		72/2												

Примечание: 1 – семестр (триместр) – для очной и очно-заочной формы обучения, курс – для заочной формы обучения.

## 3. Содержание и структура адаптационной дисциплины.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины , час.						Форма текущего контроля успеваемос ти <sup>4</sup> , промежуточ ной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Физическая культура как общественное явление	6	6					
Тема 2	Физическая культура в профессиональной	6	6					

	подготовке студентов							
Тема 3	Анатомо-физиологические особенности систем организма человека	12	12					
Тема 4	Основные физиологические функции и их регуляции в организме	6	6					
Тема 5	Адаптация организма к физическим нагрузкам и напряжениям	6	6					
Тема 6	Воздействие психоактивных веществ на организм человека.	6	6					
Тема 7	Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6	6					
Тема 8	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.	6	6					
Тема 9	Основы ходьбы и бега в легкой атлетике.	6	6					
Тема 10	Спортивные игры.	6	6					
Тема 11	Олимпийские игры	6	6					
Промежуточная аттестация		2						зачет
<b>Всего:</b>		<b>72/2</b>						

## Содержание адаптационной дисциплины

### *Тема 1. Физическая культура как общественное явление*

Общая характеристика физической культуры. Понятие физической культуры. Понятие физического воспитания. Видовые компоненты физической культуры.

### *Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.*

Понятие физического совершенствования. Понятие физического развития. Понятие физической и функциональной подготовленности.

### *Тема 3. Анатомо-физиологические особенности систем организма человека*

Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая система. Лимфатическая система. Иммунная система. Нервная система. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Половая система. Сенсорная система. Система покровных органов.

### *Тема 4. Основные физиологические функции и их регуляции в организме.*

Основные функции организма. Понятие метаболизма. Понятие ассимиляции и диссимиляции. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Расход энергии.

### *Тема 5. Адаптация организма к физическим нагрузкам и напряжениям.*

Понятие об адаптации, адаптационных резервах человека, формах адаптации, норме реакции.

### *Тема 6. Воздействие психоактивных веществ на организм человека.*

Понятие наркологии. Психоактивные вещества.

### *Тема 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.

### *Тема 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.

### *Тема 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.

### *Тема 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.

### *Тема 11. Олимпийские игры.*

История возникновения Олимпийских игр. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по адаптационной дисциплине**

##### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

4.1.1. В ходе реализации адаптационной дисциплины «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- *при проведении занятий лекционного типа:*

- ✓ наблюдение за поведением студентов во время занятий, за проявлением заинтересованности к содержанию занятия лекционного типа;
- ✓ вопросы студентам и ответы студентов на понимание новой терминологии, с которой знакомятся студенты на занятии (по ходу занятия);
- ✓

##### **4.1.2. *Очная форма обучения* при проведении лекционных занятий**

Форма промежуточной аттестации –зачет ( проводится в виде тестирования)

Форма промежуточной аттестации –зачет (проводится в виде тестирования)

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к зачёту, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачёте. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

##### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости**

Методические материалы, обеспечивающие оценивание знаний, умений, навыков при текущем контроле определены порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Воронежском филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», утвержденным приказом от 01.09.2016 № 114-217/1.

Материалы текущего контроля 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.

#### **4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

Шкала и процедура оценивания определены порядком применения балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Воронежском филиале РАНХиГС, утвержденным приказом от 09 сентября 2016 года № 114-228/1.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

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

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **Тесты для оценки теоретической подготовленности**

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- a) спорт

- b) система физического воспитания
  - c) *физическая культура*
- 3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
  - a) *учебно-практические занятия*
  - b) занятия в спортивных секциях
  - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- 4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
  - a) физическое развитие
  - b) *физическое воспитание*
  - c) физическая культура
- 5. Что является основным средством физического воспитания?
  - a) *физическое упражнение*
  - b) физическая культура
  - c) спорт
- 6. Двигательная реабилитация – это:
  - a) *процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей*
  - b) процесс для развития физических способностей
  - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
- 7. Физическая рекреация – это:
  - a) вид физической культуры для спортивной деятельности
  - b) *вид физической культуры для активного отдыха*
  - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности
- 8. Губчатые кости – это:
  - a) *ребра, грудина, позвонки*
  - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
  - c) основание черепа
- 9. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
  - a) *расслабление мышц*
  - b) увеличение массы мышц
  - c) сокращение мышечных волокон
- 10. Транспортная функция кровеносной системы:
  - a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
  - b) *переносит к тканям тела питательные вещества и кислород*
  - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
- 11. Артериальная кровь поступая в аорту:
  - a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
  - b) *отдает кислород и питательные вещества*
  - c) забирает кислород и питательные веществ
- 12. Дыхательный объем – это:
  - a) *это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле*
  - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
  - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту

13. Кумулятивная адаптация – это:

- a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
- b) *приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий*
- c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

14. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

- a) утреннее время суток с 8 до 9 час
- b) дневное время суток с 13 до 15 час
- c) *вечернее время суток с 17 до 19 час*

15. Недостаток двигательной активности людей называется:

- a) гипертонией
- b) *гиподинамией*
- c) гипотонией

16. Аэробный вид тренировки развивает:

- a) скоростную выносливость
- b) скоростно-силовую выносливость
- c) *общую выносливость*

17. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

- a) *Общей выносливостью*
- b) Тотальной выносливостью
- c) Специальной выносливостью

18. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:

- a) Быстрота
- b) Гибкость и подвижность в суставах
- c) Выносливость
- d) *Мышечная сила*

19. Физическое развитие это процесс и результат становления:

- a) *Морфофункциональных свойств и качеств*
- b) Двигательных умений и навыков
- c) Физических качеств

20. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?

