

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор РГАИС  
И.А. Близнец  
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

**Рецензент(ы):**

Терлецкий В.В. - Генеральный директор Российского авторского общества по коллективному управлению правами авторов, издателей и иных правообладателей при репродуцировании, копировании и ином воспроизведении произведений КОПИРУС, к.ю.н.

**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 « 12 » июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: А.М. Вилинов

  
(подпись)

« 12 » июня 2019 г.

© 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 физическими 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.)
			<b>Практические</b>
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
<b>Итого</b>		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
<b>Итого</b>		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	Практичesk.	
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	Практичesk.	
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. Совершенствование 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	
<b>Итого</b>		<b>54</b>		<b>54</b>	

#### **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	

<b>Итого</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	
--------------	-----------	--	-----------	--

### **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	
<b>Итого</b>		<b>58</b>		<b>58</b>	

### **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
<b>Итого</b>		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 складывается 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 -  $60 \pm 2$  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	2.2 5	2.2 0	2.1 5	2.10
		женщины	1	1.70	1.6 5	1.6 0	1.5 5	1.50
3	Бег Тест К.Купера (км)	мужчины	1	2.75 -3.0	2.5- 2.7 5	2.2- 2.5	2.1- 2.2	меньш е 2.12
		женщины	1	2.3- 2.4	2.1- 2.3	1.9- 2.1	1.6- 1.9	меньш е 1.6
4	Прыжок в длину с разбега (м, см)	мужчины	2	4.30	4.2 0	4.1 0	4.0 0	3.70
		женщины	2	3.20	3.1 0	3.0 0	2.9 0	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.
- Библиотекведение.
- 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.vsrfl.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.