ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор РГАИС
_____ И.А. Близнец
«16» июня _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки: 40.03.01 «Юриспруденция»
Квалификация (степень) выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная, очно-заочная

Москва – РГАИС – 2019

Рецензент(ы):
Заместитель директора - начальник отдела правовой экспертизы нормативно - правового департамента Минкультуры России Кубышкин А.В.

Разработчики: Макаров И С., преподаватель. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для студентов, обучающихся по направлению 40.03.01 «Юриспруденция» — М.: Российская государственная академия интеллектуальной собственности (РГАИС), кафедра «Общеобразовательные дисциплины», 2019. – 38 с.

Согласовано:
Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и рекомендована на заседании кафедры «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 10 от «17» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: А.М. Вилинов

_____ «17» июня 2019 г.
(подпись)

© ФГБОУ ВО РГАИС, 2019

© Макаров И.С.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ООП

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель курса:

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 профессиональной деятельности. (ОК-8)

Задачи курса:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. (ОК-8)
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. (ОК-8)
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физически упражнениями и спортом. (ОК-8)
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре. (ОК-8)
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии. (ОК-8)
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. (ОК-8)

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части блока 1 (Б1.Б.29) и имеет связь с гуманитарными дисциплинами в части формирования образовательно-воспитательных основ профессиональной личности.

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в число обязательных дисциплин.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ; нормативная правовая база высшей школы.

Социогуманитарная направленность физической культуры, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается в основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебно-базовой программы для вузов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической

культуре и спорту», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ (АСТРОНОМИЧЕСКИХ) ЧАСОВ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Виды занятий	Объем дисциплины	
	Форма обучения	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость в часах	328	328
Лекции	-	12
Практические занятия	328	-
Самостоятельная работа	-	316
Форма контроля	Зачет/зачет/зачет	Зачет/зачет

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Учебно-тематический план курса и распределение часов по темам занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия (час.)
			Практические
1.	Секция №1 «Общая физическая и специальная подготовка» (ОК-8)	54	54
2.	Секция №2 «Общая физическая и специальная подготовка» (ОК-8)	54	54
3.	Секция №3 «Футбол» (ОК-8)	54	54
4.	Секция №4 «Настольный теннис» (ОК-8)	54	54
5.	Секция №5 «Баскетбол» (ОК-8)	54	54
6.	Секция №6 «Волейбол» (ОК-8)	58	58
Итого		328	328

*Общий удельный вес интерактивной формы проведения занятий по дисциплине определяется от аудиторного фонда и составляет 100% (328 академических часов). Следовательно, 100% занятий проходит в активной форме.

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия (час.)	Самостоятельная работа
			Лекции	
1.	Тема 1. Основные этапы развития физической культуры (ОК-8)	54	2	52

2.	Тема 2. Общество, физическая культура и спорт, культура, личность – основные составляющие здорового образа жизни жизни. (ОК-8)	54	2	52
3.	Тема 3. Виды спорта, формы проведения спортивных занятий. (ОК-8)	54	2	52
4.	Тема 4. Специальные виды спорта, олимпийское и паралимпийское движение (ОК-8)	54	2	52
5.	Тема 5. Спортивные игры (ОК-8)	54	2	52
6.	Тема 6. Физические качества человека. (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость). (ОК-8)	58	2	56
Итого		328	12	316

*Общий удельный вес интерактивной формы проведения занятий по дисциплине определяется от аудиторного фонда и составляет 100% (12 академических часов). Следовательно, 100% занятий проходит в активной форме.

3.2. Учебная программа дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

Секции №1, №2 «Общая физическая и специальная подготовка»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия (час.)		Самостоят. работа
			Лекции	Практическ.	
1.	Тема № 1. Развитие координационных способностей	12		12	
2.	Тема № 2. Развитие силовых способностей	12		12	
3.	Тема № 3. Развитие выносливости	12		12	
4.	Тема № 4. Развитие гибкости	10		10	
5.	Тема № 5. Круговая тренировка. Сдача контрольных нормативов	8		8	
Итого		**54**		**54**	

Секция №3 «Футбол»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия (час.)		Самостоят. работа
			Лекции	Практическ.	
1.	Тема № 1. Основы техники игры в футбол	12		12	
2.	Тема № 2. Техника игры вратаря	12		12	
3.	Тема № 3. Элементы тактики игры	12		12	
4.	Тема № 4. Совершенствовани е тактики в нападении и в защите. Сдача контрольных нормативов.	10		10	
Итого		**54**		**54**	

