

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ О.Е. КУТАФИНА (МГЮА)»**

Оренбургский институт (филиал)

*Кафедра общегуманитарных, социально-экономических, математических и  
естественнонаучных дисциплин*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Б1.О.20**

**год набора – 2021**

<b>Код и наименование направления подготовки:</b>	40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
<b>Уровень высшего образования:</b>	специалитет
<b>Направленность (профиль) ОПОП ВО:</b>	государственно-правовая
<b>Формы обучения:</b>	очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВО)
<b>Квалификация (степень):</b>	юрист

Оренбург – 2021

Программа утверждена на заседании кафедры общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин, протокол № 9 от «13» апреля 2021 года.

Автор:

Травкин В.О. – преподаватель кафедры общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)

Рецензенты:

Тиссен П.П. – директор института физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент;

Эленбергер В.В. – преподаватель кафедры общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

Травкин В.О.

*Физическая культура и спорт*: рабочая программа дисциплины (модуля) / В.О. Травкин. — Оренбург: Оренбургский институт (филиал) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2021.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

© Оренбургский институт (филиал)  
Университета имени О.Е. Кутафина МГЮА), 2021.

# **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **1.1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)**

**Целью** дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является формирование личности, владеющей средствами укрепления здоровья, повышения работоспособности и жизнедеятельности, продления творческого долголетия и формирования личности для решения многих социальных задач, обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**Задачами** преподавания дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» являются:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

## **1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» обязательной части ОПОП ВО.

«Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Полученные знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» развивают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Полученные знания по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» применяются в последующем в учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

## **1.3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения (планируемые результаты освоения дисциплины)**

По итогам освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями в

соответствии с ФГОС ВО:

Универсальные компетенции:

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Общепрофессиональные компетенции:

**ОПК-7.** Способен выполнять должностные обязанности по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства при соблюдении норм права и нетерпимости к противоправному поведению.

Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код и наименование формируемых компетенций	Индикатор достижения компетенций (планируемый результат освоения дисциплины (модуля))
<p><b>Раздел 1.</b> <b>Теоретические основы физической культуры и спорта:</b> 1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ 2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4. Естественнонаучные основы физического воспитания</p>	<p><b>ОПК-7.</b> Способен выполнять должностные обязанности по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства при соблюдении норм права и нетерпимости к противоправному поведению.</p>	<p><b>ИОПК 7.1</b> Понимает механизм выполнения должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства <b>ИОПК 7.2</b> Соблюдает нормы права при выполнении должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства <b>ИОПК 7.3</b> Анализирует правовые последствия противоправного поведения при выполнении должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства, в том числе собственных действий или бездействий <b>ИОПК 7.4</b> Использует правомерные способы выполнения должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства</p>
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b> 1. Прыжок в длину с места 2. Бег на короткие</p>	<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>	<p><b>ИУК 7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма <b>ИУК 7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p>

<p>дистанции (30 метров) 3. Бег на короткие дистанции (100 метров) 4. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров) 5. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10метров 6. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег</p>	<p>деятельности</p>	<p>работоспособности <b>ИУК 7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Баскетбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b> 1. Обучение технике владения мячом в баскетболе. Стойка, остановки, перемещения, ведение 2. Ведение по линиям (змейка) в баскетболе 3. Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах 4. Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо 5. Закрепление техники бросков. Штрафной бросок 6. Правила игры в баскетбол 7. Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах 8. Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции 9. Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит</p>	<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ИУК 7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма <b>ИУК 7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <b>ИУК 7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

после ведения и остановки		
<p><b>Раздел 4. Волейбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе</li> <li>2. Закрепление техники боковой нижней подачи в волейболе</li> <li>3. Совершенствование техники верхней передачи в парах</li> <li>4. Закрепление техники верхней передачи в парах</li> <li>5. Совершенствование техники нижней передачи в парах</li> <li>6. Правила волейбольных соревнований.</li> </ol>	<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ИУК 7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>ИУК 7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>ИУК 7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
<p><b>Раздел 5. Подвижные игры как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Командные подвижные игры</li> <li>2. Индивидуальные подвижные игры</li> <li>3. Подвижные игры с элементами баскетбола</li> <li>4. Подвижные игры с элементами волейбола</li> </ol>	<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ИУК 7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>ИУК 7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>ИУК 7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составляет 2 з.е., 72 академических часа. Форма промежуточной аттестации – зачет.

### 2.1. Тематические планы

## 2.1.1. Тематический план для очной формы обучения

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Семес тр	Виды учебной деятельности и объём (в академических часах)			Технология образовательного процесса	Форма текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР		
1	<p><b>Раздел 1.</b> <b>Теоретические основы физической культуры и спорта:</b></p> <p>1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ</p> <p>2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>4. Естественнонаучные основы физического воспитания</p>	1	8	4	-	Лекция в традиционной форме, традиционное практическое занятие	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
2	<p><b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b></p> <p>1. Прыжок в длину с места</p> <p>2. Бег на короткие дистанции (30 метров)</p> <p>3. Бег на короткие дистанции (100 метров)</p> <p>4. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров)</p> <p>5. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров</p> <p>6. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег</p>	1	-	12	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

3	<p><b>Раздел 3.</b>  <b>Баскетбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b>  1. Обучение технике владения мячом в баскетболе. Стойка, остановки, перемещения, ведение  2. Ведение по линиям (змейка) в баскетболе  3. Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах  4. Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо  5. Закрепление техники бросков. Штрафной бросок  6. Правила игры в баскетбол  7. Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах  8. Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции  9. Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки</p>	1, 2	-	20	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
	<p><b>Раздел 4.</b>  <b>Волейбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b>  1. Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе  2. Закрепление техники боковой нижней подачи в волейболе  3. Совершенствование техники верхней передачи в парах  4. Закрепление техники верхней передачи в парах</p>	2	-	20	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

	5. Совершенствование техники нижней передачи в парах 6. Правила волейбольных соревнований.						
	<b>Раздел 5.</b> <b>Подвижные игры как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b> 1. Командные подвижные игры 2. Индивидуальные подвижные игры 3. Подвижные игры с элементами баскетбола 4. Подвижные игры с элементами волейбола	2	-	8	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
	<b>ИТОГО</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	<b>-</b>		<b>Зачет</b>

### 2.1.2. Тематический план для заочной формы

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной деятельности и объём (в академических часах)			Технология образовательного процесса	Форма текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР		
1	<b>Раздел 1.</b> <b>Теоретические основы физической культуры и спорта:</b> 1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ 2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4. Естественнонаучные основы физического воспитания	1	4	-	4	Лекция в традиционной форме, традиционное практическое занятие	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

2	<p><b>Раздел 2.</b>  <b>Легкая атлетика как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b>  1. Прыжок в длину с места  2. Бег на короткие дистанции (30 метров)  3. Бег на короткие дистанции (100 метров)  4. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров)  5. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров  6. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег</p>	1	-	-	12	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
3	<p><b>Раздел 3.</b>  <b>Баскетбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b>  1. Обучение технике владения мячом в баскетболе. Стойка, остановки, перемещения, ведение  2. Ведение по линиям (змейка) в баскетболе  3. Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах  4. Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо  5. Закрепление техники бросков. Штрафной бросок  6. Правила игры в баскетбол  7. Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах  8. Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции</p>	1	-	-	20	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

