

Негосударственное образовательное учреждение
организация высшего образования
«Российская академия адвокатуры и нотариата»
Кафедра социально-гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДЕНО
Ученым советом РААН
(протокол от «29» августа 2017 г. № 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ

Направление подготовки (специальность):

40.03.01 Юриспруденция

Направленность образовательной программы:

Правозащитная деятельность

Уровень (Квалификация (степень) выпускника):

Бакалавр

Ответственный за выпуск: А.П. Альбов, д.ю.н., профессор, заведующий кафедрой социально-гуманитарных и общеобразовательных дисциплин РААН

Программа одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных и общеобразовательных дисциплин (протокол от «23» августа 2017 г. № 1)

Программа рекомендована выпускающей кафедрой адвокатуры и правоохранительной деятельности (протокол от «25»августа 2017 г. № 1)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического отдела _____ Ю.Н.Богданова

© Российская академия адвокатуры и нотариата, 2017

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «Физическая культура» заключается во всестороннем гармоничном развитии личности, формировании 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.

Разработка и использование РП по курсу «Физическая культура» в учебном процессе нацелено на решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование результатов обучения:

Код компетенции	Результаты освоения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: принципы и правила ведения здорового образа жизни; методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: использовать принципы и правила ведения здорового образа жизни; методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной

		социальной и профессиональной деятельности Владеть: навыками ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой и спортом; применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к базовой части, изучаемой на 1 курсе очной и очно-заочной форм обучения и 1 курсе заочной формы обучения. Базируется на дисциплинах: «Обществознание», «Логика», «Безопасность жизнедеятельности». Основные положения дисциплины могут быть использованы в дальнейшем при изучении различных дисциплин.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единиц (ЗЕ), 72 академических часов.

Распределение объема дисциплины по видам работ по очной форме обучения

Виды работ	Всего часов	Часы по курсам
Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем,	72	
Лекции	4	
Практические занятия	68	
из них в интерактивной форме		
Самостоятельная работа обучающихся		
Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации		зачет

Распределение объема дисциплины по видам работ по очно-заочной форме обучения

Виды работ	Всего часов	Часы по курсам
Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем,	12	
Лекции	12	
Практические занятия		
Самостоятельная работа обучающихся	60	
Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации		зачет

Распределение объема дисциплины по видам работ по заочной форме обучения

Виды работ	Всего часов	Часы по курсам
Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем,	6	
Лекции	6	
Практические занятия		
Самостоятельная работа обучающихся	62	
Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации		зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Общая трудоемкость (час.)	Лекции (час.)		Практические (семинары или лабораторные занятия) (час.)		Самостоятельная работа (час.)
			всего	ИФ	всего	ИФ	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	7	1		6		
2	Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.	6			6		
3	Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6			6		
4	Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	1		8		
5	Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	6			6		
6	Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8			8		
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	7	1		6		
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6			6		

9	Тема 9. Гимнастика (ОФП)	9	1		8		
10	Тема 10. Спортивные игры	8			8		
11	Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации	зачет (в соответствии с учебным планом)					
12	Итого в семестре	72	4		68		

очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Общая трудоемкость (час.)	Лекции (час.)		Практические (семинары или лабораторные занятия) (час.)		Самостоятельная работа (час.)
			всего	ИФ	всего	ИФ	
9	10	11	12	13	14	15	16
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	9	3				6
2	Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.	6					6
3	Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	9	3				6
4	Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6					6
5	Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	6					6
6	Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	9	3				6
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6					6
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6					6
9	Тема 9. Гимнастика (ОФП)	9					6
10	Тема 10. Спортивные игры	6				6	

11	Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации	зачет (в соответствии с учебным планом)					
12	Итого в семестре	72	12				60

