

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания по выполнению
практических работ по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение.....	
Плавание	
Фитнес.....	
Атлетическая гимнастика.....	
Специальная медицинская группа.....	
Общая физическая подготовка.....	
Футбол.....	
Волейбол.....	
Баскетбол.....	

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации практических занятий студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры таких как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение и целый ряд других заболеваний.

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» выступает формирование физической культуры личности. Качественное состояние в ней студента определяется, прежде всего, наличием специальных знаний и интеллектуальных способностей (образованности), создающей для него базовую основу мотивационно-ценностных ориентаций, компетентности, творчества, осознанной активности и устойчивой социально-духовной позиции в отношении к здоровому образу жизни и его значимости его в будущей профессиональной деятельности. Направленность физической культуры как предмета определяется не только специфическими задачами, но и требованиями, предъявляемыми к будущей специальности. Занимая довольно большой объем учебного времени в подготовке специалистов, данная дисциплина призвана выполнять разнообразные образовательные, воспитательные, личностные, развивающие креативные, оздоровительные и социальные функции, составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, поддерживать высокую интеллектуальную и психофизическую работоспособность студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе, формировать мотивационно-ценностные ориентации, духовно-нравственные качества, обеспечивать физическое совершенство и включение молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, самообразование и физическое самосовершенствование.

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование универсальной компетенции УК-7, направленной на формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина относится части, формируемой участниками образовательных отношений .

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты
-------------------	------------------------------	------------------------

компетенции		обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания по выполнению
практических работ по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
(Плавание)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026

Практическое занятие № 1.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: введение студентов в содержание практических занятий в первом семестре и в рамках содержания осваиваемого учебного материала, в процессе формирования оздоровительно-тренировочных компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения темы у студента формируются следующие компетенции: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. С. 18. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы - солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха - из-за давления воды на грудную клетку, выдоха - из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см³). Там же. С. 23.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества,

как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют “мышечный корсет”, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием поддерживают уровень физического состояния у взрослых людей, повышают жизненный тонус. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений применяется плавание.

Вопросы и задания

1. Содержание жизненно необходимого двигательного действия человека – плавания.
2. Краткая характеристика рекреационного плавания.
3. Оздоровительное значение плавания.
4. Воспитательное значение плавания.
5. Прикладное значение плавания.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено
2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2026 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2026 [Электронная версия].

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические рекомендации
по организации и проведению самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
(Плавание)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026

ВВЕДЕНИЕ

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

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-7 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

	ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
	ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;

- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению тем дисциплины для выполнения творческих заданий

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.

6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено
2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2026 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2026 [Электронная версия].

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены..." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или " график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной

проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
(Фитнес)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026

Введение

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего

Задачи:

- формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1. В.10, освоение происходит в 2-7 семестрах.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом особенностей организма и условий жизнедеятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
	ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для	Планирует свое рабочее и свободное время для

	свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности профессиональной деятельности	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности профессиональной деятельности
	ИД-3 _{ук-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Практическое занятие 1.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Фитнес» связано с необходимостью доведения до сведения студентов правил нахождения в спортивном зале. Соблюдения гигиенических требований по отношению к местам занятий и личной гигиены. Требования к спортивной форме, питанию, соблюдению питьевого режима. О системе физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, о системе оздоровительных упражнений, о профилактике различных заболеваний средствами физической культуры. Ознакомления студентов со средствами и методами оздоровительного фитнеса для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Фитнес-индустрия стремительно развивается. Постоянно растет огромное количество фитнес систем, которые направлены, прежде всего, на оздоровление, развитие основных физических качеств, на совершенствование функциональной деятельности организма и конечно же на формирование гармонично развитых форм тела. Фитнес обеспечивает оптимальное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, то есть физических качеств которые помогают лучше и быстрее адаптироваться к быстро изменяющимся условиям современной жизни.

Хорошо развитые мышцы, более пластичны и максимально оберегают от всевозможных травм. Проблема травматизма актуальна на занятиях физическими упражнениями, но при грамотном их применении, травмы могут быть исключением.

