



Образовательная автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
**«Московский психолого-социальный университет»**

## **ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе  
Васильева Т.В.

\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

### **Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
40.03.01 - Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки  
Гражданско-правовой

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная, очно-заочная, заочная

г. Москва, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы	3
2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
3.1 Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	5
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	5
4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам)	9
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	12
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	13
8. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	14
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	14
10. Лицензионное программное обеспечение	17
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	17
12. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	18
13. Иные сведения и (или) материалы	18
13.1.Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	18
14. Лист регистрации изменений	19

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

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<i>Код компетенции</i>	<b>Результаты освоения ОПОП</b> <i>Содержание компетенций</i>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
<b>ОК-7</b>	Способность к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать:</b> методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом <b>Уметь:</b> оценивать собственный уровень физического развития; грамотно выбирать виды спорта для самостоятельных занятий <b>Владеть:</b> средствами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом; методиками поддержания и развития работоспособности при помощи физических упражнений и занятий спортом
<b>ОК-8</b>	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> научно – практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> применять средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. <b>Владеть:</b> ценностями физической культуры в том числе, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально – культурной и профессиональной деятельности.

**Цель освоения дисциплины:** формирование культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Профессиональные задачи:**

**1) теоретический компонент:**

- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей.

**2) познавательный компонент:**

- формирования мотивационно — ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**3) практический компонент:**

- овладеть 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;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.**

Дисциплина реализуется в рамках базовой части по всем направлениям (специальностям) и профилям подготовки.

Дисциплина «Физическая культура и спорт», является важнейшим компонентом общей культуры и культуры личности, ориентирован на познание той части культуры, которая является специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния, физического развития и здоровья, в зависимости от профиля подготовки. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Дисциплина изучается на 1 курсе для всех форм обучения.

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачётных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

**3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)**

Объём дисциплины	Всего часов		
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины	72	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	16	6	6
Аудиторная работа (всего):	16	6	6
в том числе:			
лекции		4	6
семинары, практические занятия	16	2	
Внеаудиторная работа (всего):	56	66	62
Самостоятельная работа обучающихся(всего)	56	66	62
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачёт, контрольная работа, экзамен)	3,	3	3 (4 часа),

**4. Содержание дисциплины структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий.**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

**Очная форма обучения**

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практич. занятия / семинары				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	6				6			Устный опрос
2	Социально-биологические основы физической культуры	1	6				6			Устный опрос
3	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	6				6			Устный опрос
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства	1	6				6			Устный опрос, тест.

	физической культуры в регулировании работоспособности								
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	6				6		Устный опрос
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	6			4	2		Устный опрос
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	6				6		Устный опрос
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	8			4	4		Устный опрос
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	6				6		Устный опрос
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	10			8	2		Устный опрос
11	Физическая культура в профессиональной деятельности	1	6				6		реферат
12	Зачет	1							Вопросы
	<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>		<b>Зачет</b>

**Очно-заочная форма обучения**

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					текущего контроля успеваемости, промежуточные
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия	самостоятельная работа	ролевая игра	иная	

				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	7	1			6			Устный опрос
2	Социально-биологические основы физической культуры	1	7	1			6			Устный опрос
3	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	7	1			6			Устный опрос
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	7	1			6			Устный опрос, тест.
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	6				6			Устный опрос
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	6				6			Устный опрос
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	6				6			Устный опрос
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	6				6			Устный опрос
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	6				6			Устный опрос
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	8			2	6			Устный опрос

11	Физическая культура в профессиональной деятельности	1	6				6			реферат
12	Зачет	1								Вопросы
	<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>66</b>			<b>4 (Зачет)</b>

*Заочная форма обучения*

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ.занятия / семинары				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	6	1			5			Устный опрос
2	Социально-биологические основы физической культуры	1	6	1			5			Устный опрос
3	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	6	1			5			Устный опрос
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	6	1			5			Устный опрос, тест.
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	8	1			7			Устный опрос
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими	1	6	1			6			Устный опрос