Секция №4 «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия (час.)		Самостоят. работа
			Лекции	Практическ.	
1.	Тема № 1. Основы техники игры в настольный теннис	16		16	
2.	Тема № 2. Техника подачи и приема мяча при игре в настольный теннис	12		12	
3.	Тема № 3. Элементы тактики игры в настольный теннис	12		12	
4.	Тема № 4. Совершенствование тактики парной игры. Соревнование. Сдача контрольных нормативов.	14		14	
Итого		**54**		**54**	

Секция №5 «Баскетбол»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия (час.)		Самостоят. работа
			Лекции	Практическ.	
1.	Тема № 1. Изучение техники игры в нападении.	8		8	
2.	Тема №2. Обучение броскам и передачам мяча в баскетболе	12		12	
3.	Тема №3. Техника владения мячом	16		16	
4.	Тема № 4. Обучение технике игры в защите	12		12	
5.	Тема № 5. Обучение тактики игры в баскетбол	6		6	

Итого	**54**		**54**	

Секция №6 «Волейбол»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия (час.)		Самостоят. работа
			Лекции	Практическ.	
1.	Тема № 1. Изучение техники игры в волейбол.	8		8	
2.	Тема №2. Обучение броскам и передачам мяча в волейболе	12		12	
3.	Тема №3. Техника владения мячом	16		16	
4.	Тема № 4. Обучение технике игры в нападении и в защите	12		12	
5.	Тема № 5. Обучение командной тактике игры в волейбол	10		10	
Итого		**58**		**58**	

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия (час.)	Самостоятельная работа
			Лекции	
7.	Тема 1. Основные этапы развития физической культуры (ОК-8)	54	2	52
8.	Тема 2. Общество, физическая культура и спорт, культура, личность – основные составляющие здорового образа жизни жизни. (ОК-8)	54	2	52

9.	Тема 3. Виды спорта, формы проведения спортивных занятий. (ОК-8)	54	2	52
10.	Тема 4. Специальные виды спорта, олимпийское и паралимпийское движение (ОК-8)	54	2	52
11.	Тема 5. Спортивные игры (ОК-8)	54	2	52
12.	Тема 6. Физические качества человека. (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость). (ОК-8)	58	2	56
Итого		328	12	316

*Общий удельный вес интерактивной формы проведения занятий по дисциплине определяется от аудиторного фонда и составляет 100% (12 академических часов). Следовательно, 100% занятий проходит в активной форме.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Контрольные вопросы для самостоятельной работы (самоконтроля) студентов

1. Влияние занятий оздоровительной ходьбой и бегом на здоровье человека. (ОК-8)
2. Борьба с курением. Перспективы долголетия. (ОК-8)
3. Использование легкоатлетических упражнений, как средство для укрепления здоровья. (ОК-8)
4. Занятия аэробикой, единство семьи, взаимоотношения родителей и детей. (ОК-8)
5. Самостоятельные занятия оздоровительными видами легкоатлетических упражнений в режиме дня студентов. (ОК-8)
6. Рациональное питание. (ОК-8)
7. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. (ОК-8)
8. Особенности занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами среднего возраста. (ОК-8)
9. Особенности занятий оздоровительной ходьбой и бегом со студенческой молодежью. (ОК-8)
10. Оздоровительное влияние легкоатлетических упражнений на жизненно важные системы организма. (ОК-8)
11. Использование легкоатлетических упражнений в профилактике и лечении сердечно-сосудистой системы. (ОК-8)
12. Снижение избыточного веса при занятиях легкоатлетическими упражнениями. (ОК-8)
13. Гигиеническое воспитание и самовоспитание. (ОК-8)
14. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании студента. (ОК-8)
15. Возникновение и развитие легкой атлетики. (ОК-8)

