**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО**

**ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ»**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**по дисциплине**

**«Физическая культура»**

**Направление подготовки: 40.03.01 «Юриспруденция»**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения – очная, очно-заочная**

**Москва – РГАИС – 2017**

**Рецензент(ы):**

А.Ш. Мартиросян, тренер-преподаватель высшей категории МГФСО Москомспорта.

**Разработчики: Разработчики: Вилинов А.М., д.с.н., профессор кафедры, заведующий кафедрой «Общеобразовательные дисциплины».** Физическая культура. Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для студентов, обучающихся по направлению 40.03.01 «Юриспруденция» — М.: Российская государственная академия интеллектуальной собственности (РГАИС), кафедра «Общеобразовательные дисциплины», 2017. – 34 с.

**Согласовано:**

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

Заведующий кафедрой: А.М. Вилинов

**© ФГБОУ ВО РГАИС, 2017**

**© Вилинов А.М.**

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ООП**
   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. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Курс «Физическая культура»имеет связь с гуманитарными дисциплинами в части формирования образовательно-воспитательных основ профессиональной личности.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» 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, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура», 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;

- приказ Минобразования «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 №777.

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 «Физическая культура» 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 педагогической дисциплине «Физическая культура», 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.

# 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 |
| Форма итогового контроля | Зачет | Зачет |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**
   1. **Учебно-тематический план курса и распределение часов по темам занятий**

**Очная форма обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Всего часов** | **Аудиторные занятия (час.)** |
|  |  |  | **Практические** |
|  | Занятие №1 (ОК-8) | 22 | 22- |
|  | Занятие №2 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №3 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №4 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №5 (ОК-8) | 20 | 22 |
|  | Занятие №6 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №7 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №8 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №9 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №10 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №11 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №12 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №13 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №14 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №15 (ОК-8) | 20 | 20 |
| **Итого** | | 328 | 328 |

**Очно-заочная форма обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Всего часов** | **Аудиторные занятия (час.)** |
|  |  |  | **Практические** |
|  | Занятие №1 (ОК-8) | 22 | 22- |
|  | Занятие №2 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №3 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №4 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №5 (ОК-8) | 20 | 22 |
|  | Занятие №6 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №7 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №8 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №9 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №10 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №11 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №12 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №13 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №14 (ОК-8) | 22 | 22 |
|  | Занятие №15 (ОК-8) | 20 | 20 |
| **Итого** | | 328 | 328 |

* 1. **Учебная программа дисциплины (модуля)**

**Занятие № 1**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ на месте, упражнения на гибкость.
2. Знакомство с эстафетным бегом и создать у занимающихся представление о техники передачи эстафеты.
3. Обучение технике держания и выбрасывания мяча.

**Занятие № 2**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения.
2. Обучение технике передачи и приема эстафетной палочки на месте и на малой скорости.
3. Обучение технике старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.

**Занятие № 3**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ в кругу, дыхательные упражнения, специально-беговые упражнения.
2. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.
3. Изучение техники финального ускорения в метании мяча.
4. Прием норматива: бег 60 м.

**Занятие № 4**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ с гимнастическими палками, специально-беговые упражнения.
2. Обучение передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.
3. Обучение технике бега на средние дистанции в целом.

**Занятие № 5**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ в парах, дыхательные упражнения.
2. Изучение техники метания мяча в горизонтальную цель 2,5 х 1,5 м.
3. Обучение технике бега на средние дистанции в целом.
4. Прием норматива: прыжок в длину с места.

**Занятие № 6**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ на месте, специально-беговые упражнения.
2. Обучение технике эстафетного бега в целом.
3. Прием норматива: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа.

**Занятие № 7**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ в кругу, силовые упражнения.
2. Изучение техники бега по пересеченной местности (бег с горы 2-5 градусов)
3. Закрепление техники финального движения в метании мяча.

**Занятие № 8**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ в парах, специально-беговые упражнения.
2. Закрепление техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

3. Закрепление техники бега по пересеченной местности (бег с горы 2-5 градусов).

**Занятие № 9**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ на месте, дыхательные упражнения.
2. Закрепление техники метания мяча в горизонтальную цель.
3. Закрепление техники бегуна, принимающего эстафетную палочку.
4. Обучение технике специальных прыжковых упражнений.

**Занятие № 10**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость.
2. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.
3. Совершенствование техники финального усилия в метании мяча.

4. Прием норматива: Тест Купера.

**Занятие № 11**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ в парах, специально-беговые упражнения.
2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
3. Совершенствование техники метание мяча в горизонтальную цель.

**Занятие № 12**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ в кругу, упражнения на координацию.
2. Обучение техники прыжка в «шаге» с ускоренного разбега.
3. Совершенствование техники эстафетного бега.

**Занятие № 13**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ в кругу, силовые упражнения.
2. Совершенствование техники специально-беговых упражнений.
3. Обучение старта и стартового ускорения.