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Общая трудоемкость (час.)	Лекции (час.)		Практические (семинары или лабораторные занятия) (час.)		Самостоятельная работа (час.)
			всего	ИФ	всего	ИФ	
			19	20	21	22	
3 семестр							
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.		1				6
2	Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.						6
3	Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1				8
4	Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями						6
5	Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		1				6
6	Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		1				6
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		1				6
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений						6
9	Тема 9. Гимнастика (ОФП)		1				6
10	Тема 10. Спортивные игры						6
11	Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации	зачет (в соответствии с учебным планом)					
12	Итого в семестре	72	6				62

Содержание дисциплины и рекомендации по изучению тем

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

Физическая культура. Спорт. Физическое воспитание. Физическое развитие. Физическое совершенство. Физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность. Профессиональная направленность физического воспитания. Физическая культура составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений в его создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенства человека. Две основные стороны физической культуры. Показателями состояния физической культуры в обществе: – массовость; – степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания; – уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей; – уровень спортивных достижений; – наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров; – пропаганда физической культуры и спорта; – степень и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих перед физической культурой; – состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
10. Нормы ГТО для мужчин и женщин.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека. Функциональные системы организма. Гомеостаз. Резистентность. Адаптация. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Гипокинезия. Гиподинамия. Рефлекс. Гипоксия. Максимальное потребление кислорода (МПК). Компенсаторные механизмы. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.

Вопросы для самоконтроля:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 24
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях. Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Режим труда и отдыха. Необходимые условия сохранения здоровья. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание.

Вопросы для самоконтроля:

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом как обязательная составная часть здорового образа жизни студентов. Формы и организация самостоятельных занятий. Три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия. Важные моменты проведения самостоятельных занятий: – рациональное планирование тренировочного процесса; – правильное построение отдельного тренировочного занятия. Мотивация выбора самостоятельных занятий. Граница интенсивности физической нагрузки. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений. Основные понятия. Системы физических упражнений.

Вопросы для самоконтроля:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
11. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Вопросы для самоконтроля:

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, её определяющие.

3. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

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, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение 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-тренировочные занятия как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Вопросы для самоконтроля:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям.
4. Основы совершенствования физических качеств.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи.
7. Структура подготовленности спортсмена.
8. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
13. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Вопросы для самоконтроля:

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Современные популярные системы физических упражнений.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
11. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

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

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. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Вопросы для самоконтроля:

1. Краткая историческая справка по выбранному виду спорта.
2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
4. Возможные формы организации тренировки в вузе.
5. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
7. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
8. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Гимнастика (ОФП).

История развития гимнастики. Виды гимнастики. Фитнес и аэробика как разновидности гимнастики. Оздоровительная и реабилитационная гимнастика. Базовые виды аэробики. Содержание, техника, методика и организация занятий гимнастикой. Бодифлекс. Пилатес. Калланетика.

Вопросы для самоконтроля:

1. Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения;
2. Техника безопасности в классической аэробике.
3. Комплексы и комбинации на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы в классической аэробике.
4. Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.
5. Особенности бодифлекса.
6. Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.
7. Роль и значение гимнастики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Тема 10. Спортивные игры.

Виды спорта, включаемые в спортивные игры. Подвижные игры. Спортивные и подвижные игры как средство физического воспитания студентов Настольный теннис. Шахматы

Вопросы для самоконтроля:

1. Способы хватки ракетки в настольном теннисе.
2. Техника безопасности в различных видах спорта.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий.

4. Тактические действия при нападении и защите в различных спортивных играх.

5. Шахматы как вид спортивной игры.

6. Основные этапы игры в шахматы.

7. Роль и значение спортивных игр в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Практические занятия.

1. Лёгкая атлетика.

Общеразвивающие упр., беговые упр., совершенствование техники низкого старта, ускорения 30-50м

Прыжок в длину с места

Бег 60м и 100м. на время. Контроль ЧСС

Кросс – 1000м. с акцентом на технику бега.

Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе.

Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности.

Детальное изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Метание мяча в цель.

Сдача контрольного норматива – кросс (1000м., 2000м.).

Количество приседаний в минуту.

Количество подниманий туловища из положения лёжа руки за головой.

Отжимания от пола (девушки от скамейки).