Понятие общего фитнеса представляет собой состояние человека, достигаемое путем стремления к наиболее полной реализации всех жизненных возможностей во всех аспектах своего существования — социальном, психическом, духовном и физическом. Основой этого динамичного, многопланового состояния является хорошее здоровье. В понятия полноценного здоровья входят: умственная активность и любознательность, положительные эмоциональные ощущения, осмысленные взаимоотношения с другими людьми, осознание общественных проблем и участие в их решении, физические способности для энергичных действий, направленных на достижение личных целей и многое другое. Все стороны общего фитнеса тесно взаимосвязаны: высокий уровень в одной области положительно влияет на другие области, и наоборот. Несмотря на то, что двигательная активность играет главную роль в физическом аспекте нашего существования, она, тем не менее, оказывает влияние на обучение, отношения с другими людьми и существенно раздвигает границы возможностей человека. Полноценная жизнь требует от человека постоянного стремления к самосовершенствованию, к еще большему расширению своих возможностей. Занятия фитнесом являются полноценным продуктом для решения выше перечисленных направлений.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения –10 минут.

Основная часть. 1. Ознакомление с выполнением тестов по физической подготовленности. 2. Определение интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Упражнения на растягивание, на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и релаксацию (7-10 минут).
Подведение итогов занятия.

Вопросы для контроля

1. Значение занятий фитнесом для поддержания здоровья и развития физических качеств.
3. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки
4. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки.
5. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений.
6. Упражнения на потягивания и релаксацию.
7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.
8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено
2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено
9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2026 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2026 [Электронная версия].

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические рекомендации
по организации и проведению самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
(Фитнес)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026

ВВЕДЕНИЕ

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

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-7 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2_{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3_{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
---	---	--

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

6. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.

7. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

8. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

9. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

10. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;

- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную

литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению тем дисциплины для
выполнения творческих заданий

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл).

- Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях. Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости). Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора). В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой глав или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или " график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте

полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать не менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические рекомендации
по организации и проведению самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
(СМГ)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026 г.

ВВЕДЕНИЕ

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

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-7 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	ИД-2 _{УК-7} планирует свое	Рационально сочетает

	рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-З_{ук-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

11. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
12. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
13. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
14. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
15. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;

- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению тем дисциплины для выполнения творческих заданий

19. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
20. Физическая культура личности студента.
21. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
22. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
23. Научно-теоретические основы физического воспитания.

24. Основы спортивной тренировки.
25. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
26. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
27. Социально-биологические основы физической культуры.
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
29. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
30. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
31. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
32. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
33. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
35. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
36. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено
2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены..." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график...приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать не менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей

страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
(Атлетическая гимнастика)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры таких, как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по элективной физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение, способствует преждевременному утомлению и переутомлению нервной системы. Таким образом, можно констатировать, что у молодых людей вследствие гиподинамии возникает и развивается преждевременная функциональная слабость внутренних органов, дистрофические явления опорно-двигательного аппарата и преждевременно формируется старческий механизм регуляции функционального состояния органов и систем.

Встает вопрос, чем можно компенсировать малоподвижный образ жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями являются могучим средством в борьбе с гиподинамией. Они способствуют восстановлению работоспособности, возвращают человеку хорошее настроение, повышают тонус, увеличивают его общительность с внешним миром.

Наряду с гиподинамией, достаточно выраженное негативное влияние на состоянии здоровья человека оказывают стрессы. Высокий вынужденный темп профессиональной деятельности, постоянный дефицит времени в быту - это уже стресс.

В свете вышесказанного особое значение приобретает определение роли психофизиологических особенностей развития студентов в условиях онтогенеза, социальной активности и мотивов при формировании стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями, как средству укрепления здоровья, а также значимости мотивационно - эмоционального фактора формирования здорового образа жизни. Тем более что устойчивые мотивации физического совершенствования, воспитанные в молодости в каждом человеке, превращаются в систему общепринятых представлений, нормы поведения, определяющие престижность высокого уровня здоровья и физического совершенствования человека, в существенный критерий оценки его как личности в целом.

В связи с этим, с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов, целью оздоровительной физической культуры является: формирование компетенций и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в познании методов и средств физической культуры, в принятии решений, инициативой, толерантностью.