	9. Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки						
	<b>Раздел 4.</b> <b>Волейбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b> 1. Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе 2. Закрепление техники боковой нижней подачи в волейболе 3. Совершенствование техники верхней передачи в парах 4. Закрепление техники верхней передачи в парах 5. Совершенствование техники нижней передачи в парах 6. Правила волейбольных соревнований.	1	-	-	20	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
	<b>Раздел 5.</b> <b>Подвижные игры как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b> 1. Командные подвижные игры 2. Индивидуальные подвижные игры 3. Подвижные игры с элементами баскетбола 4. Подвижные игры с элементами волейбола	1	-	-	8	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
	<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>Зачет (4)</b>	

### 2.1.3. Тематический план для заочной формы (ускоренное обучение на базе ВО)

Изучено и зачтено – 2 з.е., 72 академических часа.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной деятельности и объём (в академических	Технология образовательного процесса	Форма текущего контроля/ Форма
-------	------------------------------------	---------	--	--------------------------------------	--------------------------------

			часах)				промежуточн ой аттестации
			Л	ПЗ	СР		
1	<p><b>Раздел 1.</b> <b>Теоретические основы физической культуры и спорта:</b> 1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ 2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4. Естественнонаучные основы физического воспитания</p>	1	-	-	-	Лекция в традиционной форме, традиционное практическое занятие	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
2	<p><b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b> 1. Прыжок в длину с места 2. Бег на короткие дистанции (30 метров) 3. Бег на короткие дистанции (100 метров) 4. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров) 5. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров 6. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
3	<p><b>Раздел 3.</b> <b>Баскетбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b> 1. Обучение технике владения мячом в</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

<p>баскетболе. Стойка, остановки, перемещения, ведение</p> <p>2. Ведение по линиям (змейка) в баскетболе</p> <p>3. Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах</p> <p>4. Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо</p> <p>5. Закрепление техники бросков. Штрафной бросок</p> <p>6. Правила игры в баскетбол</p> <p>7. Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах</p> <p>8. Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции</p> <p>9. Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки</p>						
<p><b>Раздел 4.</b> <b>Волейбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b></p> <p>1. Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе</p> <p>2. Закрепление техники боковой нижней подачи в волейболе</p> <p>3. Совершенствование техники верхней передачи в парах</p> <p>4. Закрепление техники верхней передачи в парах</p> <p>5. Совершенствование техники нижней передачи в парах</p> <p>6. Правила волейбольных соревнований.</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
<p><b>Раздел 5.</b> <b>Подвижные игры как</b></p>	1	-	-	-	Традиционное практическое	Выполнение групповых и

	<b>средство физической культуры в регулировании работоспособности:</b> 1. Командные подвижные игры 2. Индивидуальные подвижные игры 3. Подвижные игры с элементами баскетбола 4. Подвижные игры с элементами волейбола					занятие, учебная игра, модельные задания	индивидуальных заданий, контрольных нормативов
		<b>ИТОГО</b>	-	-	-	<b>Зачет (переаттестация)</b>	

## 2.2. Занятия лекционного типа

**Лекция 1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ**

### Содержание:

1. Социальные потребности в возникновении физической культуры. Роль и значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека.
2. Основные понятия системы физического воспитания, физическая культура, физическая подготовка, физическое состояние, спорт.
3. Государственные и общественные формы руководства физической культурой и спортом в России. Решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.
4. Цели и задачи физического воспитания в юридическом вузе.
5. Организация и руководство физическим воспитанием. Построение курса физического воспитания. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.
6. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Деятельность спортклуба. Организационные формы работы. Спортивные движения и традиции вуза.
7. Спорт в юридических вузах страны. Роль выпускников юридических вузов в развитии массового физкультурного движения в стране.
8. Профессиональная особенность физического воспитания в юридических вузах.

### Задания для подготовки:

1. Прочитать: Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта.
2. Ознакомиться с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с

изменениями и дополнениями).

3. Ознакомиться с государственными и общественными формами руководства физической культурой и спортом в России.
4. Ознакомиться с государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
5. Ознакомиться с государственной программой «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Оренбургской области».
6. Ознакомиться со списком элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в Оренбургском институте (филиале) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

**Лекция 2.** *Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности*

**Содержание:**

1. Особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов.
2. Основные психофизиологические характеристики студентов, условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
3. Элементы научной организации умственного труда.
4. Оптимальный двигательный режим людей различных профессий.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика.
6. Упражнения в течение учебного дня.
7. Занятия в клубах и группах любителей бега, оздоровительной ходьбы, лыжного спорта, оздоровительного плавания, лыжного, водного, велосипедного туризма, атлетической и ритмической гимнастики, закаливания и в спортивных секциях и т.п.
8. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.
9. Выполнение необходимого недельного двигательного режима.

**Задания для подготовки:**

1. Прочитать: Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта.
2. Ознакомиться с основными психофизиологическими характеристиками студентов.
3. Ознакомиться с элементами научной организации умственного труда.
4. Ознакомиться с оптимальным двигательным режимом людей, занятых преимущественно интеллектуальным трудом.

**Лекция 3.** *Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов*

### **Содержание:**

1. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости.
2. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
3. Основы планирования, пульсовой режим и дозирование физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.
4. Самоконтроль, врачебный и педагогический контроль за эффективностью занятия, физическим развитием и состоянием функциональных систем.
5. Характеристика тестов, начальные рекомендации.

### **Задания для подготовки:**

1. Прочитать: Никитушкин В.Г. Основы научно–методической деятельности в области физической культуры и спорта.
2. Ознакомиться с основными психофизиологическими характеристиками студентов.
3. Ознакомиться с формами самостоятельных занятий физической культурой.
4. Ознакомиться с основами самоконтроля за эффективностью занятия, физическим развитием и состоянием функциональных систем организма.

### **Лекция 4. Естественнонаучные основы физического воспитания**

#### **Содержание:**

1. Организм человека как единая биологическая система. Экология здоровья и условия для физического развития.
2. Двигательная активность как фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ и энергия, кровь и кровообращение, дыхание и газообмен, другие внутренние органы и системы, опорно-двигательный аппарат, регуляция деятельности организма).
4. Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды.
5. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению,

стрессовым состояниям, гиподинамией, гипоксии, проникающей радиации, токсическим веществам и вредным воздействиям.

**Задания для подготовки:**

1. Прочитать: Никитушкин В.Г. Основы научно–методической деятельности в области физической культуры и спорта.
2. Ознакомиться с основными закономерностями развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки.

### **2.3. Занятия семинарского типа**

**Практическое занятие 1.** *Основные понятия, цели и задачи физического воспитания в юридическом вузе. Организационные основы освоения учебной дисциплины*

1. Основные цели и задачи физического воспитания в юридическом вузе.
2. Основные понятия физического воспитания в юридическом вузе.
3. Организация учебных занятий по физической культуре и спорту в институте.
4. Особенности подготовки студента к занятиям по физической культуре и спорту в институте.
5. Методические материалы для подготовки к занятиям по физической культуре и спорту в институте.
6. Разминочные упражнения общефизической подготовки.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные цели и задачи физического воспитания в юридическом вузе?
2. Каковы основные понятия физического воспитания в юридическом вузе?
3. Каковы особенности подготовки студента к занятиям по физической культуре и спорту в институте?