Прыжки со скакалкой

Подтягивания на перекладине -юноши

2. Волейбол.

Судейство игры в волейбол

Комплекс обще-развивающих упражнений средней интенсивности.

Повторение основных видов стоек.

Отработка техники верхней прямой подачи

Отработка техники передач в парах ,передачи через сетку.

Передача над собой на месте на заданную высоту от максимальной до минимальной.

Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения.

Техника приёма и передачи снизу над собой.

Обучение технике нападающего удара ,блокирования

Двухсторонняя игра для закрепления навыков волейбола.

Передачи в парах, передачи через сетку .

Верхняя прямая подача.

Учебная игра.

3. Баскетбол.

Комплекс обще-развивающих упражнений.

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

Ловля и передачи мяча в парах, тройках, в движении, со сменой мест.

Эстафеты с баскетбольными мячами.

Подвижные игры по заданию

Броски по кольцу с близкого расстояния: 1-2м от баскетбольного щита.

Броски по кольцу со средней дистанции: 2- 4 м от щита. Броски от штрафной линии.

.Броски по кольцу после ведения

Учебная игра в баскетбол.

4. Гимнастика.

Строевые упр.: Построения в 1,2,3 шеренги ,повороты на месте и в движении .Перестроения

Комплекс обще -развивающих упражнений.

Акробатика: кувырки вперед и назад ,длинный кувырок вперед, кувырок вперед через препятствие.

Комбинация кувырков вперед и назад, березка, мостик.

Упражнения общефизической подготовки.

Совершенствование элементов гимнастической комбинации кувырков вперед и назад, березки, мостика

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения со скакалкой.

Изучение техники гимнастического элемента: кувырок вперёд через препятствие с группировкой.

Эстафеты с набивными мячами и другим гимнастическим инвентарём.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Самостоятельная работа должна содействовать активизации познавательной деятельности, развитию творческого отношения к учебной деятельности, формированию навыков самостоятельного творческого труда, умению решать профессиональные задачи, формированию потребности к непрерывному самообразованию, совершенствованию знаний и умений, расширению кругозора, приобретению опыта планирования и организации рабочего времени, выработке умений и навыков самостоятельной работы с учебной литературой, обеспечению ритмичной и качественной работы студентов в течение учебного года, снижению их загруженности в период сессии.

При изучении дисциплины студент не должен ограничиваться материалом, полученным им на лекциях. Изучение и изложение информации, полученной в результате самостоятельного изучения научной литературы и практических материалов, предполагает развитие у студентов как владения

навыками устной речи, так и способностей к четкому письменному изложению материала.

Организация самостоятельной работы студентов, позволяющая продуктивно организовать данный вид учебной деятельности, включает в себя:

Выступление на практическом занятии - представляет собой устный ответ на заранее поставленные вопросы на предыдущем занятии. В ответе должны быть представлены общетеоретические и практические аспекты рассматриваемого вопроса, различные точки зрения. Выступление не должно представлять собой пересказ учебного пособия или статьи.

Под проблемным докладом подразумевается итог самостоятельной исследовательской работы студента. Чтобы его подготовить, необходимо не только познакомиться с определенной научной литературой, но и выдвинуть свою гипотезу, провести сбор эмпирического материала, изучить необходимые документы и т.д., проверить гипотезу, прийти к обоснованным выводам, доказать правильность собственного решения проблемы и оформить полученные результаты в виде письменной работы.

Составление конспекта и изучение нормативно-правовых актов по изучаемым темам и в данном случае также учитывается уровень самостоятельной подготовки обучающегося. Конспект должен содержать основные положения нормативного акта, а не должен собой подменять простое его переписывание. Студент при ответе должен знать содержание, понимать его суть, делать собственные выводы.

Задача представляет собой ситуацию из реальных событий, которую обучающийся должен решить правильно и грамотно, в соответствии с действующим законодательством. Студентам должен быть представлен полный, развернутый ответ, со ссылкой на нормативные документы.

