ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5E82900071AE6ABB4AB7E2CC97B3A8F5
Владелец: ЧУ ВО "ИГА"
Действителен: с 08.04.2022 до 08.07.2023

Клинский филиал
Частного учреждения высшего образования
«Институт государственного администрирования»

Кафедра **социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Клинского филиала
_____ П.Н. Рузанов
«26» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**
Направленности (профили) подготовки
Гражданско-правовой
Уровень **Бакалавриат**
Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр
Форма обучения **очно-заочная, заочная**

Клин 2021 г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – уровень бакалавриата, от 01.12.2016 N 1511, для обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», профиль: Гражданско-правовой; очно-заочная, заочная форма обучения

СОСТАВИТЕЛЬ

Бадашков В.В.
(расшифровка подписи)

РАССМОТРЕНА
на заседании кафедры
24 августа 2021 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой

(подпись) (расшифровка подписи)

Содержание

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

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

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

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

8. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

1. **Планируемые результаты обучения по дисциплине**

Цель курса: развитие личности, воспитание сознательного и творческого

отношения к физической культуре как к необходимой общеоздоровительной составляющей жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

-понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

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

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 физической культуре и спорте;

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

-создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений

В высших учебных заведениях «Элективные курсы по физической культуре» представлены как учебная дисциплина, составляющая важный компонент целостного развития личности и профессиональной подготовки обучающихся. «Элективные курсы по физической культуре», являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки, обучающихся в течение всего периода образования, входят в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные курсы по физической культуре» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы. Результатом обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижение уровня психофизической надежности будущего специалиста и устойчивости его профессиональной работоспособности.

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающиеся должны:

знать/ понимать:

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подго-

товленности;

-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

-в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК- 8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать: научно - практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности

2. **Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре» преподается обучающемся очной формы по направлению подготовки « Юриспруденция» в течение шести семестров, в объеме 328 академических часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в виде аудиторной работы обучающихся. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме практических занятий (2-4 часа в неделю). По данной дисциплине лекционных, семинарских и самостоятельных занятий по дневной форме обучения не предусмотрено.

Формой промежуточного контроля знаний обучающихся являются шесть зачетов, в ходе которых оцениваются физическая и функциональная подготовка, теоретические знания и практические умения обучающихся.

Для студентов заочного обучения особенности реализации дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре» заключается в интенсивной самостоятельной подготовке в межсессионный период и контролем результатов подготовки во время проведения сессии. В соответствии с рабочей программой и тематическим планом студентам заочного обучения «Элективные курсы по физической культуре» преподается в виде 324 часов самостоятельной работы и 4 часов контроля (в первом семестре).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины (подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта; лекционные занятия по тематике здоровья сбережения). Условием получения зачета является написание реферата.

Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

Для проведения практических занятий на каждом курсе на основании данных медицинского осмотра, уровней физической и спортивно -технической подготовленности создаются учебные отделения, по группам здоровья:

-отделение ОФП;

-специальное медицинское отделение.

Основной критерий распределения обучающихся по учебным отделениям - результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого обучающегося и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную медицинскую.

Каждое отделение имеет особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Отделение ОФП

В основное отделение зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Распределение по группам этого отделения проводится с учетом пола и уровня

физической подготовленности. Численный состав каждой учебной группы должен составлять 12-15 человек.

Учебный процесс в этом отделении направлен на разностороннюю физическую подготовку в объеме требований программы, а так же на развитие у обучающихся интереса к занятиям спортом. В методике проведения занятий в этих группах очень важен учет принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

В целях повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса этого отделения можно рекомендовать проведение систематических комплексных занятий, т.е. занятий, содержащих комплекс физических упражнений различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию.

Объем физических упражнений, направленных на повышение обшей физической подготовленности, в первый год обучения должен составлять примерно 60-70% всего содержания занятий.

Конкретный выбор средств и методов физического воспитания, объем физических нагрузок определяются задачами каждого занятия, имеющимися условиями, состоянием физической подготовленности и здоровья обучающихся.