Такая направленность учебного процесса помогает студенту выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования. Это впоследствии проявляется в успешной социализации в обществе, использовании разнообразных форм оздоровительной физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Основными задачами, направленными на реализацию оздоровительной физической культуры являются: формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья; ознакомление с различными комплексами оздоровительных систем; обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам

оценки физического, функционального и энергетического состояния организма; обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов с ослабленным здоровьем; формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

При правильно подобранных физических упражнениях оздоровительной направленности к клеткам головного мозга от работающих мышц все время поступает поток импульсов, под их воздействием нормализуются основные процессы, протекающие в нервной системе. При этом обеспечивается наиболее выгодное для организма перераспределение крови, улучшается обмен веществ и кровообращение мозга, в нервные клетки поступают в большом количестве кислород и питательные вещества.

В связи с этим нами было разработано учебно-методическое пособие с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности

	ИД-З_{ук-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--

Практическое занятие № 1.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: Ознакомиться с правилами техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.

Меры профилактики травматизма.

Основы ОРУ в Атлетической гимнастике.

сформировать представление о мышечном аппарате человека и основные мышечных групп, определяющих рельеф тела, развитие силы.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.

Меры профилактики травматизма.

Анатомические основы знаний: телосложение человека. Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Основные мышцы и их функции (плечевой пояс). Дельтовидные мышцы – это крупные трехглавые, треугольные мышцы, окружающие плечевой сустав. Основные их функции: отведение плеча, пронация, супинация. Трапециевидная мышца расположена непосредственно под кожей на задней поверхности туловища и шеи. Ее основная функция – поднятие всего плечевого пояса, подтягивание лопаток вверх, вниз и в обе стороны, помощь при поворачивании головы. Девушкам не рекомендуется увлекаться развитием этой мышцы. Линия шеи должна быть тонкой и стройной. Однако, если шея слишком тонкая и длинная, а плечи покатые, необходимо усилить тренировку трапециевидных мышц. Двуглавая мышца плеча расположена на передней поверхности плечевой кости. Она имеет две головки – длинную и короткую (бицепс). Двуглавая мышца участвует в сгибании плеча, предплечья, супинации предплечья. Соответственно и упражнения, направленные на развитие этой мышцы, связаны со сгибанием рук перед собой. Трехглавая мышца плеча имеет три головки – длинную, латеральную и медиальную (трицепс). Она расположена на задней поверхности плечевой кости, непосредственно под кожей. Трехглавая мышца участвует в разгибании предплечья. Тренировка этой мышцы у девушек позволяет избежать излишней полноты в этой части тела.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Характеристика мышц шеи, спины, живота, плечевого пояса, рук, ног. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных мышечных групп. Разучить технику базовых упражнений с набивными мячами, гантелями, штангой. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В.,

Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические рекомендации
по организации и проведению самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и
спорту» (Атлетическая гимнастика)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины
4. Контрольные точки и виды отчетности по ним
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала
6. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)
7. Методические указания по подготовке к экзамену
8. Список рекомендуемой литературы
9. Методические указания по выполнению курсовых работ

ВВЕДЕНИЕ

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

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-7 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
	ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

16. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.

17. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

18. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

19. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

20. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;

- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические

рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению тем дисциплины для
выполнения творческих заданий

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровые сберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова,

С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3",

"табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или " график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
по выполнению практических работ по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
(Специальная медицинская группа)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь 2026

ВВЕДЕНИЕ

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры таких, как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по элективной физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение, способствует преждевременному утомлению и переутомлению нервной системы. Таким образом, можно констатировать, что у молодых людей вследствие гиподинамии возникает и развивается преждевременная функциональная слабость внутренних органов, дистрофические явления опорно-двигательного аппарата и преждевременно формируется старческий механизм регуляции функционального состояния органов и систем.

Встает вопрос, чем можно компенсировать малоподвижный образ жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями являются могучим средством в борьбе с гиподинамией. Они способствуют восстановлению работоспособности, возвращают человеку хорошее настроение, повышают тонус, увеличивают его общительность с внешним миром.

Наряду с гиподинамией, достаточно выраженное негативное влияние на состоянии здоровья человека оказывают стрессы. Высокий вынужденный темп профессиональной деятельности, постоянный дефицит времени в быту - это уже стресс.