Виды самостоятельной работы:

1. изучение нормативного материала, материалов практики, основной и дополнительной литературы в целях самоподготовки;
2. конспектирование материалов научной литературы по заданию преподавателя;
3. подготовка к занятиям, проводимым в интерактивной форме;
4. написание реферата;
5. решение тестов, задач;
6. выполнение заданий.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения	Этап формирования	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способностью	1	Знать: принципы и правила ведения здорового образа жизни;

	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: использовать принципы и правила ведения здорового образа жизни; методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: навыками ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой и спортом; применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	---	--	--

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Код компетенции	Уровень формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Продвинутый (отлично) полно раскрыто содержание материала; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по	Знать: основы организации и функционирования массового спорта и спорта высших достижений, их цели и задачи. Особенности спортивных соревнований как средств и методов общей и специальной физической подготовки студентов. Факторы, влияющие на индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Основы планирования, организации и управления самостоятельными занятиями физическими упражнениями различной направленности. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Основы производственной физической культуры; Уметь: Осуществлять выбор вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования в соответствии со своими индивидуальными способностями и будущей профессиональной деятельностью. Выбирать средства и методы для развития профессионально важных психофизических качеств и способностей, профилактики профессиональных заболеваний.

	замечанию	<p>Владеть: Техникой избранного вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений с целью саморазвития и самосовершенствования жизненно и профессионально важных психофизических качеств, двигательных навыков и способностей</p>
	<p>Базовый (хорошо) вопросы излагаются систематизированно и последовательно; продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; продемонстрировано усвоение основной литературы; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя</p>	<p>Знать: Ценностные аспекты здоровья и факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Основы физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Цели и задачи общей физической подготовки. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Уметь: Определять уровень своего здоровья. Осуществлять коррекцию физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в соответствии с физиологическими механизмами и закономерностями совершенствования отдельных функциональных систем и организма в условиях самостоятельной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.</p> <p>Владеть: техникой и методикой развития и самоконтроля уровня проявления основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности</p>
	<p>Пороговый (удовлетворительно) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии,</p>	<p>Знать: Состав, структуру, социальные функции, средства физической культуры и спорта как социокультурных явлений в современном обществе, их роль в подготовке к жизнедеятельности в быстро меняющихся экономических условиях; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека, значение влияния двигательной активности на адаптационные возможности человека и устойчивость к умственным и физическим нагрузкам</p>

	<p>исправленные после нескольких наводящих вопросов; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации; продемонстрировано усвоение основной литературы</p>	<p>при различных воздействиях внешней среды.</p> <p>Уметь: применять физкультурно- спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности и методы самоконтроля психофизического состояния в ходе осуществления рекреационной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p> <p>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных- кондиционных качеств и функциональной подготовленности.</p>
--	--	---

Процедура оценки

Процедура оценивания знаний, умений и навыков в ходе промежуточной аттестации является основной. Оценка выставляется на основе шкалы оценивания и установленных критериев. Основные уровни освоения компетенций коррелируют с соответствующими этапами контроля успеваемости студентов в рамках полного изучения дисциплины. Овладевшему показателями компетенции «знать», «уметь» и «владеть» присваивается продвинутый уровень. Овладевшему показателями компетенции «знать» и «уметь» присваивается базовый уровень. Овладевшему показателями компетенции «знать» – пороговый уровень. Следовательно, «зачтено» соответствует критериям продвинутого, базового и порогового уровней.

Не овладевшему ни одним из показателей компетенции уровень не присваивается и соответствует оценке «неудовлетворительно» («незачтено»). Выставление оценок завершает основной этап оценивания уровня компетенций в рамках промежуточной аттестации.