**Практическое занятие 2.** *Средства физической культуры в регулировании работоспособности*

1. Техника безопасности проведения занятий по физической культуре и спорту.
2. Основные гигиенические требования проведения занятий по физической культуре и спорту.
3. Основные способы самоконтроля организма.
4. Разминочные упражнения общефизической подготовки.

### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные гигиенические требования проведения занятий по физической культуре и спорту?
2. Каковы основные способы самоконтроля организма?

### **Практическое занятие 3. Прыжок в длину с места**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении прыжка в длину с места.
3. Техника выполнения прыжка в длину с места.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения прыжка с места.

### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении прыжка в длину с места?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении прыжка в длину с места?

### **Практическое занятие 4. Бег на короткие дистанции (30 метров)**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции.
3. Техника выполнения бега на короткие дистанции.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на короткие дистанции.

### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега на короткие дистанции?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега на короткие дистанции?

### **Практическое занятие 5. Бег на короткие дистанции (100 метров)**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции.
3. Техника выполнения бега на короткие дистанции.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на короткие дистанции.

### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега на короткие дистанции?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега на короткие дистанции?

**Практическое занятие 6.** *Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров)*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега на длинные дистанции.
3. Техника выполнения бега на длинные дистанции.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на длинные дистанции.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега на длинные дистанции?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега на длинные дистанции?

**Практическое занятие 7.** *Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10метров*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 метров.
3. Техника выполнения бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 метров.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 метров.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега на короткие дистанции? Челночный бег 3x10 метров?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега на короткие дистанции? Челночный бег 3x10 метров?

**Практическое занятие 8.** *Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег*

1. Разминка.

2. Техника безопасности при выполнении бега на выносливость.
3. Техника выполнения бега на выносливость.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на выносливость.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега на выносливость?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега на выносливость?

**Практическое занятие 9. Обучение технике владения мячом в баскетболе.**  
*Стойка, остановки, перемещения, ведение*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы стойки, перемещения, остановок и ведения мяча в баскетболе?

**Практическое занятие 10. Ведение по линиям (змейка) в баскетболе**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы ведения мяча в баскетболе?
3. Каковы основные правила игры в баскетбол?

**Практическое занятие 11. Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения передачи мяча 2-я руками от груди.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы передачи мяча 2-я руками от груди?
3. Каковы основные правила игры в баскетбол?

**Практическое занятие 12.** *Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения передачи мяча 1-ой рукой от плеча, бросок в кольцо.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола и учебной игре.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы передачи мяча в баскетболе?
3. Каковы основные правила игры в баскетбол?

**Практическое занятие 13.** *Закрепление техники бросков. Штрафной бросок*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы штрафных бросков мяча в баскетболе?
3. Каковы основные правила назначения и выполнения штрафных бросков мяча в баскетболе?

**Практическое занятие 14.** *Правила игры в баскетбол*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные правила игры в баскетбол?

**Практическое занятие 15.** *Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы передачи мяча в баскетболе?

**Практическое занятие 16.** *Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения бросков.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы бросков в корзину?

**Практическое занятие 17, 18.** *Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.

3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы перемещения, остановок, ведения и передач мяча в баскетболе?

**Практическое занятие 19, 20.** *Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении нижней боковой подачи?
2. Каковы основные способы подачи в волейболе? Правила игры?

**Практическое занятие 21.** *Закрепление техники боковой нижней подачи в волейболе*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении нижней боковой подачи?
2. Каковы основные способы подачи в волейболе?
3. Каковы правила игры в волейбол?

**Практическое занятие 22, 23.** *Совершенствование техники верхней передачи в парах*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении верхней передачи в парах?
2. Каковы основные способы передачи мяча в волейболе?
3. Каковы правила игры в волейбол?

**Практическое занятие 24.** *Закрепление техники верхней передачи в парах*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении верхней передачи в парах?
2. Каковы основные способы передачи мяча в волейболе?
3. Каковы основные правила судейства?

**Практическое занятие 25, 26.** *Совершенствование техники нижней передачи в парах*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

**1. Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении нижней передачи в парах?
2. Каковы основные способы передачи мяча в волейболе?
3. Каковы основные правила судейства?

### **Практическое занятие 27, 28. Правила волейбольных соревнований.**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

#### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при организации соревнований по волейболу?
2. Каковы правила соревнований?
3. Каковы основные правила судейства в волейболе?

### **Практическое занятие 29. Командные подвижные игры**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении командным подвижным играм.
3. Контроль, самоконтроль и коррекция при обучении подвижным играм.

#### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении командными подвижными играми?
2. Какие командные подвижные игры бывают?

### **Практическое занятие 30. Индивидуальные подвижные игры**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении индивидуальным подвижным играм.
3. Контроль, самоконтроль и коррекция при обучении подвижным играм?

#### Вопросы для подготовки:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении индивидуальным подвижным играм?
2. Какие индивидуальные подвижные игры бывают?

### **Практическое занятие 31. Подвижные игры с элементами баскетбола**

1. Разминка.

2. Техника безопасности при обучении подвижным играм с элементами баскетбола.
3. Контроль, самоконтроль и коррекция при обучении подвижным играм с элементами баскетбола.

#### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении подвижным играм с элементами баскетбола?
2. Какие подвижные игры с элементами баскетбола бывают?

#### **Практическое занятие 32. Подвижные игры с элементами волейбола**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении подвижным играм с элементами волейбола.
3. Контроль, самоконтроль и коррекция при обучении подвижным играм с элементами волейбола.

#### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении подвижным играм с элементами волейбола?
2. Какие подвижные игры с элементами волейбола бывают?

### **2.4. Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа студента по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» включает следующие **виды**:

- аудиторная (выполнение заданий на занятиях под руководством преподавателя);
- внеаудиторная (выполнение заданий и отработка навыков по заданию преподавателя, но без непосредственного его присутствия).

Самостоятельная работа студента по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» для юристов» включает следующие **формы**:

- изучение и конспектирование учебной литературы;
- подготовка комплексов физических упражнений для практических занятий по физической культуре и спорту;
- подготовка комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий по физической культуре и спорту;
- ведение дневника самоконтроля за своим физиологическим состоянием в течение недели, месяца

**Модель (особенности) самостоятельной работы студентов по отдельным разделам и темам дисциплины (модуля) очной и очно-заочной форм обучения**

№ раздела	Тема раздела	Модельные задания	На что нужно обратить особое внимание
1	2	3	4
1.	Раздел 1. Правила техники безопасности занятий волейболом	1 Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. 2. Выполнять разминку (15-20 мин.) всех отделов тела после длительного нахождения за компьютером или рабочим столом. 3. Выполнять вечернюю гигиеническую гимнастику.	При выполнении всех упражнений соблюдать требования техники безопасности.
2.	Раздел 2. Техника владения мячом в волейболе	1. Составить разминку для выполнения прыжка в длину с места. 2. Составить разминку для выполнения бега на короткие дистанции. 3. Составить разминку для выполнения бега на длинные дистанции. 4. Составить разминку для выполнения челночного бега.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
3	Раздел 3. Тактика игры в волейбол	1. Составить разминку для выполнения стойки, остановки, перемещения, ведения в волейболе. 2. Составить разминку для отработки техники нижней передачи в волейболе. 3. Составить разминку для отработки техники верхней передачи в волейболе. 4. Составить разминку для выполнения передач в волейболе. 5. Составить разминку для выполнения нападающего удара в волейболе. 6. Составить разминку для выполнения блокирования (одиночного, группового) в волейболе.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.