В свете вышесказанного особое значение приобретает определение роли психофизиологических особенностей развития студентов в условиях онтогенеза, социальной активности и мотивов при формировании стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями, как средству укрепления здоровья, а также значимости мотивационно - эмоционального фактора формирования здорового образа жизни. Тем более что устойчивые мотивации физического совершенствования, воспитанные в молодости в каждом человеке, превращаются в систему общепринятых представлений, нормы поведения, определяющие престижность высокого уровня здоровья и физического совершенствования человека, в существенный критерий оценки его как личности в целом.

Сложившаяся к настоящему времени методика занятий оздоровительной направленности эффективна далеко не для всех, поскольку в специальных медицинских группах объединены лица с различными заболеваниями, различным уровнем физической подготовленности и работоспособностью.

В связи с этим, с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов, целью оздоровительной физической культуры является: формирование компетенций и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в познании методов и средств физической культуры, в принятии решений, инициативой, толерантностью.

Такая направленность учебного процесса помогает студенту выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования. Это впоследствии проявляется в успешной социализации в обществе, использовании разнообразных форм оздоровительной физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Основными задачами, направленными на реализацию оздоровительной физической культуры являются: формирование социальной значимости физической культуры у студентов специальных медицинских групп и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья; ознакомление с различными комплексами оздоровительных систем; обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма; обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов с ослабленным здоровьем; формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

При правильно подобранных физических упражнениях оздоровительной направленности к клеткам головного мозга от работающих мышц все время поступает поток импульсов, под их воздействием нормализуются основные процессы, протекающие в нервной системе. При этом обеспечивается наиболее выгодное для организма перераспределение крови, улучшается обмен веществ и кровообращение мозга, в нервные клетки поступают в большом количестве кислород и питательные вещества.

В связи с этим нами было разработано учебно-методическое пособие с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов СМГ.

Цель освоения дисциплины состоит в формировании компетенций и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в познании методов и средств физической культуры, в принятии решений, инициативой, толерантностью, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования. Способностью успешной социализации в обществе, использование разнообразных форм оздоровительной физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни, и эффективной профессиональной деятельности.

Задачами, конкретизирующими цель дисциплины, являются:

- формирование социальной значимости физической культуры у студентов специальных медицинских групп и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- ознакомление с различными комплексами оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов специальных медицинских групп;
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программой

Практическое занятие 1.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях

Цель: формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. С целью определения состояния здоровья и распределения на медицинские группы все студенты, поступившие на первый курс, проходят медицинское обследование, которое проводит специальная комиссия, состоящая из врачей–специалистов. Повторные медицинские обследования проводятся на всех последующих курсах обучения, а также после перенесенных заболеваний, травм, по направлению преподавателей и по желанию самих занимающихся. На основании данных повторных медицинских обследований, студенты могут переводиться в другие медицинские группы. Освобождение студентов от занятий физическими упражнениями может быть только временным, в связи с наличием острого заболевания или травмы, обострением хронического заболевания. При длительном освобождении студенты должны присутствовать на занятиях по физической культуре, осваивая методический раздел программы. На основании данных медицинского обследования, в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности, студенты распределяются на три медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Перевод из одной медицинской группы в другую, как уже отмечалось, осуществляется только после повторных медицинских обследований, которые проводятся в период всего обучения. В основную группу зачисляются студенты без отклонений в состоянии здоровья и имеющие достаточный уровень физической подготовленности. Подготовительная группа комплектуется из студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья или недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности. В специальную медицинскую группу зачисляются студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Вопросы и задания.

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости (7-10 минут).

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические рекомендации
по организации и проведению самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и
спорту» (Специальная медицинская группа)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины
4. Контрольные точки и виды отчетности по ним
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала
6. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)
7. Методические указания по подготовке к экзамену
8. Список рекомендуемой литературы
9. Методические указания по выполнению курсовых работ

ВВЕДЕНИЕ

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

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-7 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
	ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

21. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.

22. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

23. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

24. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

25. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;

- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплине рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплине необходимо изучить основную

литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению тем дисциплины для выполнения творческих заданий

19. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
20. Физическая культура личности студента.
21. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
22. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
23. Научно-теоретические основы физического воспитания.
24. Основы спортивной тренировки.
25. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
26. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
27. Социально-биологические основы физической культуры.
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
29. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
30. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
31. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
32. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
33. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
35. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
36. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл).

- Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3",

"табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или " график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
к выполнению практических работ по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
«Общая физическая подготовка»
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»

Ставрополь, 2026 г.

ВВЕДЕНИЕ

Цели и задачи освоения дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего специалиста.

Задачи:

- формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к дисциплинам базовой части Б 1, Б 17, программы бакалавриата. Освоение дисциплины происходит в 2-7 семестрах.

Связь с предшествующими дисциплинами

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» основывается на знаниях, полученных студентами при изучении курсов «Физическая культура», «Анатомия человека», «Биология» и «Основы медицинских знаний».

Связь с последующими дисциплинами

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» создает теоретическо-практическую платформу для освоения дисциплин: «Физическая культура»,

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций:

- используя знания основ физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности
- планируя свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки обеспечивает работоспособность в профессиональной деятельности
- соблюдая и пропагандируя нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности поддерживает должный уровень физической подготовленности

Семестр 6

Практическое занятие 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях

Цель: ознакомить студентов с техникой безопасности на занятиях, сформировать общее представление об основных видах, формах и средствах ОФП и подвижных игр как комплексных средств психофизического развития студента.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности - владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Под общей физической подготовкой подразумевается развитие основных физических качеств, совершенствование функциональной деятельности организма, освоение большого количества разнообразных двигательных навыков. Общая физическая подготовка создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта. Подвижные игры и игровой метод в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере они позволяют совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту двигательной реакции, выносливость, силу. Посредством подвижных игр можно воздействовать не только на качество выполнения упражнений, но и на такие количественные показатели, как скорость и выносливость в беге, дальность и высота в прыжках и т. Д. (Б. Н. Пивоваров, 1959). Несмотря на то, что некоторые подвижные игры часто включают действия, преимущественно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их все же следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Для

игр с элементами силовой борьбы, как правило, характерно проявление выносливости и ловкости. Подвижные игры являются действенным средством в ряду других средств повышения общей физической подготовленности студентов. Нагрузка в игре регулируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки в игре.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) строевые приемы, («Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Налево – Равняйся!», «На середину – Равняйся!», «Отставить!», «Вольно!», «Правой (левой) – Вольно!»); б) построение и перестроения (построение в шеренгу, в колонну, в круг; перестроение из одной шеренги в две, три; перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении; перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением), медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Игры - эстафеты с предметами и без-10-15 минут, развитие силы мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, силовые упражнения с отягощениями, в парах) -15-20 минут. Развитие силы мышц спины и живота (упражнения лёжа на матах, с использованием гимнастической скамейки, стенки, тяжестей и т.д.) -10-15 минут.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на расслабление и дыхание (по системе А.Н. Стрельниковой). Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
3. Физическое качество – сила и методика ее развития.
3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
8. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов
Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону :

РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и

высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические рекомендации
по организации и проведению самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и
спорту» (Общая физическая подготовка)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины
4. Контрольные точки и виды отчетности по ним
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала
6. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)
7. Методические указания по подготовке к экзамену
8. Список рекомендуемой литературы
9. Методические указания по выполнению курсовых работ

ВВЕДЕНИЕ

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

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-7 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
	ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

26. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.

27. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

28. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

29. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

30. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;

- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплине рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплине необходимо изучить основную

литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению тем дисциплины для
выполнения творческих заданий

37. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
38. Физическая культура личности студента.
39. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
40. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
41. Научно-теоретические основы физического воспитания.
42. Основы спортивной тренировки.
43. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
44. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
45. Социально-биологические основы физической культуры.
46. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
47. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
48. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
49. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
50. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
51. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
52. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
53. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
54. Содержание здоровые сберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл).

- Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишутся сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или " график....приведен на рисунке 2". Если

указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту»
(Футбол, мини-футбол)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026 г.

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации практических занятий студентов по дисциплине *«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»*

(футбол, мини-футбол) разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины для всех направлений подготовки.

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры, таких как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение и целый ряд других заболеваний.