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код компетенции	Виды оценочных средств используемых для оценки компетенций по дисциплине				
		вопросы и задания для зачета (экзамена)	тестирование (контрольная работа, реферат)	практическое занятие		
				дискуссионные процедуры	разбор конкретной ситуации	деловая игра
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	ОК-8					
	знать:	+	+		+	
	уметь:	+	+		+	
	владеть:	+	+		+	
Тема 2. Социально-биологические основы физической	ОК-8					
	знать:	+	+		+	
	уметь:	+	+		+	
	владеть:	+	+		+	

культуры.						
Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОК-8					
	знать:	+	+		+	
	уметь:	+	+		+	
	владеть:	+	+		+	
Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-8					
	знать:	+	+		+	
	уметь:	+	+		+	
	владеть:	+	+		+	
Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	ОК-8					
	знать:	+	+		+	
	уметь:	+	+		+	
	владеть:	+	+		+	
Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	ОК-8					
	знать:	+	+		+	
	уметь:	+	+		+	
	владеть:	+	+		+	
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8					
	знать:	+	+		+	
	уметь:	+	+		+	
	владеть:	+	+		+	
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-8					
	знать:	+	+		+	
	уметь:	+	+		+	
	владеть:	+	+		+	
Тема 9. Гимнастика (ОФП)	ОК-8					
	знать:	+	+		+	
	уметь:	+	+		+	

	владеть:	+	+		+	
Тема 10. Спортивные игры	ОК-8					
	знать:	+	+		+	
	уметь:	+	+		+	
	владеть:	+	+		+	

7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерная тематика докладов.

1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	<ul style="list-style-type: none"> 1 Адаптация к физическим упражнениям. 2 Атлетическая гимнастика (бодибилдинг). 3 Гигиенические основы здорового образа жизни. 4 Бег в системе оздоровительных мероприятий. 5 Спорт. Классификация видов спорта. 6 Управление международным спортивным движением.
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> 1 Биологическая основа физической культуры. 2 Биологический смысл мышечной деятельности человека. 3 Валеология – наука о здоровье.
3	Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> 1 Вредные привычки, их пагубное воздействие на организм. 2 Долголетие и физическая культура. 3 Закаливание организма. 4 Здоровье – в движении. 5 Физиологические критерии здоровья. 6 Физическая культура и спорт как часть здорового образа жизни. 7 Физическая культура как часть общей культуры общества.
4	Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> 1 Виды физических нагрузок и их интенсивность. 2 Влияние двигательной активности на организм. 3 Влияние физических упражнений на мышцы. 4 Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. 5 Влияние физических упражнений на систему дыхания. 6 Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5	Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> 1 Изменение работоспособности студентов в период обучения. 2 Массаж и его влияние на организм. 3 Сон, его значение для организма.

6	Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1 Меры безопасности при занятиях физическими упражнениями. 2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 4 Системы питания. 5 Системы физического воспитания. 6 Физические качества человека: средства и методы их воспитания.
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1 Выбор видов спорта и систем физических упражнений 2 Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом..
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1 Принципы занятий физкультурными упражнениями. 2 Противопоказания для выполнения физических упражнений при заболевании (на выбор после согласования с преподавателем).
9	Тема 9. Гимнастика (ОФП)	1 Стретчинг. Определение и принципы. 2 Физические упражнения – средство укрепления здоровья человека. 3 Лечебная гимнастика при заболевании...
10	Тема 10. Спортивные игры	1 Подвижные игры. Классификация, роль в физическом воспитании студентов 2 Современное международное олимпийское движение.

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету.

1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	1. Дать определение понятию «Физическая культура». 2. Роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студентов? 4. Какое место занимает физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра? 5б. Роль общей физической подготовки в формировании физических качеств будущего бакалавра.
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1. Чем обосновываются социально-биологические основы физической культуры? 2. Чем отличается труд от физических упражнений?
3	Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Назовите основные компоненты здорового образа жизни. 2. Какое место занимает физическая культура в обеспечении здоровья?

