

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Владикавказского  
филиала Финуниверситета

 Т.А. Хубаев  
«29» 06 2023 г.

**Приложение к рабочей программе дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция,  
образовательная программа «Юриспруденция»,  
профиль «Экономическое право»

2023

(год утверждения программы)

Одобрено кафедрой «Общественные науки»

Протокол от «21» 06 2023 г. № 13

## Содержание

1.	Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине.....	3
2.	Учебно-тематический план .....	5
3.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	10
4.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	12
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	13
6.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем .....	16
6.1.	Комплект лицензионного программного обеспечения.....	16
6.2.	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	16
6.3.	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.....	16
7.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	17

**1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине**

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения (умения и знания) соотнесенные с индикаторами достижения компетенции</b>
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><i>Знать:</i> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><i>Знать:</i> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p><i>Уметь:</i> определять объемы нагрузок,</p>

			адекватные индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях
--	--	--	---

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа - Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия		
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5	2	2	-	3	Решение практико- ориентированных и ситуационных заданий
	Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	3	-	-	-	3	Решение практико- ориентированных, ситуационных и тестовых заданий
	Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	8	-	-	-	8	Решение практико- ориентированных, ситуационных и тестовых заданий
	Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	8	-	-	-	8	Решение практико- ориентированных, ситуационных и тестовых заданий
	Тема 5.	8	-	-	-	8	Решение практико-

	Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма						ориентированных, ситуационных и тестовых заданий
	Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	8	-	-	-	8	Решение практико-ориентированных, ситуационных и тестовых заданий
	Тема 7. Средства и методы физического воспитания	8	-	-	-	8	Решение практико-ориентированных, ситуационных и тестовых заданий
	Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	8	-	-	-	8	Решение практико-ориентированных, ситуационных и тестовых заданий
	Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	8	-	-	-	8	Решение практико-ориентированных, ситуационных и тестовых заданий
	Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	8	-	-	-	8	Решение практико-ориентированных, ситуационных и тестовых заданий
	<b>В целом по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	Согласно учебному плану: -
	<b>Итого в %</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>97,2</b>	

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

#### *Нормативные правовые акты*

1. Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.) [Электронный ресурс]. - Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>.

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. -Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>.

3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. -Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. - Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>.

#### *Основная литература*

5. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. -Москва: КноРус, 2022. -297 с. -ISBN 978-5-406-09973-5. -URL: <https://book.ru/book/943968>. – Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. –Текст: электронный.

6. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. -Москва: КноРус, 2021. -214 с. -ISBN 978-5-406-08169-3. -URL: <https://book.ru/book/939387>. –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. –Текст: электронный.

7. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. -Москва: Юрайт, 2023. -450 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-14056-9. -URL: <https://urait.ru/bcode/511117>. – Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

#### *Дополнительная литература*

8. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С.Ф. Бурухин. -3-е изд., испр. и доп. -Москва: Юрайт, 2021. -173 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-06290-8.

-URL: <https://ez.el.fa.ru:2428/bcode/471620> . –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

9. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. -2-е изд. -М.: Юрайт, 2021. -160 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-10524-7.

-URL: <https://ez.el.fa.ru:2428/bcode/473770>. –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

#### **4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>

2. Электронно-библиотечная система Znanium  
<http://www.znanium.com>

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>

4. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ»  
<https://www.biblio-online.ru>

5. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников»  
<https://grebennikon.ru>

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

7. Информационно-правовой портал «Гарант». <http://www.garant.ru/>

8. Справочно-поисковая система Википедия <http://ru.wikipedia.org>

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Рекомендации по освоению дисциплины приведены в «Методических рекомендациях по планированию и организации внеаудиторной самостоятельной работы по образовательным программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете» (Приказ Финуниверситета № 1040/о от 11.05.2021) и в данной рабочей программе дисциплины.

В процессе прохождения курса физической культуры и спорта каждому обучающемуся необходимо:

- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

*Методические рекомендации по освоению теоретической части курса и подготовке к лекциям*

Для лучшего восприятия студентами положений дисциплины «**Физическая культура и спорт**» им предлагается ознакомиться со структурой курса, списком основной и дополнительной литературы. Разъясняется необходимость использования других различных источников информации (СМИ, интернета), а также дополнительная литература по курсу, имеющаяся в библиотеке филиала.

По отдельным разделам дисциплины студентам следует привлекать Интернет-ресурсы.

*Методические рекомендации студентам по выполнению самостоятельной работы*

Самостоятельная работа студентов является важной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является формирование способности к саморазвитию, творческому применению полученных знаний,



формирование умения использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу. Самостоятельная работа студентов направлена на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Тематика заданий для самостоятельной работы определяются в рамках РПД. Задания выдаются преподавателем на основании базовой учебной литературы (учебников и учебных пособий).

Тематика заданий для самостоятельной работы может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

## **6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

### **6.1. Комплект лицензионного программного обеспечения**

- 1) Антивирусная защита Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред;
- 2) Windows, Microsoft Office.

### **6.2 Современные профессиональные базы данных, и информационные справочные системы**

1. Информационно-правовая система «Гарант»:  
<https://www.garant.ru>
2. Википедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Wiki>
3. Большая Российская энциклопедия: <https://bigenc.ru/>

### **6.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации**

Не используются

## **7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения:

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Молодежная, д. 7, аудитория № 21.

### Специализированная мебель:

Стол компьютерный – 1 шт.

Стол (двухместный) – 15 шт.

Стул – 31 шт.

Доска настенная – 1 шт.

### Технические средства обучения:

Компьютер в сборе – 1 шт.

Мультимедиа-проектор – 1 шт.

Экран настенный – 1 шт.

### Перечень лицензионного программного обеспечения:

1) Программы для ЭВМ Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред;

2) Windows, Microsoft Office.

Учебная аудитория оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Молодежная, д. 7, спортивный зал.

### Оборудование:

сетка волейбольная – 1 шт.;

щит баскетбольный – 2 шт.;

гимнастическая скамья – 8 шт.;

мяч волейбольный – 10 шт.;

теннисный стол – 2шт.

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ,  
ул. Молодежная, д. 7, спортивный зал.

Оборудование:

щит баскетбольный – 5 шт.;

гимнастическая скамья – 10 шт.;

стол для армспорта – 1 шт.;

мяч баскетбольный – 10 шт.;

обруч простой – 20 шт.;

легкоатлетические снаряды – 8 шт.;

теннисный стол – 2шт.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул.  
Молодежная, д.7, аудитория № 72.

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стол (двухместный) – 6 шт.

Стол компьютерный – 10 шт.

Стул – 27 шт.

Доска настенная – 1 шт.

Шкаф для документов – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе – 10 шт.

Мультимедиа-проектор – 1 шт.

Экран настенный – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1) Программы для ЭВМ Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред

2) Windows, Microsoft Office

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Молодежная, д.7, кабинет № 55. Читальный зал:

Специализированная мебель:

Стол – 20 шт.

Стул – 40 шт.

Шкаф для книг – 4 шт.

Стеллаж книжный – 13 шт.

Стеллаж выставочный – 4 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе – 6 шт.

Телевизор – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1) Программы для ЭВМ Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред

2) Windows, Microsoft Office

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.