16. Место развития легкой атлетики в системе физического воспитания в вузе. (ОК-8)
17. Возрождение и развитие Олимпийского движения. (ОК-8)
18. Выступление Российских легкоатлетов на Европейских и Мировых соревнованиях. (ОК-8)
19. Гигиенические требования для занятий легкой атлетикой. (ОК-8)
20. Рациональное питание и его польза для сохранения и улучшения здоровья. (ОК-8)
21. Самоконтроль в ходе занятий легкой атлетикой. Оказание первой медицинской помощи. (ОК-8)
22. Правила соревнований по легкой атлетике. Права и обязанности участников. (ОК-8)
23. Особенности занятий легкой атлетикой при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. (ОК-8)
24. Построение тренировочных занятий по легкой атлетике. (ОК-8)
25. Анализ техники бега на короткие дистанции. (ОК-8)
26. Анализ техники бега на средние дистанции. (ОК-8)
27. Анализ техники эстафетного бега. (ОК-8)
28. Анализ техники прыжка в длину с места. (ОК-8)
29. Анализ техники метания малого мяча (гранаты). (ОК-8)
30. Физическая культура – часть человеческой культуры. (ОК-8)
31. Средства физической культуры. (ОК-8)
32. Физические упражнения как средство повышения работоспособности. (ОК-8)
33. Предпосылки к образованию легкой атлетики как спортивной дисциплины. (ОК-8)
34. Легкая атлетика как вид спорта, его характеристика. (ОК-8)
35. Легкая атлетика как средство всестороннего физического развития. (ОК-8)

36. Возникновение и развитие Олимпийского движения в Древней Греции. (ОК-8)

37. Понятие об олимпийских принципах, традициях, правилах. (ОК-8)

38. Виды соревнований по легкой атлетике и организация судейства. (ОК-8)

39. Понятие о врачебном контроле, его содержание и роль при занятиях легкой атлетикой. (ОК-8)

40. Организация контроля на занятиях по легкой атлетике. (ОК-8)

41. Влияние оздоровительного бега на укрепление здоровья. (ОК-8)

42. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами. (ОК-8)

43. Распределение нагрузки на тренировочных занятиях в легкой атлетике. (ОК-8)

44. Методические особенности метания малого мяча и гранаты. (ОК-8)

45. Обучение технике бега на короткие дистанции. (ОК-8)

46. Обучение технике бега на средние дистанции. (ОК-8)

47. Методика обучения эстафетного бега. (ОК-8)

48. Анализ прыжка в длину с места. (ОК-8)

49. Основные составляющие (компоненты) физической культуры. (ОК-8)

50. Физическое воспитание как неотъемлемая составляющая физической культуры. (ОК-8)

51. Народные формы физического воспитания. (ОК-8)

52. Метание молота, как Олимпийский вид легкой атлетики. (ОК-8)

53. Барьерный бег, как Олимпийский вид легкой атлетики. (ОК-8)

54. Толкание ядра, как Олимпийский вид легкой атлетики. (ОК-8)

55. Прыжки в высоту, как вид легкой атлетики. (ОК-8)

56. Тройной прыжок, как вид легкой атлетики. (ОК-8)

57. Метание диска, как вид легкой атлетики. (ОК-8)

58. Прыжок в высоту с шестом, как вид легкой атлетики. (ОК-8)

59. Особенности методики занятий легкой атлетикой с женщинами при беременности. (ОК-8)

60. Основные средства, используемые при подготовке спортсменов – легкоатлетов. (ОК-8)

61. Использование легкоатлетических упражнений при профилактике и лечении различных заболеваний. (ОК-8)

62. Периодизация тренировки в легкой атлетике. (ОК-8)

63. Влияние легкоатлетических упражнений на развитие физических качеств. (ОК-8)

64. Занятия легкой атлетикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. (ОК-8)

65. Самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом. (ОК-8)

66. Влияние легкоатлетических упражнений на работоспособность человека. (ОК-8)

67. Использование оздоровительного бега для профилактики остеопороза в среднем и пожилом возрасте. (ОК-8)

68. Бег по пересеченной местности (кросс), как средство укрепления организма. (ОК-8)

69. Методика применения оздоровительных упражнений легкой атлетики при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ. (ОК-8)

70. Особенности применения аэробных упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. (ОК-8)

71. Вредные привычки и борьба с ними. (ОК-8)

72. Кинезотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании. (ОК-8)

4.2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению курса (дисциплины)

В процессе изучения курса необходимо развивать способности и навыки физической культуры. Одна из важных рекомендаций – систематические тренировочные занятия. Изучение тем должно идти последовательно, согласно тематическому плану.

Подготовка и написание реферата

Процесс подготовки реферата способствует более углубленному усвоению положений учебного курса, вырабатывает навыки обобщения теоретических положений и практики.

Руководство и контроль за ходом написания, а также проверка работы осуществляется кафедрой. Научно-консультационную и методическую помощь студенту оказывает выделяемый кафедрой преподаватель, им является, как правило, преподаватель, ведущий занятия в группе. Он непосредственно организует выполнение работ студентом.

Выполненные контрольные работы сдаются преподавателю.