**Модель (особенности) самостоятельной работы студентов по отдельным разделам и темам дисциплины (модуля) заочной формы обучения**

№ раздела	Тема раздела	Модельные задания	На что нужно обратить особое внимание
1	2	3	4
1.	Раздел 1. Правила техники безопасности занятий волейболом	1 Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. 2. Выполнять разминку (15-20 мин.) всех отделов тела после длительного нахождения за компьютером или рабочим столом. 3. Выполнять вечернюю гигиеническую гимнастику.	При выполнении всех упражнений соблюдать требования техники безопасности.
2.	Раздел 2. Техника владения мячом в волейболе	1. Составить разминку для выполнения прыжка в длину с места. 2. Составить разминку для выполнения бега на короткие дистанции. 3. Составить разминку для выполнения бега на длинные дистанции. 4. Составить разминку для выполнения челночного бега.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
3	Раздел 3. Тактика игры в волейбол	1. Составить разминку для выполнения стойки, остановки, перемещения, ведения в волейболе. 2. Составить разминку для отработки техники нижней передачи в волейболе. 3. Составить разминку для отработки техники верхней передачи в волейболе. 4. Составить разминку для выполнения передач в волейболе. 5. Составить разминку для выполнения нападающего удара в волейболе. 6. Составить разминку для выполнения блокирования (одиночного, группового) в волейболе.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.

### **III. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **3.1. Контрольные вопросы и модельные задания для проведения текущего контроля по дисциплине (модулю)**

## Контрольные вопросы

1. Каковы роль и значение занятий физической культурой и спортом в развитии интеллекта?
2. Каковы роль и значение занятий физической культурой и спортом в развитии волевых черт характера?
3. Каковы роль и значение занятий физической культурой и спортом как средства эстетического воспитания?
4. Каковы роль и значение занятий физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам?
5. В чем необходимость и особенность осуществления самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом?
6. Каковы основные виды и методы осуществления самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом?
7. Как осуществляется профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры?
8. Каковы роль и значение физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям?
9. Каково соотношение интенсивности физических упражнений и объема учебной и умственной деятельности?
10. Как влияют неблагоприятные экологические факторы г. Оренбурга на здоровье человека?
11. Что такое биоритмы и каково их влияние на здоровье?
12. Каковы ритмы сна и бодрствования?
13. Как учитывают ритмы сна и бодрствования при организации труда и отдыха студентов?
14. Как воспитывают здоровый образ жизни народные традиции жителей Оренбургской области.
15. Когда возникает и как первоначально развивается физическая культура и спорт?
16. Каковы особенности занятий физической культурой и спортом в государствах древнего мира?
17. Каковы особенности занятий физической культурой и спортом в средние века и Новое время?
18. Каковы особенности занятий физической культурой и спортом в различных странах мира?
19. Какова история развития олимпийского движения?
20. Каких российских олимпийских чемпионов в различных видах спорта Вы знаете?
21. Каковы современные известные спортсмены России?
22. Каковы современные известные спортсмены Оренбургской области?
23. Каковы особенности развития студенческого спорта в университетах

- различных стран?
24. Какова история развития студенческого спорта в Оренбургском филиале Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)?
  25. Какова роль и особенности закаливания как средства физического воспитания?
  26. Каковы основные методики закаливания?
  27. Каково влияние сауны и русской бани на организм? Каковы основные методики посещения сауны и русской бани?
  28. Что понимают под оздоровительным бегом?
  29. Каковы основные методики оздоровительного бега?
  30. Какие происходят изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом?
  31. Что понимают под оздоровительным плаванием?
  32. Каковы основные методики оздоровительного плавания?
  33. Какие происходят изменения в организме во время плавания и под влиянием многолетних занятий оздоровительным плаванием?
  34. Что понимают под оздоровительным бегом на лыжах?
  35. Каковы основные методики оздоровительного бега на лыжах?
  36. Какие происходят изменения в организме во время бега на лыжах и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом на лыжах?
  37. Каковы роль и значение занятий физическими упражнениями для снижения массы тела?
  38. Каковы основы сбалансированного питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода?
  39. Какова пищевая ценность продуктов?
  40. Какова суть и в чем основное содержание теории адекватного питания?
  41. В чем особенности диетического и лечебного питания?
  42. Что понимают под биоэнергетикой организма?
  43. Каковы пути восстановления биоэнергетического баланса?
  44. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы П. Иванова.
  45. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы семьи Никитиных?
  46. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы П. Брега?
  47. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы Г. Шелтона?
  48. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы Н. Семеновой?
  49. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы В. Бутейко?
  50. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной гимнастики йогов?
  51. Каковы особенности физической активности на различных этапах

- онтогенеза?
52. Какова характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке?
53. Каковы основные методы реабилитации в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности?

### Модельные задания

#### *Темы составления комплекса упражнений для практических занятий физической культурой и спортом*

1. Разминка для выполнения прыжка в длину с места.
2. Разминка для выполнения бега на короткие дистанции.
3. Разминка для выполнения бега на длинные дистанции.
4. Разминка для выполнения челночного бега.
5. Разминка для выполнения стойки, остановки, перемещения, ведения в баскетболе.
6. Разминка для выполнения ведения по линиям (змейка) в баскетболе.
7. Разминка для выполнения бросков в баскетболе.
8. Разминка для выполнения передач в баскетболе.
9. Разминка для выполнения боковой нижней подачи в волейболе.
10. Разминка для выполнения верхней передачи в парах в волейболе.
11. Разминка для выполнения нижней передачи в парах в волейболе.
12. Разминка для проведения подвижных игр без мяча.
13. Разминка для проведения подвижных игр с мячом.

### 3.2. Контрольные тесты (нормативы) для проведения текущего контроля по дисциплине (модулю)

#### 3.2.1. Балльно-рейтинговая карта оценки уровня общей физической подготовки

Тесты		Юноши					Девушки				
		13,6	14,0	14,4	14,8	15,0	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
Бег 100 м.	Время	13,6	14,0	14,4	14,8	15,0	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Кросс 3000/2000	Рез-т	12,30	12,50	13,40	14,00	14,30	10,30	11,00	11,30	11,50	12,30
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	Рез-т	250	235	220	210	200	190	180	160	155	145
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Наклон вперед	Рез-т	15	12	10	5	2	25	20	15	10	5
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Поднимание туловища за 30 сек.	Кол-во	30	27	24	21	18	26	24	20	18	15
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Бег 500 м/1000 м	Рез-т	3,30	3,40	3,50	3,55	4,00	1,40	1,50	2,00	2,10	2,20
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание рук в упоре (девушки) Подтягивание (юноши)	Кол-во	12	10	8	6	4	20	18	14	12	10
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

### 3.2.2. Балльно-рейтинговая карта оценки уровня владения навыками игры в волейбол

#### Юноши

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
<b>I семестр:</b>					
• Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	40	35	30	25	20
• Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	40	35	30	25	20
• Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)	7 из 7	6 из 7	5 из 7	4 из 7	3 из 7
• Передачи в парах на время (сек)	80	70	60	50	40
• Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)	40	35	30	25	20
<b>II семестр:</b>					
• Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	50	45	40	35	30
• Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	50	45	40	35	30
• Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек)	60	55	50	45	40
• Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	9 из 10	8 из 10	7 из 10	6 из 10	5 из 10
• Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.