Специальное медицинское отделение

В специальное медицинское отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие отклонения в состоянии здоровья или слабое физическое развитие. Количество занимающихся в этой группе составляет 8-10 человек.
Занятия по физическому воспитанию обучающихся в специальном медицинском отделении проводятся на протяжении трех лет с целью улучшения их здоровья и перевода в основную группу занимающихся в отделение ОФП

Обучающиеся в специальном медицинском отделении принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей по спорту, инструкторов-общественников.

В отдельных случаях при инвалидности, выраженных нарушениях опорно - двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, обучающимся рекомендуются занятия лечебной физической культурой в лечебно-профилактические учреждения.

Перевод из специальной медицинской группы в подготовительную группу проводится после дополнительного медицинского обследования.

Физические упражнения во внеурочное время выполняются в соответствии с режимом дня, включают в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, специальные комплексы упражнений по профилю заболевания. Они способствуют сознательному отношению к занятиям физической культурой и лечебной физической культурой.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Практические занятия в специальном учебном отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств, с учетом противопоказаний.

Наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач:

-ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний,

-развитие компенсаторных функций,

-устранение функциональных отклонений,

-воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями.

В специальном медицинском отделении очень важна методическая подготовка обучающихся. Это вид подготовки предусматривает:

-особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы;

-особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания;

-знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения;

- знакомство с методами аутогенной тренировки.

3.Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**					
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Аудиторные занятия (всего), в том числе	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	6

Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	300	50	50	50	50	50	50
Контрольные упражнения	28	4	4	4	4	4	8
Самостоятельная работа (всего), в том числе							
Курсовой проект (работа)							
Расчетно-графические работы							
Реферат							
Другие виды самостоятельной работы							
Работа с учебной литературой, решение задач							
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, часы	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**

Общая трудоемкость дисциплины (заочная форма обучения)

Аудиторные занятия (всего), в том числе							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)							
Контрольные упражнения							
Самостоятельная работа (всего), в том числе	324	324					
Курсовой проект (работа)							
Расчетно-графические работы							
Реферат							
Другие виды самостоятельной работы							
Работа с учебной литературой, решение задач							
Вид промежуточной аттестации		зачет					
Общая трудоемкость, часы	**328**						
Зачет	4	4					

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

Тематический план

по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» (типовой)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов по учебному плану	Г од обучения		
			1	2	3
1	2	3	4	5	6
	Практические занятия	300	100	100	100
1	**Легкая атлетика**	**78**	**28**	**28**	**22**
1.1	Беговые упражнения	24	8	8	8

1.2	Прыжковые упражнения	16	6	6	4
1.3	Упражнения на выносливость	26	10	10	6
1.4	Скоростно-силовая подготовка	12	4	4	4
2	**Гимнастика**	**72**	**26**	**24**	**22**
2.1	Общеразвивающие упражнения	36	12	12	12
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	14	6	4	4
2.3	Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели)	22	8	8	6
3	**Спортивные игры**	**76**	**24**	**24**	**28**
4	**Комплексы упражнений ВФСК «Г отов к труду и обороне»**	**36**	**10**	**12**	**14**
5	**Упражнения ППФП**	**38**	**12**	**12**	**14**
6	**Контрольные упражнения**	**28**	**8**	**8**	**12**
	Зачет		Зачет	Зачет	Зачет
	Всего	**328**	**108**	**108**	**112**

Тематический план
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»
(заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов по учебному плану	Семестры
			1
1	2	3	4
	Самостоятельная работа	**324**	**324**
1.	Комплексы общеразвивающих упражнений	56	56
2.	Упражнения на формирование правильной осанки	26	26
3.	Элементы спортивных игр	68	68
4.	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	60	60
5.	Упражнения ППФП	48	48
6.	Комплексы упражнений направленные на развитие основных физических качеств	66	66
	Зачет	**4**	**4**
	Всего	**328**	**328**

5. Программа курса (ОК-8)

Легкая атлетика

Курс легкой атлетики предусматривает изучение обучающимися теории и методики легкой атлетики, овладение техникой отдельных видов легкоатлетической подготовкой, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для выполнения беговых и прыжковых упражнений.

Спортивные игры

На практических занятиям обучающиеся осваивают комплексы различных упражнений, направленных на развитие физических качеств, технику и тактику спортивных игр (волейбол, баскетбол и игровые эстафеты).