Объем контрольной работы составляет не менее 20 страниц машинописного текста. Работа должна быть выполнена аккуратно, все страницы пронумерованы и на них оставлены поля для замечаний рецензента.

Реферат имеет следующую структуру:

1) титульный лист; - оглавление; - введение; - основной текст (главы, параграфы); - заключение, список использованной литературы, ответы на задачи, приложения (при их наличии).

Титульный лист.

На титульном листе должно быть:

- наименование академии, факультета, кафедры;
- обозначение характера работы (реферат);
- тема работы;
- фамилия, имя, отчество студента;
- номер учебной группы;
- фамилия, инициалы, должность, ученое звание научного руководителя;
- дата проверки и оценка;
- подпись научного руководителя;
- название города, в котором находится данное учебное заведение;
- год написания работы.

2) Оглавление. После титульного листа следует оглавление (лист не нумеруется). В нем содержатся названия глав и параграфов с указанием страниц, на которых они расположены. Желательно, чтобы оглавление помещалось на одной странице.

3) Введение. Первым важным разделом любой исследовательской работы является введение, в котором автор должен показать значение и необходимость рассмотрения проблемы, обосновать ее актуальность, определить цели и задачи работы, ее практическую значимость. Обзор используемых источников и литературы должен содержать их оценку (положительную или отрицательную) автором в рамках исследуемой проблемы. Объем введения не должен превышать двух страниц.

4) Основной текст (главы, параграфы).

Основной текст работы разбивается на два-три пункта, каждая из которых может, в свою очередь, дробиться на подпункты. Слишком подробное дробление не желательно.

Все разделы реферата завершаются краткими выводами. Раскрывая тему нужно максимально показывать имеющиеся теоретические знания, навыки в работе с источниками, умение сравнивать, анализировать и обобщать полученные сведения.

При опровержении спорных положений или подтверждении собственных суждений необходимо использовать цитаты, которые берутся в кавычки, и делать сноски на источник, откуда берется цитата.

Любая из частей работы может содержать иллюстрированный материал.

5) Заключение. В заключении подводятся итоги работы, обобщаются основные положения и выводы, сделанные студентом в работе. По возможности указывается их новизна и практическая значимость.

Написание реферата слагается из следующих этапов:

- выбор темы и составление плана;
- подбор и изучение литературы;
- написание текста и составление библиографии;

- оформление реферата.

Порядок выбора темы реферата определяется преподавателем. Возможен также инициативный выбор темы, но при этом необходимо проконсультироваться о правильной ее формулировке, актуальности, практической значимости и наличии по данной проблеме литературы.

Важным элементом любой письменной работы является план, который определяет структуру и направленность исследования, позволяя студенту четко организовать свою работу, предварительно должны быть продуманы цели работы, ее структура, методика исследования, направления раскрытия вопросов, составление плана.

Рабочий план составляется в произвольной форме, представляется руководителю и с учетом сделанных им замечаний и предложений корректируется и уточняется.

План реферата должен состоять из следующих разделов:

- введение;
- основная часть (3-5 вопросов);
- заключение;
- список использованной литературы.

После выбора темы и составления плана необходимо приступить к анализу литературы и составлению ее списка, который будет в основе написания контрольной работы.

Подбор информационных материалов для написания реферата следует рассматривать как начало необходимого и постоянного в дальнейшей профессиональной деятельности менеджера процесса накопления информации. Прежде всего, необходимо обратиться к учебникам и учебным пособиям для высших учебных заведений, а затем переходить к иным источникам. Ознакомление с источником следует проводить на основе методики анализа. Это позволяет усвоить содержание, взаимосвязь, подчиненность и соподчиненность материалов.

Поиск нужной литературы необходимо производить через библиотечные каталоги (предметный, систематический, алфавитный), имеющиеся в городских, научных, а также в вузовских библиотеках. Более подробную информацию можно получить в самой библиотеке.

Изученный, проанализированный и обобщенный таким образом материал должен лечь в основу логически выстроенной системы сведений по существу темы работы.

Подготавливая реферат, студент должен использовать 5-10 различных источников (учебных пособий, монографий, сборников научных трудов, а также разнообразную печатную продукцию периодических изданий). Желательно, чтобы использованная литература не превышала пяти лет с момента опубликования.

Написание работы - процесс, включающий в себя ряд взаимосвязанных этапов: выбор темы; сбор, анализ и обобщение материалов исследования; разработка рабочего плана; оформление работы.