#### Девушки

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
<b>I семестр:</b>					
• Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	40	35	30	25	20
• Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	40	35	30	25	20
• Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с					

любой части лицевой линии (раз)	7 из 7	6 из 7	5 из 7	4 из 7	3 из 7
• Передачи в парах на время (сек)	80	70	60	50	40
• Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)	40	35	30	25	20
<b>II семестр:</b>					
• Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	50	45	40	35	30
• Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	50	45	40	35	30
• Передача мяча в тройках со сменой мест (сек)	60	55	50	45	40
• Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	6 из 8	5 из 8	4 из 8	3 из 8	2 из 8
• Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.

### 3.2.3. Балльно-рейтинговая карта оценки уровня владения навыками игры в баскетбол

#### Юноши

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов		
	5	4	3
<b>I семестр:</b>			
• Штрафные броски (раз)	5 из 10	4 из 10	3 из 10
• Средние броски (5 точек) (раз)	3	2	1
• Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны	3 бр.-2 поп. с каждой стороны	-	-
• Челночный бег 4 x 18 м (сек)	14,0	14,5	15,0
<b>II семестр:</b>			
• Штрафной бросок (раз)	6 из 10	5 из 10	4 из 10
• Дальний бросок (раз)	2 из 5	1 из 5	-
• Броски с трапеции (5 точек) (раз)	5	4	3
• Челночный бег 4 x 18 м (сек)	14,0	14,5	15,0

#### Девушки

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов		
	5	4	3
<b>I семестр:</b>			
• Штрафные броски (раз)	5 из 10	4 из 10	3 из 10
• Средние броски (5 точек) (раз)	3	2	1
• Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны	3 бр.-2 поп. с каж. стор.	-	-
<b>II семестр:</b>			

• Штрафной бросок (раз)	6 из 10	5 из 10	4 из 10
• Дальний бросок (раз)	2 из 5	1 из 5	-
• Броски с трапеции (5 точек) (раз)	5	4	3
• Челночный бег 4 x 18 м (сек)	17,0	17,5	18,0

При выполнении контрольного норматива спортивно-технической подготовленности на технику выполнения оценка проводится по следующим критериям:

- оценка «зачтено» - упражнение выполнено без грубых ошибок в технике исполнения, с соблюдением структуры двигательного действия (демонстрируются без искажения все фазы двигательного действия, его ритм). Упражнение выполняется уверенно. Если допускаются ошибки, студент демонстрирует знания и навыки исправления ошибок;

- оценка «незачтено» - упражнение выполнено с грубыми ошибками в технике исполнения или не выполнено.

### **3.3. Контрольные вопросы и модельные задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в развитии интеллекта.
2. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в развитии волевых черт характера.
3. Роль и значение занятий физической культурой и спортом как средства эстетического воспитания.
4. Роль и значение занятий физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
7. Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.
8. Интенсивность физических упражнений и объем учебной и умственной деятельности.
9. Экология и здоровье. Влияние неблагоприятных экологических факторов г. Оренбурга на здоровье человека
10. Биоритмы и здоровье. Ритмы сна и бодрствования, их учет в организации труда и отдыха студентов.
11. Народные традиции и здоровье. Воспитание здорового образа жизни на народных традициях жителей Оренбургской области.
12. Закаливание как средство физического воспитания. Основные методики.

13. Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.
14. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
15. Оздоровительное плавание. Понятие. Методики. Изменения в организме во время плавания и под влиянием многолетних занятий оздоровительным плаванием.
16. Оздоровительный бег на лыжах. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега на лыжах и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом на лыжах.
17. Занятие физическими упражнениями для снижения массы тела.
18. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
19. Теория адекватного питания.
20. Диетическое и лечебное питание.
21. Биоэнергетика и пути ее восстановления.
22. Оздоровительная система П. Иванова.
23. Оздоровительная система семьи Никитиных.
24. Оздоровительная система П. Брега.
25. Оздоровительная система Г. Шелтона.
26. Оздоровительная система Н. Семеновой.
27. Оздоровительная система В. Бутейко.
28. Оздоровительная гимнастика йогов.
29. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
30. Физическая культура и спорт в средние века и Новое время.
31. Физическая культура в различных странах мира.
32. История олимпийского движения.
33. Олимпийские чемпионы в различных видах спорта.
34. Известные спортсмены России.
35. Известные спортсмены Оренбургской области.
36. Развитие студенческого спорта в университетах различных стран.
37. История развития студенческого спорта в Оренбургском филиале Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
38. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
39. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
40. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

### **3.4. Контрольные вопросы и модельные задания для самостоятельной работы студента**

#### ***Темы составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом***

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Разминка (15-20 мин.) всех отделов тела при длительном нахождении за компьютером или рабочим столом.
3. Вечерняя гигиеническая гимнастика.
4. Фитнес-комплекс для самостоятельных занятий (45 мин.).
5. Кросс-фит-комплекс для самостоятельных занятий (45 мин.).
6. Аэробно-двигательный комплекс для самостоятельных занятий (20-45 мин.).
7. Двигательный комплекс для самостоятельных занятий (20-45 мин.).

#### ***Темы рефератов и презентаций***

1. История развития олимпийского движения в России.
2. Развитие волейбола в Оренбургской области.
3. Развитие футбола в Оренбургской области.
4. Развитие баскетбола в Оренбургской области.
5. Развитие бокса в Оренбургской области.
6. Развитие дзюдо в Оренбургской области.
7. Развитие легкой атлетики в Оренбургской области.
8. Развитие водных видов спорта (выбрать конкретный вид) в Оренбургской области.
9. Развитие хоккея с шайбой в Оренбургской области.
10. Хоккей с мячом в Оренбургской области.
11. Развитие студенческого спорта в Оренбургской области.
12. Ведущие спортсмены-студенты Оренбургской области.
13. Оренбургские спортсмены – участники Олимпийских игр.
14. Цели, задачи, показатели, основные направления реализации государственной программы «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Оренбургской области».
15. Результативность реализации государственной программы «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Оренбургской области» за \_\_\_ годы.
16. Основные психофизиологические характеристики студентов, условия высокой продуктивности учебного труда студентов
17. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий физической культурой. Особенности самостоятельных занятий для женщин
18. Основы планирования, пульсовой режим и дозирование

физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.

19. Самоконтроль за эффективностью занятия, физическим развитием и состоянием функциональных систем
20. Особенности тестов по физической культуре, характеристика тестов по физической культуре, рекомендации по их применению.

### *Темы эссе*

1. Почему современному студенту важно заниматься физической культурой и спортом?
2. Как интереснее организовать практические занятия физической культурой и спортом в Оренбургском институте (филиале) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)?
3. В чем привлекательность занятий (указать вид спорта) для меня?
4. Почему в Оренбургской области необходимо больше внимания уделять развитию (указать вид спорта)?
5. Каковы основные причины «нелюбви» к практическим занятиям физкультурой и спортом у отдельных студентов Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)?