**Занятие № 14**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ в движении, специально-беговые упражнения.
2. Обучение техники прыжка способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти беговых шагов.
3. Совершенствование техники эстафетного бега.

**Занятие № 15**(ОК-8)

1. Разминка-комплекс ОРУ в парах.
2. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.
3. Совершенствование техники эстафетного бега.
4. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**
   1. **Контрольные вопросы для самостоятельной работы (самоконтроля) студентов**
5. Влияние занятий оздоровительной ходьбой и бегом на здоровье человека. (ОК-8)
6. Борьба с курением. Перспективы долголетия. (ОК-8)
7. Использование легкоатлетических упражнений, как средство для укрепления здоровья. (ОК-8)
8. Занятия аэробикой, единство семьи, взаимоотношения родителей и детей. (ОК-8)
9. Самостоятельные занятия оздоровительными видами легкоатлетических упражнений в режиме дня студентов. (ОК-8)
10. Рациональное питание. (ОК-8)
11. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. (ОК-8)
12. Особенности занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами среднего возраста. (ОК-8)
13. Особенности занятий оздоровительной ходьбой и бегом со студенческой молодежью. (ОК-8)
14. Оздоровительное влияние легкоатлетических упражнений на жизненно важные системы организма. (ОК-8)
15. Использование легкоатлетических упражнений в профилактике и лечении сердечно-сосудистой системы. (ОК-8)
16. Снижение избыточного веса при занятиях легкоатлетическими упражнениями. (ОК-8)
17. Гигиеническое воспитание и самовоспитание. (ОК-8)
18. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании студента. (ОК-8)
19. Возникновение и развитие легкой атлетики. (ОК-8)
20. Место развития легкой атлетики в системе физического воспитания в вузе. (ОК-8)
21. Возрождение и развитие Олимпийского движения. (ОК-8)
22. Выступление Российских легкоатлетов на Европейских и Мировых соревнованиях. (ОК-8)
23. Гигиенические требования для занятий легкой атлетикой. (ОК-8)
24. Рациональное питание и его польза для сохранения и улучшения здоровья. (ОК-8)
25. Самоконтроль в ходе занятий легкой атлетикой. Оказание первой медицинской помощи. (ОК-8)
26. Правила соревнований по легкой атлетике. Права и обязанности участников. (ОК-8)
27. Особенности занятий легкой атлетикой при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. (ОК-8)
28. Построение тренировочных занятий по легкой атлетике. (ОК-8)
29. Анализ техники бега на короткие дистанции. (ОК-8)
30. Анализ техники бега на средние дистанции. (ОК-8)
31. Анализ техники эстафетного бега. (ОК-8)
32. Анализ техники прыжка в длину с места. (ОК-8)
33. Анализ техники метания малого мяча (гранаты). (ОК-8)
34. Физическая культура – часть человеческой культуры. (ОК-8)
35. Средства физической культуры. (ОК-8)
36. Физические упражнения как средство повышения работоспособности. (ОК-8)
37. Предпосылки к образованию легкой атлетики как спортивной дисциплины. (ОК-8)
38. Легкая атлетика как вид спорта, его характеристика. (ОК-8)
39. Легкая атлетика как средство всестороннего физического развития. (ОК-8)
40. Возникновение и развитие Олимпийского движения в Древней Греции. (ОК-8)
41. Понятие об олимпийских принципах, традициях, правилах. (ОК-8)
42. Виды соревнований по легкой атлетике и организация судейства. (ОК-8)
43. Понятие о врачебном контроле, его содержание и роль при занятиях легкой атлетикой. (ОК-8)
44. Организация контроля на занятиях по легкой атлетике. (ОК-8)
45. Влияние оздоровительного бега на укрепление здоровья. (ОК-8)
46. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами. (ОК-8)
47. Распределение нагрузки на тренировочных занятиях в легкой атлетике. (ОК-8)
48. Методические особенности метания малого мяча и гранаты. (ОК-8)
49. Обучение технике бега на короткие дистанции. (ОК-8)
50. Обучение технике бега на средние дистанции. (ОК-8)
51. Методика обучения эстафетного бега. (ОК-8)
52. Анализ прыжка в длину с места. (ОК-8)
53. Основные составляющие (компоненты) физической культуры. (ОК-8)
54. Физическое воспитание как неотъемлемая составляющая физической культуры. (ОК-8)
55. Народные формы физического воспитания. (ОК-8)
56. Метание молота, как Олимпийский вид легкой атлетики. (ОК-8)
57. Барьерный бег, как Олимпийский вид легкой атлетики. (ОК-8)
58. Толкание ядра, как Олимпийский вид легкой атлетики. (ОК-8)
59. Прыжки в высоту, как вид легкой атлетики. (ОК-8)
60. Тройной прыжок, как вид легкой атлетики. (ОК-8)
61. Метание диска, как вид легкой атлетики. (ОК-8)
62. Прыжок в высоту с шестом, как вид легкой атлетики. (ОК-8)
63. Особенности методики занятий легкой атлетикой с женщинами при беременности. (ОК-8)
64. Основные средства, используемые при подготовке спортсменов – легкоатлетов. (ОК-8)
65. Использование легкоатлетических упражнений при профилактике и лечении различных заболеваний. (ОК-8)
66. Периодизация тренировки в легкой атлетике. (ОК-8)
67. Влияние легкоатлетических упражнений на развитие физических качеств. (ОК-8)
68. Занятия легкой атлетикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. (ОК-8)
69. Самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом. (ОК-8)
70. Влияние легкоатлетических упражнений на работоспособность человека. (ОК-8)
71. Использование оздоровительного бега для профилактики остеопороза в среднем и пожилом возрасте. (ОК-8)
72. Бег по пересеченной местности (кросс), как средство укрепления организма. (ОК-8)
73. Методика применения оздоровительных упражнений легкой атлетики при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ. (ОК-8)
74. Особенности применения аэробных упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. (ОК-8)
75. Вредные привычки и борьба с ними. (ОК-8)
76. Кинезотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании. (ОК-8)
    1. **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., Беялева 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.