Если работа не соответствует предъявленным требованиям, студент обязан в установленный срок доработать ее в соответствии с полученными замечаниями научного руководителя или оформить ее заново, устранив все недостатки.

Оформление работы.

Реферат должен быть отредактирован и тщательно вычитан. Оформление работы должно отвечать действующим требованиям к изложению текстов. Общий объем работы должен составлять до 20 страниц машинописного или компьютерного текста (около 30 страниц рукописного текста), выполненного на одной стороне листа формата А4 ГОСТ 9327- 60.

Текст печатается через 1,5 интервала. На странице располагается 28-30 строк, в строке - 60 ± 2 знаков, включая пробелы. Следует соблюдать следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 15 мм, нижнее - не менее 20 мм.

На последнем листе списка используемой литературы проставляется личная подпись студента - автора работы, удостоверяющая, что текст работы выверен, цитаты и сноски проверены.

Текст контрольной работы содержит грамматически и логически согласованную информацию по теме работы. Текст делится на главы, параграфы, пункты, имеющие заголовки и нумерацию арабскими цифрами.

Нумерация страниц работы выполняется арабскими цифрами, начиная с титульного листа. На титульном листе и следующим за ним оглавлением, а также на первой странице введения номер не ставят. На последующих страницах номер проставляют в правом верхнем углу без знаков препинания.

В конце работы даются приложения, на которые делаются ссылки в тексте. В приложения обычно входят копии решений и постановлений судов, копии различного вида исков, актов, материалы социологических исследований и т.п. Каждое приложение должно быть выполнено на отдельном листе и иметь свой порядковый номер (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.). Приложения помещают после списка нормативных актов и литературы. Приложения не засчитываются в общий объем работы.

Порядок описания литературных источников.

Каждая книга должна быть соответствующим образом описана. Первым элементом библиографического описания является фамилия автора. В описании издания одного автора приводят его фамилию в именительном падеже и инициалы: Иванов П.И.

При описании издания двух авторов приводят фамилии двух авторов, разделяя их запятой: Федоров А.В., Беляева А.С.

При описании издания трех и более авторов приводят фамилию автора, указанную в книге первой, с добавлением слов "и др.". Например: Манохин В.М. и др. При необходимости в описании издания указать трех авторов приводят фамилии всех авторов, разделяя их запятой. Например: Манохин В.М., Адушкин Ю.С., Багишаев З.Л.

Запятую перед датами не ставят, если они заключены в круглые скобки. Например: Смолин К.Б., Ведерников А.П., Кузин С.С. К вопросу об имущественных отношениях в России (1900-1996). В сведениях о составителях, редакторах, переводчиках и т.п. приводят не более двух фамилий.

После описания фамилий автора (ов) описывается полное название книги (с подзаголовками, которые могут идти после запятой, через точки, после двоеточия, в скобках и т.п.), после косой черты - данные о редакторе (если книга написана группой авторов), данные о числе томов (отдельно опубликованных частей, если таковые имеются), название города, в котором создана книга, после двоеточия - название издательства, которое ее выпустило, и, наконец, после запятой - год издания.

Методические указания в целом приемлемы и для студентов заочной формы обучения.

Реферат выполняется в отдельной папке и должен включать в себя полное по содержанию и отредактированное по стилю реферативное изложение теоретического материала, список использованной литературы, оформленный в соответствии со стандартом, приложения (если они есть).

Для большей наглядности в контрольной работе допускается применение таблиц, чертежей, схем, диаграмм и т.п.

Как правило, они располагаются после текста, в котором о них упоминается. Таблица должна иметь заголовок, который помещается под словом "Таблица" в середине. Заголовок и слово "Таблица" начинаются с прописной (большой) буквы.

Таблицу и иллюстративный материал, размеры которых превышают формат А 4, учитывают как одну страницу. Наименование чертежа, схемы, диаграммы и т.п. помещается сверху. Поясняющие данные к иллюстративному материалу помещаются под рисунком. Весь иллюстративный материал нумеруется арабскими цифрами сквозной

нумерацией. Каждую единицу материала следует выполнять на одной странице.

Выполненная работа должна быть аккуратно оформлена в рукописном или машинописном варианте. Запрещается в работе сокращать слова. Все приводимые в работе таблицы и графики необходимо оформлять в соответствии с общепринятыми правилами, точно обозначая содержание каждой графы и строки, указывая название и единицу измерения.

Страницы работы необходимо пронумеровать и оставить достаточно широкие поля для замечаний рецензента.