## **IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **4.1. Основная литература**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум для академического бакалавриата – М.: Юрайт, 2018, Гриф УМО ВО //ЭБС изд-во «Юрайт». Электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://docplayer.ru/64088192-Teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury.html>
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры 2-ое изд., пер. и доп. : Учебное пособие для вузов - М.: Юрайт, 2018, //ЭБС изд-во «Юрайт». Электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://aldebaran.ru/author/pavlovna\\_begidova\\_tamara/kniga\\_osnovyi\\_adaptivnoyi\\_fizicheskoyi\\_kultury/](https://aldebaran.ru/author/pavlovna_begidova_tamara/kniga_osnovyi_adaptivnoyi_fizicheskoyi_kultury/)
3. Стриханов М.Н., Савинков В.И. Физическая культура и спорт в вузах 2-ое изд. : Учебное пособие – М.: Юрайт, 2018 //ЭБС изд-во «Юрайт». Электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://dic.academic.ru/book.nsf/86760756/>
4. Виленский М.Я. Физическая культура (для бакалавров) 3-е изд.: Учебник – М.: КНОРУС, 2017//ЭБС изд-во «Кнорус». Электронный - URL: <https://docplayer.ru/28372337-Fizicheskaya-kultura-pod-redakciey-doktora-pedagogicheskikh-nauk-professora-m-ya-vilenskogo.html>

## 4.2. Дополнительная литература

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания.- Ростов н/Д.: Феникс, 2008. -382 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007.- 218 с.
3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук.-4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2007.-463 с.
4. Подготовка юных легкоатлетов /[Науч. ред. В. Б. Зеличенко; Рис. В. А. Жигарева. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 55 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г.Попова.- М.: Терра-Спорт, 2000. –72с.
6. Физическая культура студента : Учебник для вузов / [М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др.]; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. - 446 с.
7. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов / [И. С.Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2007. - 429 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. -6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 478 с.

## 4.3. Нормативные акты и судебная практика

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://base.garant.ru/12157560/#friends>
2. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» : Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302 [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://base.garant.ru/77674806/>
3. Об утверждении государственной программы Оренбургской области «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Оренбургской области : Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 N 920-пп [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://base.garant.ru/27651824/b89690251be5277812a78962f6302560/>

## V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 5.1 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы специалитета

ОПОП ВО обеспечена помещениями, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также материально-техническими средствами, необходимыми для осуществления специальной профессиональной подготовки обучающихся, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся располагаются по адресу: Оренбург, ул. Комсомольская, 50. Они оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Университета и включают в себя:

1. Электронный читальный зал на 75 посадочных мест:

стол студенческий со скамьей – 75 шт.,

кресло для индивидуальной работы – 3 шт.,

компьютер в сборе: системный блок корпус черный Standart-ATX накопитель SATA III, жесткий диск 1 ТБ, мышь USB, клавиатура USB, монитор LG 21"LED - 8 шт. (компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечивает доступ в электронную информационно-образовательную среду)

2. Аудитория для самостоятельной работы (№518) на 12 посадочных мест:

стол преподавателя -1 шт.,

стул преподавателя -1 шт.,

парты ученические -15 шт.,

стул ученический -15 шт.,

доска магнитная -1 шт.,

стационарный информационно-демонстрационный стенд-1 шт.,

компьютер в сборе: системный блок корпус черный Standart-ATX накопитель SATA III, жесткий диск 1 ТБ, мышь USB, клавиатура USB, монитор LG 21"LED - 8 шт. (компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечивает доступ в электронную информационно-образовательную среду).

ОПОП ВО обеспечена необходимым для реализации перечнем материально-технического обеспечения, который включает в себя:

**5.1.1. Фотолаборатория (лаборатория цифровой фотографии).** Она предназначена для осуществления информационного и учебно-методического обеспечения образовательного процесса ОПОП ВО по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и направлена на формирование практических навыков и умений обучающихся. Фотолаборатория (лаборатория цифровой фотографии) расположена по адресу: Оренбург, ул. Комсомольская, 50, ауд. 610а. Фотолаборатория (лаборатория цифровой фотографии) является одним из элементов материально-технической базы, обеспечивающей проведение отдельных видов практической подготовки обучающихся по дисциплине (модулю)

«Криминалистическое обеспечение национальной безопасности». Задачами деятельности фотолаборатории являются:

овладение обучающимися знаниями об основных теоретических и методологических положениях криминалистической фотографии и видеозаписи; системе современных методов и приёмов фотографии и видеозаписи; процедуры фото- и видеосъёмки в ходе проведения следственных действий; формирования и использования криминалистических учетов; использования возможностей современных технических средств фото- и видеофиксации в процессе расследования преступлений, гражданском и арбитражном процессе, производстве по делам об административных правонарушениях.

формирование у обучающихся навыков и умений работы с фото-, видеоаппаратурой и иным оборудованием для криминалистической фотографии и видеозаписи при выявлении и фиксации следов на месте происшествия, осмотре предметов, документов и иных объектов, проведении опознавательной съёмки в ходе подготовки опознания живых лиц, трупов, предметов; фиксации хода и результатов иных следственных действий.

В фотолаборатории имеются: съёмочная аппаратура, аксессуары, проекционное оборудование, оборудование для обработки и печати фотоизображения, расходные материалы. Более подробная информация о фотолаборатории содержится в соответствующем паспорте.

**5.1.2. Центр (класс) деловых игр.** Центр (класс) деловых игр предназначен для осуществления информационного и учебно-методического обеспечения образовательного процесса программы специалитета по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и направлен на формирование практических навыков и умений обучающихся. Центр (класс) деловых игр расположен по адресу: Оренбург, ул. Комсомольская, 50, ауд. 713. Центр (класс) деловых игр является одним из элементов материально-технической базы, обеспечивающей проведение отдельных видов практической подготовки обучающихся, по дисциплине (модулю) «Социология для юристов». Задачами и функциями Центра являются:

– выполнение обязательных требований к условиям реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности;

– развитие у обучающихся перспективного, инновационного мышления, ориентированного на развитие социальных процессов, а не только адаптацию к ним;

– интегрирование на практических занятиях научного обоснования как правотворческой и правоприменительной деятельности, так и управления условиями повышения эффективности законодательной системы;

– определение возможности максимальной активизации всех обучающихся, присутствующих на занятии;

– моделирование на практических занятиях наиболее приближенных к реальности задач информационно-аналитической и прогнозно-аналитической работы в области социальной организации. Более подробная информация о Центре содержится в соответствующем паспорте.