4	Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опишите методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Назовите средства развития физических качеств. 3. Какие физические качества развиваются при занятиях физической культурой? 4. Как производится самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом?
5	Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каковы основы учебного труда и интеллектуальной деятельности? 2. Какие средства физической культуры используются в регулировании работоспособности?
6	Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. В чем отличие общей физической подготовки от специальной? 2. Какие гигиенические требования предъявляются к занятиям физической культурой? 3. Меры безопасности при занятиях физической культурой?
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каковы возрастно-половые особенности при занятиях физической культурой? 2. Что такое спорт?
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие есть способы и методы самоконтроля при занятиях физической культурой? 2. Какие Вы знаете системы физических упражнений? 3. Что такое система физических упражнений?
9	Тема 9. Гимнастика (ОФП)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите особенности занятий гимнастикой. 2. Роль общей физической подготовки при занятиях спортом.
10	Тема 10. Спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите особенности занятий настольным теннисом.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Основные критерии:

1. оценка текущей успеваемости по итогам контрольных работ, тестирования;
2. оценка текущей успеваемости по итогам работы на практическом занятии (дискуссионные процедуры, разбор конкретной ситуации, деловая игра);
3. оценки за письменные работы (курсовые работы, рефераты и др.);

Дополнительные критерии:

1. активность на лекциях и практических занятиях, интерес к изучаемому предмету;
2. владение компьютерными методами изучения предмета, умение готовить презентации для конференций, использование Интернета при подготовке к занятиям и написании письменных работ,

3. обязательное посещение учебных занятий;
4. оценка самостоятельной работы студента;
5. участие студента в работе организуемых кафедрой круглых столов, конференций и пр.;
6. применение студентом языковых знаний при изучении курсов;
7. общий культурный уровень, эрудиция.

Зачет - процедура, проводимая по установленным правилам для оценки чьих-либо знаний, умений, компетенций по какому-либо учебному предмету, модулю и т.д.

Процедура проведения зачета в РААН традиционная, и предполагает выдачу списка вопросов, выносимых на экзамен зачет, заранее (в самом начале обучения). Зачет включает, как правило, две части: теоретическую (вопросы) и практическую (задачи, практические задания и т.д.). Для подготовки к ответу на вопросы и задания билета, который студент вытаскивает случайным образом, отводится время в пределах 18 – для зачета. После ответа на теоретические вопросы билета, как правило, ему преподаватель задает дополнительные вопросы. Компетентностный подход ориентирует на то, чтобы Зачет обязательно включал деятельностный компонент в виде задачи (ситуации) для решения.

Распределение вопросов и заданий по билетам приводится в ФОС и находится в закрытом для студентов доступе.

В традиционной системе оценивания именно итоговый зачет является наиболее значимым оценочным средством и решающим в итоговой отметке учебных достижений студента.

Кроме предусмотренных в разделе 2 (**Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования**) критериев оценки, учитываются следующие показатели:

критерий	шкала оценивания		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
	зачтено		
Владение специальной терминологией	Свободно владеет терминологией из различных разделов курса	Владеет терминологией, делая ошибки; при неверном употреблении сам может их исправить	Редко использует при ответе термины, подменяет одни понятия другими, не всегда понимая разницы
Глубина и полнота знания теоретических основ курса	Демонстрирует прекрасное знание предмета, соединяя при ответе знания из разных разделов, добавляя комментарии, пояснения, обоснования	Хорошо владеет всем содержанием, видит взаимосвязи, может провести анализ и т.д., но не всегда делает это самостоятельно без помощи экзаменатора	Отвечает только на конкретный вопрос, соединяет знания из разных разделов курса только при наводящих вопросах экзаменатора

Умение проиллюстрировать теоретический материал примерами	Отвечая на вопрос, может быстро и безошибочно проиллюстрировать ответ собственными примерами	Может подобрать соответствующие примеры, чаще из имеющихся в учебных материалах	С трудом может соотнести теорию и практические примеры из учебных материалов; примеры не всегда правильные
Дискурсивные умения (если включены в результаты обучения)	Демонстрирует различные формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д. Владеет аргументацией, грамотной, лаконичной, доступной и понятной речью.	Присутствуют некоторые формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д. Хорошая аргументация, четкость, лаконичность ответов.	С трудом применяются некоторые формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д. Слабая аргументация, нарушенная логика при ответе, однообразные формы изложения мыслей.