Работы, оформленные небрежно или с нарушением требований, к рецензированию не принимаются.

Работу необходимо подписать и указать дату ее выполнения.

Не допускается выполнение работы в неполном объеме.

Законченная и оформленная работа сдается на проверку. Полученные в ходе проверки замечания исправляются, после чего контрольная работа засчитывается и сдается.

Реферат должен быть грамотно и аккуратно написан и представлен для проверки на кафедру в установленный срок. Студенты, не получившие положительную оценку, считаются имеющими академическую задолженность и не допускаются к сдаче зачета.

4.3. Глоссарий

Гимнастика. Это слово появилось почти три тысячи лет назад в Древней Греции. Происходит оно от греческого слова «гимнос», что значит «обнаженный». Это потому, что атлеты в те времена выступали в состязаниях обнаженными.

Двигательный опыт. Под двигательным опытом понимают объем освоенных человеком двигательных действий и способов их использования.

Чем большим количеством этих действий и способов владеет человек, тем разностороннее его двигательный опыт.

Динамика физических упражнений. Один из основных разделов биомеханики физических упражнений, в котором изучаются закономерности движений отдельных частей тела и всего тела человека в пространстве и во времени.

Индивидуальный контроль за состоянием организма. Такой контроль можно проводить с помощью пробы Руфье Диксона не реже одного раза в месяц в одно и то же время суток. Данная проба проводится следующим образом. Необходимо лечь на спину и побыть в таком положении в течение 5 мин., после чего надо измерить ЧСС за 15 сек. (Р1). Затем в течение 45 сек. надо выполнить 30 приседаний, вновь лечь на спину и замерить ЧСС за первые (Р2) и последние (Р3) 15 сек. первой минуты восстановления.

Индивидуальный режим дня. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение режима – обеспечивать оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Координация движений – умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и соединений.

Локомоции (с латинского – место + движение) – совокупность движений, обеспечивающих животным и человеку возможность активно перемещаться в пространстве.

Общая и специальная выносливость. Выносливость подразделяется на общую и специальную. Общая выносливость характеризует возможность человека осуществлять работу безотносительно к ее специфике и условиям

выполнения. Специальная выносливость, наоборот, характеризует возможности длительно выполнять конкретную специфическую работу, причем в относительно определенных условиях.

Общая физическая подготовка. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека.

Разминка – выполнение комплекса физических упражнений незадолго перед тренировкой или соревнованиями с целью заблаговременной мобилизации функций организма спортсмена, подготовки к выполнению предстоящих упражнений на высоком уровне.

Спортивная форма – это состояние оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям.

Техника физических упражнений. Под техникой понимают такой способ выполнения движения, который позволяет наиболее эффективно решить поставленную задачу. В технике любого двигательного действия выделяют основу, ведущее звено и детали техники. Под основой техники подразумевают состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие. Под ведущим звеном техники понимают такой элемент двигательного действия, без которого данное действие невозможно выполнить. Детали техники – это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые зависят от индивидуальных особенностей.

Урок физической культуры подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. Назначение подготовительной части – подготовить организм к физической работе. В основной части урока решают основные его задачи, которые могут быть связаны либо с обучением двигательным действиям и совершенствованием в

них, либо с развитием физических качеств. Заключительная часть урока имеет задачей обеспечить восстановление организма после физических нагрузок основной части.

Физическое воспитание – органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека. Это обучение различным двигательным умениям и навыкам, передача знаний о физической культуре (образовательная сторона); направленное улучшение физического здоровья учащихся.

Физическое качество быстрота. Под быстротой понимают свойства человека, позволяющие ему возможность совершать движения за минимально короткое время. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела или его звеньев в пространстве.

Физическое качество выносливость. Под выносливостью понимают свойства человека, обеспечивающие ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения ее мощности. Выносливость человека зависит от возможностей систем дыхания и кровообращения, энергообеспечения работающих мышц. Главным критерием при подборе упражнений является не величина нагрузки, а время выполнения.

Физическое качество гибкость. Под гибкостью понимают анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большей амплитудой. Основное требование при развитии гибкости – предварительное «разогревание» мышц, достигаемое интенсивной разминкой.