Волейбол

Правила игры в волейбол; организация и судейство соревнования; техника

игры в нападении; техника перемещений (ходьба, бег, прыжки); техника игры с мячом в передачи (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, нападающий удар, блок, подачи); техника игры в защите (техника перемещений, стойка, ходьба, бег, прыжки, падение); техника игры с мячом в приеме (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча в падении одной рукой, блок); тактика игры в волейбол; тактика нападения: индивидуальные действия, групповые взаимодействия двух игроков передней линии, взаимодействие игроков передней и задней линии, командные действия с одним связующим игроком и двумя связующими игроками; тактика игры в защите: индивидуальные действия (выбор позиции, выбор места), групповые действия (взаимодействие двух игроков передней и задней линии), командные действия (обучение игры защиты углом вперед и углом назад); интегральная подготовка.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол; организация и судейство соревнований; техника игры в нападении: передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника владения мячом: ловля, передачи, броски, ведение; техника игры в защите: передвижения, стойка, ходьба, прыжки, остановки, повороты; техника овладения мячом и противодействие: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты и сочетание приемов (финты на проход, на передачу, на повороты на бросок); тактика игры в баскетбол; тактика нападения: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (стремительное нападение, позиционное нападение); тактика защиты: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (концентрированная защита, рассредоточенная защита).

Гимнастика

Курс гимнастики предусматривает изучение обучающимися техники выполнения построений, перестроений, строевых упражнений и поворотов. На практических занятиях обучающиеся осваивают комплексы физических упражнений направленные на развитие основных физических качеств, сложнокоординационные упражнения, комплексы направленные на формирование правильной осанки, упражнения с предметам и комплексы ритмической гимнастики.

Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»

- челночный бег 4х9м;
- прыжки в длину с места;
- наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке;
- подтягивание;
- поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.

Упражнения ППФП

Производственная физическая культура, производственная гимнастика, особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов, профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры, дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности, влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой, за всё это отвечает профессионально-прикладная физическая подготовка

Самостоятельная работа
(для заочной формы обучения)

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное использование средств физической культуры в режиме дня.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики

Комплексы утренней гигиенической гимнастики состоят из упражнений для всех групп мышц, упражнений на гибкость, на формирование правильной осанки и дыхательных упражнений. Статическая нагрузка, упражнения с отягощениями и упражнения выполняемые в зоне большой мощности нагрузок из комплексов утренней гимнастики исключаются.

Упражнения ППФП

Производственная физическая культура, производственная гимнастика, особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов, профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры, дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности, влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой, за всё это отвечает профессионально-прикладная физическая подготовка

Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»

Тесты позволяющие определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков:

- челночный бег 4х9м;
- прыжки в длину с места;
- наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке;
- подтягивание;
- поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.

Комплексы упражнений направленные на формирование основных фи-

зических качеств

Упражнения для формирования основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) проводятся индивидуально или в группе из 3-5 человек. Целесообразно заниматься 2 - 5 раз в неделю по 1-2 часа. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, способствовать укреплению здоровья и повышать работоспособность, а также способствовать развитию основных физических качеств.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах - это ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая и атлетическая гимнастика, а также спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах и туристические походы.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

При изучении курса организуется текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде зачета, с целью оценивания окончательных результатов практических навыков по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Зачет не входит в общую трудоемкость дисциплины в зачетных единицах.

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

В соответствии с учебным планом направления 40.03.01 Юриспруденция процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлен на формирование следующих общекультурных компетенции:

Перечень компетенций, формируемых дисциплиной

Наименование компетенции	**Код компетенции**
- способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8

Указанные компетенции формируются также в процессе изучения дисциплины

№ п/п	**Код контролируемой компетенции**	**Наименование контролируемой компетенции**	**Наименование дисциплины формирующей компетенцию**
1	ОК-8	способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- Физическая культура; -Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Паспорт компетенции ОК-8: **способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Дисциплина, как этап формирования компетенции в рамках ОП ВО*	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	**Повышенный**	**Высокий**
Физическая культура	**Знать:** - основные понятия физической культуры. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; - медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; - нормы здорового образа жизни; ценности физической культуры; - способы физического совершенствования организма;	**Знать:** - основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; - правила личной гигиены; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	**Знать:** - основные средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Уметь: - работать с научной литературой и другими источниками научно-технической информации; - приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; -правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни;	**Уметь:** - работать с научной литературой и другими источниками научно-технической информации; - определять потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях; - определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; - правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; -ирегулировать физическую нагрузку;	**Уметь:** - использовать основные средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и знает методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития в целях достижения должного уровня	**Владеть:** - качествами (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной	**Владеть:** - основными средствами и методами физической культуры. для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - умеет поддерживать активную физическую форму и владеть приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию; - владеет средствами, методами и программами физического воспитания для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни.	деятельности.	деятельности.