**5.1.3. Спортивный зал.** В реализации ОПОП ВО задействованы спортивный зал, расположен по адресу: Оренбург, ул. Комсомольская, 50. *Учебно-тренировочные занятия* по физической культуре и спорту базируются на широком использовании теоретических знаний и применении разнообразных средств физической культуры и спорта. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

**5.1.4. Кабинет криминалистики и криминалистический полигон.** В кабинетах, расположенных по адресу: Оренбург, ул. Комсомольская, 50, ауд. 610, 07 проводятся занятия по дисциплине (модулю) «Криминалистика», которые направлены на формирование у обучающихся:

знаний об объекте, предмете, методах криминалистики, классификации следов преступления, основных технико-криминалистических средствах и методах их собирания и исследования; тактике производства следственных действий; формах и методах организации раскрытия, расследования и профилактики преступлений; методике раскрытия и расследования отдельных видов и групп преступлений;

умений толковать различные юридические факты, правоприменительную и правоохранительную практику; применять технико-криминалистические средства и методы; правильно ставить вопросы, подлежащие разрешению при проведении предварительных исследований и судебных экспертиз; анализировать и правильно оценивать содержание заключений эксперта (специалиста); объяснять суть и значение криминалистической методики расследования преступлений отдельного вида (группы); выявлять, давать оценку и содействовать пресечению коррупционного поведения, осуществлять предупреждение правонарушений, выявлять и устранять причины и условия, способствующие их совершению;

навыков применения при осмотре места происшествия технико-криминалистических средств и методов поиска, обнаружения, фиксации, изъятия и предварительного исследования следов и вещественных доказательств; участия в качестве специалиста при производстве следственных и иных процессуальных действий; навыков ведения экспертно-

криминалистических учетов, организации справочно-информационных и информационно-поисковых систем; консультирования субъектов правоприменительной деятельности по вопросам производства и проведения судебных экспертиз, возможностям применения криминалистических средств и методов при установлении фактических обстоятельств расследуемого правонарушения; навыков анализа и обобщения экспертной практики при установлении причин и условий, способствующих совершению правонарушений, разработки предложений, направленных на их устранение.

Кабинет криминалистики оснащен наглядными учебными пособиями, учебными фильмами, тренажерами, техническими средствами и оборудованием, плакатами, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения, в том числе:

1) интерактивный электронный доской, электронным проектором, персональным компьютером, позволяющими демонстрировать учебные видеофильмы, обучающие программы, презентации. На пяти ноутбуках установлена программа «Осмотр места происшествия», позволяющая имитировать места совершения различных преступлений и проводить виртуальный осмотр места происшествия по предложенной модели, составлять протокол осмотра.

2) унифицированными криминалистическими чемоданами, укомплектованными необходимыми приборами и приспособлениями для качественного проведения следственных действий;

3) портативными контактными микроскопами Микро, LevenhucZenoCash ZC-12, ультрафиолетовыми осветителями ШАГ-4, ОЛД-41, применяемые для визуализации ультрафиолетовых меток и других защитных элементов на банкнотах и ценных бумагах.

4) дактилоскопическим сканером «Папилон ДС-30М» с программным обеспечением;

4) массово-габаритными макетами автомата АК, пистолетов ПМ, ТТ, ПЯ, револьвера Наган, наборами стреляных пуль и гильз для баллистических исследований, образцы пулевых повреждений на тканях;

5) цифровыми фотоаппаратами, металлоискателями;

6) унифицированным портфелем для сбора и изъятия микрочастиц «Микрон» для обнаружения, фиксации, изъятия микрообъектов;

7) ширмой для производства учебного опознавания в условиях, исключающих визуальный контакт;

8) манекенами и набором имитаторов огнестрельных и иных ранений, а также магнитными кистями, дактилоскопическими красками, порошками и пленками, валиками комплектом йодного дактилоскопирования;

9) другим техническими средствами, материалами.

Более подробная информация о кабинете содержится в Паспорте кабинета криминалистики.

**5.1.5. Кабинеты информатики (компьютерные классы)** задействованы в реализации учебной дисциплины (модуля) «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности». Он рассчитан на одновременную работу 26-ти обучающихся за персональными компьютерами Regatron и изучение программных средств, операционных систем, разработки электронных презентаций, освоение технологий подготовки текстовых документов, работы с электронными таблицами, с системами обработки больших данных, с правовой информацией в справочных правовых системах,. Кабинет расположен по адресу: Оренбург, ул. Комсомольская, 50, ауд. №512,514.

**5.1.6. Кабинеты иностранных языков** расположены по адресу: Оренбург, ул. Комсомольская, 50, ауд. №№ 405, 406, 407, 409 задействованы в реализации учебной дисциплины (модуля) «Иностранный язык». Учебные аудитории предназначены поднятию уровня коммуникативного владения иностранным языком при выполнении основных видов речевой деятельности (говорения, письма, чтения и аудирования).

**5.2. Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, состав которого определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости.**

**Перечень программного обеспечения (ПО), установленного на компьютерах, задействованных в образовательном процессе по ОПОП ВО**

Все аудитории, задействованные в образовательном процессе по реализации ОПОП ВО, оснащены следующим ПО:

№№	Описание ПО	Наименование ПО, программная среда, СУБД	Вид лицензирования
<b>ПО, устанавливаемое на рабочую станцию</b>			
1.	Операционная система Антивирусная защита	ООО «+АЛЬЯНС» услуги по предоставлению неисключительных прав(лицензий) на программное обеспечение	Лицензия
2.		По договорам: № 242-223/20 от 19.06.2020 г.	
		ООО «Програмос-Проекты»	
		По договорам:	

	Офисные пакеты	№ УТ0021486 от 19.07.2016 г. № УТ0024065 от 03.07.2017 № УТ0026711 от 17.07.2018 № 24-223/19 от 05.07.2019 № УТ0031243/9-223/20 от 16.07.2020	
		MicrosoftOffice	
	Программа для ЭВМ «Виртуальный осмотр места происшествия: Учебно-методический комплекс»	По договору: 328-У от 19.02.2021 г.	
3.	Архиваторы	7-Zip	Открытая лицензия
	Интернет браузер	WinRar	Открытая лицензия
		GoogleChrome	Открытая лицензия
4.	Программа для просмотра файлов PDF	Adobe Acrobat reader	Открытая лицензия
	Программа для просмотра файлов DJVU	Foxit Reader	Открытая лицензия
		DjVuviewer	Открытая лицензия
5.	Пакет кодеков	K-LiteCodecPack	Открытая лицензия
6.	Видеоплеер	WindowsMediaPlayer	В комплекте с ОС
	Аудиоплеер	vlcpleer	Открытая лицензия
		flashpleer	Открытая лицензия
		Winamp	Открытая лицензия
12.	Справочно- правовые системы (СПС)	Консультант плюс	Открытая лицензия

### **5.3. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда**

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность одновременного доступа 100 процентов обучающихся из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен в рабочих программах учебных дисциплин (модулей). Полнотекстовая рабочая программа учебной дисциплины (модуля) размещена в Цифровой научно-образовательной и социальной сети Университета (далее - ЦНОСС), в системе которой функционируют «Электронные личные кабинеты

обучающегося и научно-педагогического работника». Доступ к материалам возможен через введение индивидуального пароля. ЦНОСС предназначена для создания личностно-ориентированной информационно-коммуникационной среды, обеспечивающей информационное взаимодействие всех участников образовательного процесса Университета, в том числе предоставление им общедоступной и персонализированной справочной, научной, образовательной, социальной информации посредством сервисов, функционирующих на основе прикладных информационных систем Университета.