Физическое качество сила. Под силой понимают свойства человека, позволяющие ему воздействовать на внешние силы или активно им

противодействовать за счет мышечных напряжений. Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Физическая нагрузка. Под физической нагрузкой понимают меру воздействия физических упражнений на организм человека, которая складывается из чередования физической работы и отдыха. Во время занятий физической культурой величина нагрузки на организм обеспечивается скоростью выполнения упражнения; величиной отягощения на работающие мышцы: продолжительностью выполнения упражнения, количеством его повторений, интервалом отдыха между повторениями упражнения.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, т. е. целенаправленно организованного педагогического процесса. Физическая подготовленность оценивается с помощью специальных нормативов (стандартов, требований, тестового контроля).

Физическая работоспособность человека. Это способность человека выполнять большой объем физической работы за отведенный промежуток времени. Человек, обладающий высокой работоспособностью, медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.

Физическое развитие – процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств, обусловленных внутренними факторами и условиями жизни.

Физическое совершенство характеризуется полноценным здоровьем, высокоразвитыми качествами, владением многими прикладными и

спортивными навыками, гармоничным развитием форм тела и другими показателями.

Физические способности – свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества.

Физические упражнения используются в целях совершенствования форм и функций организма, укрепления здоровья, развития физических способностей, формирования и совершенствования необходимых в жизни двигательных умений и навыков.

Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями. У спортсменов увеличивается объем грудной клетки, становятся более глубокими вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови. Все это способствует лучшему снабжению нервной системы, и особенно головного мозга, кислородом. При систематических занятиях физическими упражнениями возрастает сила межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивается подвижность грудной клетки и повышается двигательный объем легких. Важным показателем эффективности дыхания считается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), которая измеряется максимальным количеством выдыхаемого воздуха после полного вдоха.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Список вопросов к зачету(ОК-8)

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ПОЛ	СЕМЕСТР	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
				«зачтено»			«не зачтено»	
				20	**15**	**10**	**5**	**0**
1	Челночный бег 25 м (сек)	мужчины	1	8.2	8.3	8.5	9.0	9.3
		женщины	1	10.7	11.0	11.3	11.5	12.0
2	Прыжок в длину с места (м, см)	мужчины	1	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10
		женщины	1	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50
3	Бег Тест К.Купера (км)	мужчины	1	2.75-3.0	2.5-2.75	2.2-2.5	2.1-2.2	меньше 2.12
		женщины	1	2.3-2.4	2.1-2.3	1.9-2.1	1.6-1.9	меньше 1.6
4	Прыжок в длину с разбега (м, см)	мужчины	2	4.30	4.20	4.10	4.00	3.70
		женщины	2	3.20	3.10	3.00	2.90	2.80

5.2. Список тем рефератов

1. Физическая культура в России. (ОК-8)
2. История развития современных видов легкой атлетики. (ОК-8)
3. Легкая атлетика – всестороннее развитие личности. (ОК-8)
4. История международного спортивного движения. (ОК-8)

5. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт? (ОК-8)
6. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. (ОК-8)
7. Техника бега на короткие дистанции. (ОК-8)
8. Техника бега на средние и длинные дистанции. (ОК-8)
9. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни. (ОК-8)
10. Правила проведения соревнований по бегу. (ОК-8)
11. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление. (ОК-8)
12. Построение тренировочных занятий по легкой атлетике. (ОК-8)
13. Методика обучения технике бега на средние дистанции. (ОК-8)
14. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. (ОК-8)
15. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения. (ОК-8)
16. Характеристика волейбола, как вида спорта. (ОК-8)
17. Легкоатлетическое многоборье. (ОК-8)
18. Спортивные сооружения для занятий футболом. (ОК-8)
19. Особенности занятий по легкой атлетике с детьми, подростками и юношами. (ОК-8)
20. Техника прыжка в длину с разбега. (ОК-8)
21. Методика обучения технике настольного тенниса. (ОК-8)
22. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега. (ОК-8)
23. Техника метания копья. (ОК-8)
24. Методика обучения технике игры в баскетбол. (ОК-8)
25. Правила проведения соревнований по метанию копья. (ОК-8)

26. Ведущие спортсмены XX – XXI века в беге на короткие дистанции. (ОК-8)
27. Развитие быстроты при занятиях легкой атлетикой. (ОК-8)
28. Воспитание силовых способностей при занятиях легкой атлетикой. (ОК-8)
29. Воспитание выносливости на занятиях по физической культуре. (ОК-8)
30. Развитие гибкости на занятиях легкой атлетикой. (ОК-8)
31. Влияние занятий оздоровительной ходьбой и бегом на здоровье человека. (ОК-8)
32. Борьба с курением. Перспективы долголетия. (ОК-8)
33. Использование физических упражнений, как средство для укрепления здоровья. (ОК-8)
34. Занятия аэробикой, единство семьи, взаимоотношения родителей и детей. (ОК-8)
35. Самостоятельные занятия оздоровительными видами легкоатлетических упражнений в режиме дня студентов. (ОК-8)
36. Рациональное питание. (ОК-8)
37. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. (ОК-8)

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Основная и дополнительная учебная литература

Основная литература:

1. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 .