Практическое занятие является не только формой организации учебных занятий, но может выступать и средством оценивания.

Доклад – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной проблемы.

Количество и вес критериев оценки доклада зависят от того, является ли доклад единственным объектом оценивания или он представляет собой только его часть. Доклад как единственное средство оценивания эффективен, прежде всего, тогда, когда студент представляет результаты своей собственной учебно(научно)-исследовательской деятельности, и важным является именно содержание и владение представленной информацией. В этом случае при оценке доклада может быть использована любая совокупность из следующих критериев:

- соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам;
- проблемность (актуальность);
- новизна (оригинальность полученных результатов);
- глубина (полнота рассмотрения темы);
- доказательная база (аргументированность, убедительность, обоснованность выводов);
- логичность (структурированность, целостность выступления);
- речевая культура (стиль изложения, ясность, четкость, лаконичность, красота языка, учет аудитории, эмоциональный рисунок речи, доходчивость, пунктуальность, невербальное сопровождение, оживление речи афоризмами, примерами, цитатами и т.д.);
- используются ссылки на информационные ресурсы (сайты, литература);
- наглядность (презентабельность) (если требуется);
- самостоятельность суждений (владение материалом, компетентность).

Если доклад сводится к краткому сообщению (10 – 15 минут, может сопровождаться презентацией (10-15 слайдов) и не может дать полного представления о проведенной работе, то необходимо оценивать ответы на вопросы и, если есть, отчет (пояснительную записку). В этом случае ситуация аналогична оцениванию курсовой работы.

Параметры оценочного средства (пример для доклада-презентации):

<i>критерии оценки</i>	2	3	4	5
соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам				
показал понимание темы, умение критического анализа информации				
продемонстрировал знание методов изучения ... и умение их применять				
обобщил информацию с помощью таблиц, схем, рисунков и т.д.				
сформулировал аргументированные выводы				
оригинальность и креативность при подготовке презентации				

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Для повышения объективности оценки собеседование может проводиться группой преподавателей (экспертов). Критерии оценки результатов собеседования зависят от того, каковы цели поставлены перед ним и, соответственно, бывают разных видов:

– индивидуальное (проводит преподаватель) – групповое (проводит группа экспертов);

– ориентировано на оценку знаний – ситуационное, построенное по принципу решения ситуаций.

Цели проведения собеседования определяют и критерии оценки его результатов:

Цель собеседования: оценка	Критерии оценки результатов
усвоения знаний	глубина, прочность, систематичность знаний
умений применять знания	адекватность применяемых знаний ситуации рациональность используемых подходов
сформированности профессионально значимых личностных качеств	степень проявления необходимых качеств
сформированности системы ценностей (отношений)	степень значимости определенных ценностей; проявленное отношение к определенным объектам, ситуациям
коммуникативных умений	умение поддерживать и активизировать беседу; корректное поведение и др.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНЫХ ИСТОЧНИКОВ

8.1. Основная учебная литература:

1. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Лазарев И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Лазарев И.В., Ромашов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский государственный университет правосудия, 2013.— 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34571>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2012.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Официальный интернет портал правовой информации: <http://pravo.gov.ru/>
«Официальная Россия» – сервер органов государственной власти Российской Федерации: <http://www.gov.ru>

Официальный сайт Президента Российской Федерации: <http://kremlin.ru/>

Официальный сайт Правительства Российской Федерации: <http://www.government.gov.ru>

Официальный сайт Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации: <http://www.council.gov.ru>

Официальный сайт Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации: <http://www.duma.gov.ru>

Официальный сайт Конституционного Суда Российской Федерации: <http://www.ksrf.ru>

Официальный сайт Верховного Суда Российской Федерации: <http://www.supcourt.ru>

Сайты, посвященные деятельности Европейского Суда по правам человека: <http://www.espch.ru>, <http://www.echr.ru/court/>

Официальный сайт Федеральной службы судебных приставов: <http://www.fssprus.ru>

Официальный сайт Генеральной прокуратуры Российской Федерации: <http://genproc.gov.ru>

Федеральный правовой портал «Юридическая Россия»: <http://www.law.edu.ru/>

Юридический портал «Правопорядок»: <http://www.oprave.ru/>

Юридический виртуальный клуб «Ex-jure»: <http://ex-jure.ru/>

Сайт «Учиться – это легко!»: <http://lawlist.narod.ru/index.htm>

Сайт является некоммерческим и создан для оказания активной помощи студентам и преподавателям юридических ВУЗов.

