

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 023E519200DAAC0F4C4E9826E4F1A065BE

Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»;

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» на 2020/2021 учебный год актуализирована кафедрой общеправовых и гуманитарных дисциплин от 03.09.2020г. протокол №1, внесены следующие изменения:

1. Согласно УП 2020-2021 г.

### Общий объем учебной дисциплины

№	Форма обучения	Семестр/сессия, курс	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем					Сам. работа	Контроль	
			В з.е.	В часах	Всего	Лекции	Се м	Ко Р	Конс			зач
1	Заочная	1 курс	2	72	10	4	4	1,7		0,3	58,3	3,7

### Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

#### Заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем						Самост. работа	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лекции	Сем.	КоР	Конс	зач			
1	Тема 1. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся.	6	1	1						ОК-8-31	
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль	6	3	2	1					ОК-8- У1	
3	Тема 3. Методика развития скоростных возможностей	6								ОК-8- В1	
4	Тема 4. Методика развития выносливости	6								ОК-8-32	
5	Тема 5. Методика развития силы	8								ОК-8- У2	
6	Тема 6. Методика развития гибкости	8								ОК-8-В2	
7	Тема 7. Методика развития скоростно-силовых возможностей	8								ОК-8-33	
8	Тема 8. Методика развития координационных способностей	8	1		1					ОК-8У3	
9	Тема 9. Методика овладения прикладными навыками	8	1		1					ОК-8-В3	

Тема 10. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими	8	2	1	1						ОК-8-34
Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)		2			1,7		0,3			
Итого	72	10	4	4	1,7		0,3	58,3	3,7	

## 2. Список литературы.

### Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
2. Захарова Л.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — 978-5-7638-3640-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>
3. Зюкин В.С. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>
4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>
5. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79436.html>
6. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
7. Шмер В.В Физическая культура : курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87176.htm>

### Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. —

URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

2. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
3. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С. П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — 978-5-906839-42-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>
5. Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-7782-3583-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91472.html>
6. Шипов Н.А. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>

Заместитель директора по УМР  
Яковенко Б.Н. 