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с.
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура, оздоровительные технологии и экологическое образование студентов в XXI веке [Текст] : учеб. программа с метод. материалами (на примере Центр.-Черноозем. региона России) / А. В. Лотоненко [и др.]. - Воронеж: [б. и.], 2000 (Воронеж : Тип. ВГУ, 2012). - 136 с.
2. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп [Текст]: рекомендации, планирование, программы / авт.- сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. - Волгоград: Учитель, 2012. - 185 с. *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимые для освоения дисциплины*

Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть семинарских занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2007, 2008, 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio и т.д.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть «Интернет») необходимых для освоения дисциплины (модуля):

1.сайт Президента Российской Федерации 1/ www-президент.рф

2.сайт Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федераци www.council.gov.ru

3.сайт Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации www.duma.gov.ru

4.сайт Правительства Российской Федерации www.правительство.рф
5.сайт Конституционного Суда Российской Федерации www.ksrf.ru
6.сайт Верховного Суда Российской Федерации www.vsrf.ru
7.сайт Уполномоченного по правам человека в Российской Федерации www.ombudsma№rf.ru сайт Центрального Банка Российской Федерации www.cbr.ru
8.сайт Центральной Избирательной комиссии Российской Федерации www.cikrf.ru сайт Счетной палаты Российской Федерации www.ach.gov.ru
9.сайт Генеральной Прокуратуры Российской Федерации www.genproc.gov.ru
10.www.edu.ru - Федеральный портал «российское образование»
11.http://window.edu.ru - Федеральный портал Единое окно доступа к информационным ресурсам;
12. http://ibooks.ru - Электронно-библиотечная система
13.www.rusneb.ru - Национальная электронная библиотека
14.http://pravo.gov.ru - официальный интернет-портал правовой информации
15.Российская государственная публичная библиотека http://elibrary.rsl.ru/
16.IPRbooks – Электронная библиотечная система, сайт в сети Интернет www.iprbookshop.ru
17.Электронная библиотека издательство «ЮРАЙТ» www.biblio-online.ru
18.СПС «КонсультантПлюс»: www.consultant.ru - Справочная правовая система«Консультант Плюс»
19.СПС «Гарант»: www.garant.ru - Справочно-Правовая Система
20..Официальный Интернет-портал правовой информации: Государственная система правовой информации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.pravo.gov.ru.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническое обеспечение дисциплины
При реализации образовательной программы по направлению подготовки **40.03.01 «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»** необходимо использовать следующие компоненты материально-технической базы Института для изучения дисциплины Аудиторный фонд.

1. Материально-технический фонд.
2. Библиотечный фонд.

Аудиторный фонд Института предлагает обустроенные аудитории для проведения лекционных занятий, практических занятий. Они оснащены столами, стульями, досками, техническим оборудованием.
Материально-технический фонд Института располагает проведением лекционных и практических занятий.
Проведение лекций обеспечено наличием мультимедийного проектора, ноутбука, экрана для демонстраций, мультимедийных презентаций, разработанных в

программе PowerPoint.
Материально-техническое обеспечение **практических /семинарских занятий** отображено в таблице.

Очно-заочная / Заочная форма обучения:

Оборудование
аудитория для семинарских (практических) занятий: компьютерный класс Для семинаров: аудитории или читальный зал библиотеки, оборудованные учебной мебелью, компьютерами, имеющими выход в Интернет и необходимый комплект программного обеспечения, а также видеопроекционное оборудование для презентаций.

Библиотечный фонд Института обеспечивает доступ каждого обучающегося к базам данных, формируемым по полному перечню дисциплин.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы, изданными за последние 5 лет.