Юридический портал студенту юристу:
<http://www.interlaw.dax.ru/student/Index.htm>

Информационно-образовательный юридический портал «ВСЕ О ПРАВЕ»: <http://allpravo.ru/>

Права человека: <http://hro.org/>

Право России: <http://www.allpravo.ru/>

Кодексы и законодательство Российской Федерации: <http://www.codex.rus-pravo.ru/>

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

Формы освоения учебного материала по дисциплине достаточно традиционны и не имеют каких-либо специфических особенностей по сравнению с другими учебными дисциплинами.

Основными видами аудиторной работы студентов, обучающихся по программе подготовки бакалавров, являются лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

На лекциях преподаватель излагает и разъясняет основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студентам следует внимательно слушать и конспектировать лекционный материал; в конспекте рекомендуется оставлять поля для заметок при последующей самостоятельной работе над темой.

Изучение ряда тем учебной дисциплины завершается практическими занятиями. Они служат для контроля преподавателем подготовленности студентов, закрепления изучаемого материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений по проблематике дисциплины, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссий, в том числе приемов аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов.

Практические занятия могут проводиться и в форме учебных конференций. Конференция включает в себя выступление студентов с докладами по отдельным темам дисциплины. Желательно предварительно представить текст доклада преподавателю для ознакомления.

Качество учебной работы студентов преподаватель может оценивать, выставляя текущие оценки в рабочий журнал. Студент имеет право ознакомиться с выставленными ему оценками.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

РААН располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам (заключение о соответствии

объекта защиты требованиям пожарной безопасности № 16/л от 16.05.2017 г., выданное Главным управлением МЧС России по г.Москве, 5 РОНПР Управления по ЦАО Главного управления МЧС России по г.Москве) и нормам (санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.14.24.000.М.002106.04.17 от 18.04.2017 г., выданное территориальным отделом Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по г.Москве в ЦАО г. Москвы), и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Для освоения результатов обучения дисциплины применяется лицензионное программное обеспечение: договор с ООО «Системный софт» № 9938 от 09.09.2016 г. на Microsoft Office Plus 2013 RUS OLN NL Acdmc,; договор № 131015/1-5 от 13.10.2015г. до 13.10.2018 г. на антивирусную программу Kaspersky Endpoint Security; лицензионный договор от 07.07.2017 г. № 409 с ЗАО «АнтиПлагиат» на программное обеспечение «Антиплагиат.ВУЗ», до 27.08.2018 г.

Электронно-библиотечные системы: договор с ООО «Вузовское образование» № 3023/17 от 20.07.2017 г. на использование электронно-библиотечной системы «IPRbooks» с 25.07.2017 г. до 25.07.2020 г., лицензионный договор SCIENCEINDEX от 424-06/2015 от 22.06.2015 г. на Научную электронную библиотеку eLibrary.

Электронные образовательные ресурсы, которыми располагают обучающиеся, в том числе включают основные справочные правовые системы (базы) как одного из источников правовой информации: договор № 24401 от 01.01.2015г. с ООО «ЧТО ДЕЛАТЬ КОНСАЛТ» на СПС Консультант Юрист: Версия Проф; договор № 14234/16 от 01.12.2016 г. с ООО «Гарант-ИРБиС» на электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ».

Аудитория 315 оснащена специализированной мебелью (парты, стулья, кафедра); телевизионным сопровождением: телевизор Led Thomson T50E10 DHU, техническими средствами.

Помещение для самостоятельной работы (ауд.410) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РААН.