	упражнениями								
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	6				6		Устный опрос
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	6				5		Устный опрос
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	6				6		Устный опрос
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	6				5		Устный опрос
11	Физическая культура в профессиональной деятельности	1	6				6		реферат
12	Зачет	1	4						Вопросы
	<b>ИТОГО</b>	1	72	6			62		<b>4 (Зачет)</b>

#### 4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам.

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

###### *Содержание лекционного курса*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

###### *Содержание практических занятий*

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

##### **Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.**

###### *Содержание лекционного курса*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

### *Содержание практических занятий*

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья**

#### *Содержание лекционного курса*

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

#### *Содержание практических занятий*

Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

#### *Содержание лекционного курса*

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

#### *Содержание практических занятий*

Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышение эффективности учебного труда.

### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

#### *Содержание лекционного курса*

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

#### *Содержание практических занятий*

Знание мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

#### *Содержание лекционного курса*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

*Содержание практических занятий*

Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических.**

*Содержание лекционного курса*

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

*Содержание практических занятий*

Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

### **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

*Содержание лекционного курса*

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовки занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучение по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

*Содержание практических занятий*

Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза. характеристику общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности. виды контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.

### **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

*Содержание лекционного курса*

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

*Содержание практических занятий*

Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.

### **Тема 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)**

### *Содержание лекционного курса*

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие корректное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.

### *Содержание практических занятий*

Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.

## **Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности.**

### *Содержание лекционного курса*

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

### *Содержание практических занятий*

Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.**

Самостоятельная работа обучающихся при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся участие в опросе и обсуждении тем курса, решение тестов, написание рефератов.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место выполнения самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует учитывать рекомендации преподавателя, данные на занятиях и приступать к изучению отдельных тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании темы на лекции, необходимо изучить и закрепить материал с помощью источников, указанных в разделе 7 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект, отображающий содержание и связи основных понятий данной темы. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно, для того, чтобы была возможность обсудить эти вопросы на практическом занятии.

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств оформлен в виде приложения к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт».

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

### **а) Основная учебная литература:**

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, дополненное и переработанное / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2018. — 101 с. — ISBN 978-5-9275-3055-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87944.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **б) Дополнительная литература:**

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие / И. П. Зайцева. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 206 с. — ISBN 978-5-4486-0766-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83818.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-7782-3583-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91472.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 125 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Замчевская, Е. С. Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе : учебное пособие / Е. С. Замчевская. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 65 с.

— ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80418.html> (дата обращения: 26.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 8. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Консультант+» - договор №2856/АП от 01.11.2007
2. Информационно-справочная система «LexPro» - договор б/н от 06.03.2013
3. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>
5. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru>
6. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
7. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
8. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
9. Web of Science Core Collection — политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных — <http://webofscience.com>
10. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>
11. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>
12. Открытые данные государственных органов <http://data.gov.ru/>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Усвоение материала дисциплины на лекциях, семинарах и в результате самостоятельной подготовки и изучения отдельных вопросов дисциплины, позволят студенту подойти к промежуточному контролю подготовленным, и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную правовую проблему являются глубокими и качественными, и позволяют формировать соответствующие компетенции как итог образовательного процесса.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя разделы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для промежуточного контроля. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса с позиций организации самостоятельной работы.

