

**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.33 «Физическая культура»

по направлению подготовки

38.03.02 «Менеджмент»

Профиль «Управление человеческими ресурсами»


квалификация бакалавр

форма обучения – очная


(набор 2014 года)

Воронеж, 2016 г.

Автор–составитель:

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

Заведующий кафедрой

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

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 | 7 |
| 5. | Методические указания для обучающихся по освоению адаптационной дисциплины..... | 14 |
| 6. | Учебно-методическое и информационное обеспечение адаптационной дисциплины | 14 |
| | 6.1. Основная литература..... | 14 |
| | 6.2. Дополнительная литература..... | 14 |
| | 6.3 Интернет-ресурсы | 16 |
| 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 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.33 «Физическая культура» относится к дисциплинам части Б1. Базовой части блока Б1. Дисциплин ОП ВО направления 38.03.02 «Менеджмент». 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 адаптационной дисциплины

| Вид учебных занятий и самостоятельная работа | | Объем дисциплины, час. | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------------------------|----------------------------|----|----|----|---|---|---|---|---|----|----|----|
| | | Всего | Семестр, курс ¹ | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | |

3. Содержание и структура адаптационной дисциплины .

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Объем дисциплины , час. | | | | | | СР | Форма текущего контроля успеваемо сти ⁴ , промежуто чной аттестации |
|----------------------|---|-------------------------|--|----|----|-----|--|----|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | | |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | | | |
| Очная форма обучения | | | | | | | | | |
| Тема 1 | Физическая культура как общественное явление | 6 | 6 | | | | | | |
| Тема 2 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | 6 | 6 | | | | | | |
| 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 физическом 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 |
| Всего: | | 72/2 | | | | | | |

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 течении 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. 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 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*

с) 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
- c) Вследствие недостатка в организме сахара

45. Дайте определение утомлению:

- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
- b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
- c) *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?

- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
- b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
- c) *Полноценный сон (не менее 6 ч)*

47. Наиболее традиционный вид закаливания:

- a) Воздух и физические упражнения
- b) *Вода и физические упражнения*
- c) Солнце и воздух

48. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

- a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
- b) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*
- c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

49. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- a) Подготовка студентов специализированных вузов
- b) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе
- c) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*

50. Профессиография– это:

- a) Графический профиль качеств специалиста
- b) *Описание профессиональной деятельности человека*
- c) Представление о профессии

51. Профессиограмма– это:

- a) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*
- b) Нормативные графики отдельных качеств специалиста
- c) Нормативные графики отдельных навыков специалиста

52. Готовность к профессиональной деятельности – это:

- a) *Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей*
- b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
- c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

53. Профпригодность – это:

- a) Соответствие нормам и требованиям профессии
- b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
- c) *Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии*

54. Выносливость – это:

- a) Длительное продолжение физической и умственной работы
- b) *Способность противостоять утомлению*
- c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

55. Сила – это:

- a) Механическое воздействие на объект
- b) *Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий*
- c) 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 2016
2. Физическая культура 10-11 классов: Учебник. Лях В.И./ Издательство: Просвещение 2016
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. Физическая культура 5-9 класс. Тесты, контроль, пособие для учителей. Учебник. Издательство: Просвещение 2013. Лях В.И.
7. 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/
3. <http://www.pedagogystudy.ru/pedagogika-44-2.html>
4. <https://cribs.me/fizicheskaya-kultura/fizicheskoe-vozpitanie-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

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.