Помимо электронных библиотек Университета, он обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к следующим удаленным справочно-правовым системам, профессиональным базам данных, электронно-библиотечным системам, подключенным в Университете на основании лицензионных договоров, и имеющим адаптированные версии сайтов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

### 5.3.1. Справочно-правовые системы:

1.	ИС «Континент»	сторонняя	<a href="http://continent-online.com">http://continent-online.com</a>	ООО «Агентство правовой интеграции «КОНТИНЕНТ», договоры: - № 18032020 от 20.03.2018 г. с 20.03.2018 г. по 19.03.2019 г.; - № 19012120 от 20.03.2019 г. с 20.03.2019 г. по 19.03.2020 г.; - № 20040220 от 02. 03. 2020 г. с 20.03.2020 г. по 19.03.2021 г. - №21021512 от 16.03.2021 г. с 16.03.2021 г. по 15.03.2022 г.
2.	СПС WestlawAcademics	сторонняя	<a href="https://uk.westlaw.com">https://uk.westlaw.com</a>	Филиал Акционерного общества «Томсон Рейтер (Маркетс) Юроп СА», договоры: - № 2TR/2019 от 24.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - №RU03358/19 от 11.12.2019 г., с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.

				№ ЭБ-6/2021 от 06.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.
3.	КонсультантПлюс	сторонняя	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	Открытая лицензия для образовательных организаций
4.	Гарант	сторонняя	<a href="https://www.garant.ru">https://www.garant.ru</a>	Открытая лицензия для образовательных организаций

### 5.3.2. Профессиональные базы данных:

1.	Web of Science	сторонняя	<a href="https://apps.webofknowledge.com">https://apps.webofknowledge.com</a>	ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России»: - сублицензионный договор № WOS/668 от 02.04.2018 г.; - сублицензионный договор № WOS/349 от 05.09.2019 г.; ФГБУ «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ), сублицензионный договор № 20-1566-06235 от 22.09.2020 г.
2.	Scopus	сторонняя	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>	ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России»: - сублицензионный договор № SCOPUS/668 от 09 января 2018 г.; - сублицензионный договор № SCOPUS/349 от 09 октября 2019 г.; ФГБУ «Российский фонд фундаментальных исследований»

				(РФФИ), сублицензионный договор № 20-1573- 06235 от 22.09.2020 г.
3.	Коллекции полнотекстовых электронных книг информационного ресурса EBSCOHost БД eBookCollection	сторонняя	<a href="http://web.a.ebscohost.com">http://web.a.ebscohost.com</a>	ООО «ЦНИ НЭИКОН», договор № 03731110819000006 от 18.06.2019 г. бессрочно
4.	<a href="#">Национальная электронная библиотека</a> (НЭБ)	сторонняя	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека», договор № 101/НЭБ/4615 от 01.08.2018 г. с 01.08.2018 по 31.07.2023 г. (безвозмездный)
5.	Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина	сторонняя	<a href="https://www.prlib.ru">https://www.prlib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина, Соглашение о сотрудничестве № 23 от 24.12.2010 г., бессрочно
6.	НЭБ eLIBRARY.RU	сторонняя	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «РУНЕБ», договоры: - № SU-13-03/2019-1 от 27.03.2019 г. с 01.04.2019 г. по 31.03.2020 г.; - № ЭР-1/2020 от 17.04.2020 г. с 17.04.2020 г. по 16.04.2021 г. - № ЭР-2/2021 от 25.03.2021 г. с 25.03.2021 г. по 24.03.2022 г.
7.	LegalSource	сторонняя	<a href="http://web.a.ebscohost.com">http://web.a.ebscohost.com</a>	ООО «ЦНИ НЭИКОН», договор № 414-EBSCO/2020 от 29.11.2019 г., с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.

				№ ЭБ-5/2021 от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.
8.	ЛитРес: Библиотека	сторонняя	<a href="http://biblio.litres.ru">http://biblio.litres.ru</a>	ООО «ЛитРес», договор № 290120/Б-1-76 от 12.03.2020 г. с 12.03.2020 г. по 11.03.2021 г. - № 160221/В-1-157 от 12.03.2021 г. с 12.03.2021 г. по 11.03.2022 г.

### 5.3.3. Электронно-библиотечные системы:

1.	ЭБС ZNANIUM.COM	сторонняя	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	ООО «Научно-издательский центр ЗНАНИУМ», договоры: - № 3489 эбс от 14.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - № 3/2019 эбс от 29.11.2019 г. с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г. № 3/2021 эбс от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.
2.	ЭБС Book.ru	сторонняя	<a href="http://book.ru">http://book.ru</a>	ООО «КноРус медиа», договоры: - № 18494735 от 17.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - № ЭБ-2/2019 от 29.11.2019 г. с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г. №ЭБ-4/2021 от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.
3.	ЭБС Проспект	сторонняя	<a href="http://ebs.prospekt.org">http://ebs.prospekt.org</a>	ООО «Проспект», договоры: - № ЭБ-1/2019 от 03.07.2019 г. с 03.07.2019 г. по

				02.07.2020 г; - № ЭБ-2/2020 от 03.07.2020 г. с 03.07.2020 г. по 02.07.2021 г.
4.	ЭБС Юрайт	сторонняя	<a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a>	ООО «Электронное издательство Юрайт», договоры: -№ ЭБ-1/2019 от 01.04.2019 г. с 01.04.2019 г. по 31.03.2020 г.; - № ЭБ-1/2020 от 01.04.2020 г. с 01.04.2020 г. по 31.03.2021 г. - № ЭР-1/2021 от 23.03.2021 г. с 03.04.2021 г. по 02.04.2022 г.

#### **5.4. Сведения о доступе к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям, к которым обеспечивается доступ обучающихся, в том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы условия доступа к информационным системам, информационно-телекоммуникационным сетям и электронным образовательным ресурсам: читальный зал располагается на первом этаже недалеко от входа, предназначенного для маломобильных групп обучающихся, рабочие места в читальном зале оборудованы современными эргономичными моноблоками с качественными экранами, а также аудио-гарнитурами, на каждом компьютере имеется возможность увеличения фрагментов изображения или текста с помощью экранной лупы, озвучивания отображаемого на экране текста. В ЭБС применяются специальные адаптивные технологии для лиц с ограниченными возможностями зрения: версия сайта для слабовидящих, эксклюзивный адаптивный ридер, программа невизуального доступа к информации, коллекция аудиоизданий.

Для формирования условий библиотечного обслуживания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Университете выполняется комплекс организационных и технических мероприятий:

1. Наличие рабочих мест в Электронном читальном зале с увеличенным пространством для работы, выделено и обозначено табличкой со знаком доступности для всех категорий инвалидности.

**2. Обеспечено комплексное обслуживание в читальных залах:**

- поиск изданий по электронному каталогу;
- возможность получения изданий из любого отдела Библиотеки.

**3. Обеспечено удаленное обслуживание:**

– официальный сайт Университета – [www.msal.ru](http://www.msal.ru) и, следовательно, страничка Библиотеки, адаптирована для слабовидящих;

- возможен поиск изданий по электронному каталогу;
- возможен онлайн-заказ изданий.

**4. Рабочее место оборудовано:**

– выведена экранная лупа Windows 7 на «рабочий стол» экрана компьютера;

– бесплатной программой NVDA - NVDA программа экранного доступа для операционных систем семейства Windows, позволяющая незрячим и слабовидящим пользователям работать на компьютере выводя всю необходимую информацию с помощью речи.