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. или подчеркивать красной

	<p>ручкой. Целесообразно разработать собственную символику, сокращения слов, что позволит сконцентрировать внимание обучающегося на важных сведениях.</p> <p>Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. По результатам работы с конспектом лекции следует обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.</p> <p>Лекционный материал является базовым, с которого необходимо начать освоение соответствующей темы</p>
Практические занятия	<p>Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (<i>указать текст из источника и др.</i>). Прослушивание видеозаписей по заданной теме.</p>
Реферат	<p>Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.</p> <p>обучающийся вправе избрать для реферата любую тему в пределах программы учебной дисциплины. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы реферата, имеющиеся у обучающегося начальные знания и личный интерес к выбору данной темы.</p> <p>Реферат - это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Примерные этапы работы над рефератом: формулирование темы (тема должна быть актуальной, оригинальной и интересной по содержанию); подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 7); составление библиографии; обработка и систематизация информации; разработка плана; написание реферата; публичное выступление с результатами исследования на семинаре.</p> <p>Реферат должен отражать: знание современного состояния проблемы; обоснование выбранной темы; использование известных результатов и фактов; полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой; актуальность поставленной проблемы; материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.</p> <p>Защита реферата продолжается в течение 5-7 минут по плану. Выступающему, по окончании представления реферата, могут быть заданы вопросы по теме реферата.</p> <p>Рекомендуемый объем реферата 10-15 страниц компьютерного (машинописного) текста, доклада – 2-3 страницы.</p>

	Инструкция по выполнению требований к оформлению работы находится в методических материалах.
Устный опрос	Устный опрос это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний обучающегося по определенной теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на устный опрос, определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также, может определяться преподавателем, ведущим практические занятия. Во время проведения устного опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования общекультурной компетенции; развитию исследовательских умений студентов. Формы и виды самостоятельной работы студентов: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (зачету); самостоятельное выполнение практических заданий, решение тестов. Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в Интернет. Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля. Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация



	самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение устного опроса.
Тест	Тест это система стандартизированных вопросов позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. О проведении теста, его формы, а также раздел темы, выносимые на тестирование, доводит до сведения обучающихся преподаватель, ведущий практические занятия.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, рекомендуемую литературу. Основное в подготовке к сдаче зачёта - это повторение всего материала по дисциплине. При подготовке к сдаче зачёта обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачёту, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. По завершению изучения дисциплины сдается зачёт. В период подготовки студент вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания. Зачёт проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Для успешной сдачи зачёта по дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что все основные категории дисциплины, которые указаны в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемая компетенция в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; практические занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачёте; готовиться к зачёту необходимо начинать с первой лекции и первого практического занятия.

## 10. Лицензионное программное обеспечение

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
2. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
3. Программный пакет Microsoft Office 2007 — лицензия № 45829385 от 26.08.2009
4. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 48234688 от 16.03.2011
4. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 49261732 от 04.11.2011
5. Комплексная система антивирусной защиты DrWEB Entrprise Suite — лицензия № 126408928, действует до 13.03.2018
6. Программный пакет LibreOffice — свободная лицензия Lesser General Public License

## 11. Описание материально-технической базы.

**Тренажерный зал**

*Оснащенность:*

- современные тренажеры;
- шведская стенка;
- брусья, штанги и т.д.,
- раздевалка для обучающихся.

## **12. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплекзует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в МПСУ. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальных залах, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения.

## **13. Иные сведения и материалы, необходимые для реализации образовательного процесса по дисциплине**

### ***13.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине***

Рабочей программой не предусмотрено.

**Составитель:** Аникеева М.С., ст. преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин ОАНО ВО «МПСУ»

#### 14. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «24» июня 2013 г. протокол № 10

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 030900 Юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.05.2010 г. № 464	Протокол заседания Ученого совета от «24» июня 2013 года протокол № 10	01.09.2013
2.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «30» июня 2014 года протокол № 8	01.09.2014
3.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «29» июня 2015 года протокол № 11	01.09.2015
4.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «30» мая 2016 года протокол № 8	01.09.2016
5.	Актуализирована решением Ученого совета на основании утверждения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 1511	Протокол заседания Ученого совета от «28» августа 2017 года протокол № 11	01.09.2017
6.	Обновлена решением совместного заседания Совета и Кафедр факультета экономики и права ОАНО ВО «МПСУ»	Протокол совместного заседания Совета и Кафедр факультета экономики и права ОАНО ВО «МПСУ» от 30 августа 2019 г. № 1.	01.09.2019