2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033

Дополнительная литература

1. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Починкин. - Москва : Спорт, 2017. - 385 с. : ил. - Библиогр.: с. 368-371. - ISBN 978-5-906839-55-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524.

2. Бокач В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп: учебное пособие / В.М. Бокач; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 80 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1994-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284.

Каждому студенту обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда:

- Биржа интеллектуальной собственности (БИС),
- Бюллетень министерства юстиции Российской Федерации.
- Вестник гражданского права.
- Вопросы экономики и права.
- Государство и право.
- Инновации.
- Интеллектуальная собственность. Авторское право и смежные права.
- Интеллектуальная собственность. Промышленная собственность.
- Международное публичное и частное право.
- Общество: социология, психология, педагогика.
- Патентный поверенный.
- Патенты и лицензии. Интеллектуальные права.
- Уголовное право.
- Корирайт.
- Wipo magazine.
- Бибилиотековедение.
- Хозяйства и право.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. 100% доступ - http://минобрнауки.рф/
2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. 100% доступ - http://obrnadzor.gov.ru/
3. Федеральный портал «Российское образование». 100% доступ - http://www.edu.ru/
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». 100% доступ - http://window.edu.ru/
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. 100% доступ - http://fcior.edu.ru/
6. Электронно-библиотечная система, содержащая полнотекстовые учебники, учебные пособия, монографии и журналы в электронном виде 5100 изданий открытого доступа. 100% доступ - http://bibliorossica.com/
7. Федеральная служба государственной статистики. 100% доступ - http://www.gks.ru
8. СПС Гарант http://www.garant.ru
9. Официальный интернет портал правовой информации http://www.pravo.gov.ru/
10. Сайт Президента РФ http://www.kremlin.ru/
11. Сайт Правительства РФ http://government.ru/
12. Сайт Государственной Думы Федерального Собрания РФ http://duma.gov.ru/

13. Сайт Совета Федерации Федерального Собрания РФ http://council.gov.ru/
14. Сайт Конституционного суда РФ http://www.ksrf.ru/ru
15. Сайт Верховного Суда РФ http://www.vsrf.ru/
16. Сайт Генеральной прокуратуры РФ http://genproc.gov.ru/
17. Сайт Министерства внутренних дел РФ https://мвд.рф
18. Федеральная Антимонопольная Служба https://fas.gov.ru/
19. Центральный банк РФ https://www.cbr.ru/

7.2. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем

Учебные аудитории оснащены компьютерами, мультимедиа-проекторами. Все компьютеры РГАИС оснащены лицензионным программным обеспечением (операционной системой Microsoft Windows, офисным пакетом Microsoft Office, антивирусной системой Касперского). Для обучающихся обеспечена возможность оперативного обмена информацией через Интернет с компьютеров, установленных в учебных аудиториях. Также студенты через внутреннюю локальную вычислительную сеть могут работать с общедоступной папкой «Студентам», доступной преподавателям для редактирования, и обращаться к справочно-правовым системам «Консультант плюс», «Гарант» в компьютерном классе, в зале Научной библиотеки, где на рабочем столе размещены соответствующие ссылки к общесетевой папке и указанным системам. Каждому студенту обеспечен доступ к электронно-библиотечной системе с любой точки доступа по паролю и логину.

Также студенты имеют доступ к источникам Научной электронной библиотеки «Киберленинка» https://cyberleninka.ru/.

Электронные версии учебно-методических материалов размещаются на сайте ФГБОУ ВО РГАИС и к ним обеспечен свободный доступ всех студентов и преподавателей Академии.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Подготовка бакалавров по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» обеспечена современной учебной базой.

Материально-техническая база Академии для ведения образовательной деятельности по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» является достаточной. Для организации ведения учебного процесса Академия располагает зданием общей площадью 5936,2 кв.м. учебная и учебно-лабораторная площадь составляет 1249,6 кв.м.

Аудиторные занятия проводятся в специальных помещениях, представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Имеются помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Практические занятия в спортивных секциях проводятся в спортивном зале Академии. При проведении занятий используется специальный спортивный инвентарь.

9. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.