* 1. **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. (P1). 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.

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

## Список вопросов к зачету(ОК-8)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ** | **ПОЛ** | **СЕМЕСТР** | **ОЦЕНКА В БАЛЛАХ** | | | | |
| **«зачтено»** | | | **«не зачтено»** | |
| **20** | **15** | **10** | **5** | **0** |
| 1 | Бег 60 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 | Бег 100 м (сек) | мужчины | 2 | 13.8 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.3 |
| женщины | 2 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 | 18.0 |
| 5 | Бег 1000 м (сек) | мужчины | 2 | 3.50 | 4.00 | 4.08 | 4.15 | 4.20 |
| 6 | Бег 500 м (сек) | женщины | 2 | 1.55 | 2.03 | 2.12 | 2.20 | 2.25 |
| 7 | 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 |

## Список тем рефератов

* 1. **Тематика презентаций рефератов (докладов)**

1. Исторический очерк развития легкой атлетики. (ОК-8)
2. История развития современных видов легкой атлетики. (ОК-8)
3. Легкая атлетика – всестороннее развитие личности. (ОК-8)
4. Легкая атлетика в образовательных учреждениях. (ОК-8)
5. Ведущие легкоатлеты России XX – XXI века на Европейских и Мировых соревнованиях. (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. Эстафетный бег, как олимпийский вид легкой атлетики. (ОК-8)
10. Правила проведения соревнований по бегу. (ОК-8)
11. Анализ техники эстафетного бега. (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. Методика обучения технике эстафетного бега. (ОК-8)
16. Характеристика легкой атлетики, как вида спорта. (ОК-8)
17. Легкоатлетическое многоборье. (ОК-8)
18. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой. (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 прыжка в длину с разбега. (ОК-8)
22. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега. (ОК-8)
23. Техника метания копья. (ОК-8)
24. Методика обучения технике метания копья. (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 легкой атлетикой. (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 легкоатлетических 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)

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

## Основная и дополнительная учебная литература

**Основная литература:**

1. Физическая культура: Курс\ Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И.; — М.: ИНТУИТ, 2012. – 197 с. [Элек. ресурс] URL: http://[www.knigafund.ru](http://www.knigafund.ru)

**Дополнительная литература**

1. Ильинич, В.И.Физическая культура студентов и жизнь: Учебник /М. : Гардарики, 2012. – 366 с
2. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов [и др.] ; Под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 416 с.
3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : Учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

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

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

* Справочно-правовая система «Гарант»: [Элек. ресурс] URL: http:// www.garant.ru
* Справочно-правовая система «Консультант плюс»: [Элек. ресурс] URL: http://www.consultant.ru
* Материалы раздела «Физическая культура» Электронной библиотечной системы «Книгафонд» [Элек. ресурс] URL: http://[www.knigafund.ru](http://www.knigafund.ru)\
  1. **Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем**

Содержание рабочих учебных программ обеспечивает необходимый уровень и объем образования, включая и самостоятельную работу студентов, а также предусматривает контроль качества освоения студентами ООП в целом и отдельных её компонентов.

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

Для обучающихся обеспечена возможность оперативного обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями, обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Библиотечный фонд укомплектован печатной или электронной основной учебной литературой по дисциплинам за последние 5 лет.

Фонд дополнительной литературы включает в себя официальные справочно-библиографические и периодические издания в расчёте не менее одного экземпляра на каждые 100 студентов.

Каждому студенту обеспечен доступ к электронной библиотеке и справочно-правовой системе «Консультант плюс».

## 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. Для проведения практических занятий имеется спортивный зал и необходимое спортивное оборудование.

Перечень материально-технического обеспечения для реализации ООП бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» включает в себя:

- просторный спортивный зал;

- спортивные тренажеры;

- спортивные сооружения.