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине *«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»* (футбол, мини-футбол) выступает формирование физической культуры личности. Качественное состояние в ней студента определяется, прежде всего, наличием специальных знаний и интеллектуальных способностей (образованности), создающей для него базовую основу мотивационно-ценностных ориентаций, компетентности, творчества, осознанной активности и устойчивой социально-духовной позиции в отношении к здоровому образу жизни и его значимости его в будущей профессиональной деятельности. Направленность физической культуры как предмета определяется не только специфическими задачами, но и требованиями, предъявляемыми к будущей специальности. Занимая довольно большой объем учебного времени в подготовке специалистов, данная дисциплина призвана выполнять разнообразные образовательные, воспитательные, личностные, развивающие креативные, оздоровительные и социальные функции, составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, поддерживать высокую интеллектуальную и психофизическую работоспособность студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе, формировать мотивационно-ценностные ориентации, духовно-нравственные качества, обеспечивать физическое совершенство и включение молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, самообразование и физическое самосовершенствование.

Процесс формирования физической культуры личности студента строится по своим, строго специфическим, особенностям, обусловленным рядом объективных факторов, которые определяются тем, что его эффективность в значительной степени зависит от состояния учебно-спортивной базы, а также качества программного, учебно-методического и кадрового обеспечения специальных кафедр, региональных и национальных особенностей образовательного пространства и т.д.

То есть для каждого конкретного вуза характерна своя оптимальная содержательная и организационная структура учебно-воспитательного процесса. Его задачи реализуются посредством разработки и внедрения инновационных технологий, которые могут иметь разнообразные основания и подходы.

Цель:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего бакалавра и специалиста для всех направлений подготовки.

Задачи дисциплины:

- формирование социальной значимости физической культуры и спорта у студентов и их роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического и функционального состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность.
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Практическое занятие № 1.**Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

Инструктаж по охране труда при проведении соревнований и тренировок по футболу (мини-футболу).

Цель: ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении соревнований и тренировок по футболу (мини-футболу).

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено
2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено
9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические рекомендации
по организации и проведению самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и
спорту» (Футбол, мини-футбол)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины
4. Контрольные точки и виды отчетности по ним
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала
6. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)
7. Методические указания по подготовке к экзамену
8. Список рекомендуемой литературы
9. Методические указания по выполнению курсовых работ

ВВЕДЕНИЕ

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

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-7 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
	ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

31. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.

32. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

33. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

34. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

35. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;

- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную

литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению тем дисциплины для
выполнения творческих заданий

55. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
56. Физическая культура личности студента.
57. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
58. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
59. Научно-теоретические основы физического воспитания.
60. Основы спортивной тренировки.
61. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
62. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
63. Социально-биологические основы физической культуры.
64. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
65. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
66. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
67. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
68. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
69. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
70. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
71. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
72. Содержание здоровые сберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл).

- Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3",

"табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или " график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по выполнению практических работ по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
(Волейбол)»
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»

Ставрополь, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по дисциплине *«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Волейбол»* - разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины для всех направлений подготовки.

Методические рекомендации содержат программный материал, способствующий систематизации знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «волейбол», формированию готовности применять современные методики и технологии обучения волейболу, способности организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство соревнований по волейболу, способностью формировать мотивацию к занятиям по волейболу, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.

Целью освоения дисциплины «волейбол» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего бакалавра и специалиста для всех направлений подготовки.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование социальной значимости физической культуры и спорта у студентов и их роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического и функционального состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность;
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование технических и тактических навыков волейбола и умение применять их в игре.

Содержание дисциплины направлено на формирование у студентов способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (УК-7); способность проводить физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (УК-7); способность осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (УК-7)

Методические указания содержат программный материал для практических занятий, вопросы для обсуждения, требования к контролю уровня сформированности компетенций,

список рекомендуемой литературы.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (волейбол)» в структуре образовательной программы бакалавриата является обязательной дисциплиной и включена в вариативную часть профиля. Освоение дисциплины происходит в 2-7 семестрах.

Связь с предшествующими дисциплинами

Данная дисциплина изучается впервые, и поэтому связи с предшествующими дисциплинами нет.

Связь с последующими дисциплинами

Дисциплина «Физическая культура и спорт» должна создать теоретическо-практическую платформу для изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программой

Наименование компетенций

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--

Практическое занятие №1.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях

Цель: ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

Инструктаж по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы обучающихся по
дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
и спорту» (Волейбол)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины
4. Контрольные точки и виды отчетности по ним
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала
6. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)
7. Методические указания по подготовке к экзамену
8. Список рекомендуемой литературы
9. Методические указания по выполнению курсовых работ

ВВЕДЕНИЕ

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

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-7 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;
	ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

36. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.

37. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

38. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

39. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

40. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;

- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплине рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплине необходимо изучить основную

литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению тем дисциплины для выполнения творческих заданий

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровые сберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл).

- Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишутся сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или " график....приведен на рисунке 2". Если

указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
по выполнению практических работ по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Баскетбол)»
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания по организации практических занятий студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Баскетбол)».

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Баскетбол)» выступает формирование физической культуры личности. Качественное состояние в ней студента определяется, прежде всего, наличием специальных знаний и интеллектуальных способностей (образованности), создающей для него базовую основу мотивационно-ценностных ориентаций, компетентности, творчества, осознанной активности и устойчивой социально-духовной позиции в отношении к здоровому образу жизни и его значимости его в будущей профессиональной деятельности. Направленность физической культуры как предмета определяется не только специфическими задачами, но и требованиями, предъявляемыми к будущей специальности. Занимая определенный объем учебного времени в подготовке студентов, данная дисциплина призвана выполнять разнообразные образовательные, воспитательные, личностные, развивающие креативные, оздоровительные и социальные функции, составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, поддерживать высокую интеллектуальную и психофизическую работоспособность студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе, формировать мотивационно-ценностные ориентации, духовно-нравственные качества, обеспечивать физическое совершенство и включение молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, самообразование и физическое самосовершенствование.

Благодаря широкому разнообразию и доступности упражнений баскетбол занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании студентов различного возраста и уровня физической подготовленности.

Баскетбольные упражнения широко представлены в программах по физическому воспитанию во всех учебных заведениях, являясь одними из основных средств подготовки во многих видах спорта.

Регулярные занятия баскетболом развивают основные физические качества человека: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, а также положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат, внутренние органы.

Занятия баскетболом способствуют формированию и развитию морально-волевых качеств занимающихся: силы воли в преодолении трудностей и терпении, уверенности в себе при достижении определенных результатов, способности контролировать и управлять своим телом, стремления в достижении новых рекордов.

В то же время баскетбол является научно-педагогической дисциплиной рассматривающей вопросы техники, тактики, тренировки, обучения и связанной с рядом смежных дисциплин – физиологией, психологией, анатомией, медициной.

Целью освоения дисциплины освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Баскетбол)» является формирование универсальной компетенции (УК-7) будущих специалистов всех профилей и направлений.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать технические и тактические навыки баскетбола и умение применять их в игре, а также обеспечить развитие необходимых физических, нравственных и морально-волевых качеств личности студента;
- сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования баскетбола в физкультурной практике (педагогической, спортивно-оздоровительной и судейской);
 - овладеть терминологией баскетбола, сформировать навыки объяснения технических и тактических приемов баскетбола и их назначения;
 - совершенствовать сформировать умения определения ошибок в процессе освоения технических приемов и навыков их исправления;
 - повышать уровень владения техникой движений, технико-тактическими действиями в соответствии с особенностями баскетбола;
 - сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов баскетбола по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Практическое занятие №1.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях

Цель: ознакомление студентов с техникой безопасности на занятиях по баскетболу.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с ознакомлением техники безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение позволяет снизить производственный травматизм, повысить безопасность при проведении практических занятий по баскетболу.

Теоретическая часть

Общие требования охраны труда. Требования охраны труда перед началом работы. Требования охраны труда во время работы. Требования охраны труда в аварийных ситуациях. Требования охраны труда по окончании работы (Приложение № 1).

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников соревнований, отчет о соревнованиях). Особенности правил соревнований в беге, прыжках, передачи и броски.

Вопросы для контроля

1. Назовите основные правила техники безопасности на практических занятиях по баскетболу.
2. Классификация соревнований.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено
2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.
4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.
6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.
7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено
9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические рекомендации
по организации и проведению самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и
спорту (Баскетбол)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Практическая юриспруденция»**

Ставрополь, 2026 г.

ВВЕДЕНИЕ

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

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 2-7 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2_{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3_{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
---	--	---

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;

- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную

литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению тем дисциплины для
выполнения творческих заданий

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровые сберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт, 2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл).

- Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

Справочная правовая система «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3",

"табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или " график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.