- 1. Игровой
- 2. Соревновательный
- 3. Строго регламентированного упражнения
- 4. *Психорегулирующего упражнения*

21. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:

- a) *Специальная выносливость*
- b) Локальная выносливость
- c) Региональная выносливость

22. Принцип сознательности и активности – это:

- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
- b) *понимание сущности заданий и активное их выполнение*
- c) регулярное занятие физической культурой

23. Принцип наглядности – это:

- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
  - b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
  - c) от освоенного к неосвоенному
24. Понятие «двигательная активность» отражает:
- a) Направленность на реализацию конкретной цели
  - b) Суммарное количество движений и действий
  - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
25. Основным результатом физической подготовки является:
- a) Физическая готовность
  - b) Физическое развитие
  - c) Физическое воспитание
26. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- a) Целостного выполнения упражнения
  - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
  - c) Идеомоторного упражнения
27. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- a) Двигательные умения и навыки
  - b) Физическая готовность
  - c) Тактические знания
28. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- a) Строгой регламентации
  - b) Игрового
  - c) Соревновательного
29. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- a) Физическая готовность
  - b) Физическая работоспособность.
  - c) Физическое развитие
30. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- a) 2
  - b) Без команды
  - c) 3
31. Самоконтроль – это:
- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
  - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
  - c) Все ответы верны
32. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- a) 10
  - b) 12
  - c) 15
33. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
  - b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
  - c) Все ответы верны
34. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
  - b) *Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв*
  - c) Вводная гимнастика
  - d) Физкультминутки и физкультпаузы
35. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- a) Виды подготовки
  - b) *Подготовленность спортсмена*
  - c) Состояние спортсмена
  - d) Мастерство спортсмена
36. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
  - b) *Марафон*
  - c) 10000 м
  - d) Бегофон
37. Какая дистанция называется марафоном?
- a) 100 км пробег
  - b) *42 км 195 м.*
  - c) Суточный бег
38. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
  - b) Франция
  - c) Бразилия
  - d) *СССР (Россия)*
36. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
  - b) *Фигурная аэробика*
  - c) Танцевальная аэробика
  - d) Степ-аэробика
40. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
  - b) *США*
  - c) Англия
  - d) Индия
41. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
  - b) 8 x 15
  - c) *9 x 18*
  - d) 7 x 10
42. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
  - b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
  - c) *Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий*
43. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
  - b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
  - c) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*
44. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
- a) *При внезапной остановке после интенсивного бега*
  - b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при

ограничении двигательной активности

- с) Вследствие недостатка в организме сахара

45. Дайте определение утомлению:

а) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

б) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

с) *Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности*

46. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

- а) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

- б) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)

- с) *Полноценный сон (не менее 6 ч)*

47. Наиболее традиционный вид закаливания:

- а) Воздух и физические упражнения

- б) *Вода и физические упражнения*

- с) Солнце и воздух

48. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

- а) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

- б) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*

с) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

49. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- а) Подготовка студентов специализированных вузов

- б) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе

с) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*

50. Профессиография– это:

- а) Графический профиль качеств специалиста

- б) *Описание профессиональной деятельности человека*

- с) Представление о профессии

51. Профессиограмма– это:

а) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*

- б) Нормативные графики отдельных качеств специалиста

- с) Нормативные графики отдельных навыков специалиста

52. Готовность к профессиональной деятельности – это:

- а) *Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей*

- б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности

- с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

53. Профпригодность – это:

- а) Соответствие нормам и требованиям профессии

- б) Состояние готовности к предстоящей деятельности

- с) *Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии*

54. Выносливость – это:

- а) Длительное продолжение физической и умственной работы

- б) *Способность противостоять утомлению*

- с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

55. Сила – это:

- а) Механическое воздействие на объект

б) *Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий*

- с) Превышение одного усилия другим

56. Ловкость – это:

- a) Быстрота выполнения движения
- b) *Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве*
- c) Способность быстро координировать движения.

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению адаптационной дисциплины

Методические указания для обучающихся по подготовке к текущему контролю успеваемости приведены в пособиях «Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов», «Методическое пособие по основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтролем за своим организмом для студентов», «Методические указания по основам ходьбы и бега в легкой атлетике для студентов» (издано на кафедре ФОР), «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья», «Социально-биологические основы физической культуры».

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение адаптационной дисциплины

### 6.1. 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»

### 6.2. Дополнительная литература.

1. Физическая культура 8-9 классов: Учебник ФГОС. Лях В.И./ Издательство: Просвещение 2013
2. Физическая культура 10-11 классов: Учебник. Лях В.И./ Издательство: Просвещение 2013
3. Физическая культура. Издательство Юрайт 2013. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.
4. Теория и методика юношеского спорта. Учебник М.: Физическая культура 2010. Никитушкин В.Т.
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Издательство: Феникс 2014. Кобяков Ю.П.

6. Олимпийский спорт. Платонов В. Издательство: Олимпийская литература 2014

### 6.3.

1. <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p77.php>
2. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
3. <http://www.pedagogystudy.ru/pedagogika-44-2.html>
4. <https://cribs.me/fizicheskaya-kultura/fizicheskoe-vospitanie-studentov-vuzov-uchebnaya-i-sportivno-massovaya-rabota-tsel-zadachi-organizatsionnye-formy-soderzhanie>
5. <http://www.consultant.ru>
6. prava\_deteyinvalidov\_i\_chlenov\_ih\_semey.docx  
testy\_po\_pravam\_invalidov.doc
7. <http://www.znaem-mozhem.ru>
8. [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/disability.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml)

## **7. Материально-техническое и программное обеспечение адаптационной дисциплины.**

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.