

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

Кафедра социальных и гуманитарных наук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОУП.09

год набора 2026

Наименование образовательной программы среднего профессионального образования:	Программа подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования
Код и наименование специальности:	40.02.04 Юриспруденция
Направленность программы:	Юрист в сфере судебного администрирования
Уровень образования, на базе которого осуществляется подготовка специалистов:	основное общее образование
Форма обучения:	очная
Квалификация:	юрист

Оренбург – 2026

Программа утверждена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, № 7 от «25» марта 2026 года.

Авторы:

Эленбергер В.В. – старший преподаватель кафедры социальных и гуманитарных наук Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)

Рецензент:

Красителей Д.А. – директор ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5 ПО БАСКЕТБОЛУ «НАДЕЖДА»

Эленбергер В.В. Физическая культура: рабочая программа дисциплины / В.В. Эленбергер – Оренбург: Издательский центр Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

©Оренбургский институт (филиал) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2026

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Раздел 1. Цели освоения дисциплины	3
Раздел 2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	5
Раздел 3. Структура и содержание учебной дисциплины	7
Раздел 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и контроля самостоятельной работы студентов	25
Раздел 5. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	32
Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение	34
Раздел 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	36

Раздел 1. Цели освоения дисциплины

Реализация общего образования в пределах основной общеобразовательной программы по специальности 40.02.04 «Юриспруденция».

Основной целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности студентов в процессе овладения основами физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и профессионально-прикладной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся ориентированы на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества

в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Раздел 3. Структура и содержание учебной дисциплины

«Физическая культура»

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	70
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Контроль	2
Итого	72
Итоговая аттестация	зачет оценкой

3.1. Содержание дисциплины (программа курса)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Семестр
1	2	3	4
Раздел 1. Вводный инструктаж по ТБ на занятиях ФК, Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы. Использование традиционных народных игр.	Применение игр вроде «Горелки», «Жмурки», «Капуста», которые не только развивают физические качества, но и знакомят детей с культурным наследием России, формируют понимание ценности коллективного взаимодействия	2	1
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Патриотическое воспитание через спортивные мероприятия.	Содержание учебного материала: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств. Подготовка к «Смотру строя и песни», приуроченному ко	2	1

	Дню защитника Отечества, способствует формированию чувства патриотизма и уважения к тем, кто стоит на защите Родины.		
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. Патриотизм и служение Отечеству.	Содержание учебного материала: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вращивание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов. Исследования посвященные истории спорта, подвигам спортсменов, роли спорта в формировании гражданской идентичности. Например, анализ биографий известных спортсменов с акцентом на их патриотические поступки.	2	1
Раздел 2. Гимнастика.			

Тема 2.1. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Справедливость и уважение в спорте.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатического элемента, "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в	2	1
---	---	---	---

	движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из + колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание Анализ случаев нарушения моральных принципов в спорте, обсуждение вопросов честности соревнований, адекватности вознаграждения за усилия.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		
Тема 2.2. ОРУ с предметами. Коллективизм и взаимопомощь.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатического элемента, направленность общеразвивающих упражнений; знать основные	2	1

	положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
	Исследования, посвящённые командным видам спорта, анализу роли взаимопомощи в спортивных командах, исследование влияния спорта на формирование социальных связей.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика.		
Тема 2.3. Техника выполнения акробатических элементов.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатического элемента, специальные упражнения; знать правильность выполнения акробатического элемента и способы страховки.	2	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа		

	обучающихся: специальные упражнения гимнаста, акробатические упражнения (кувырки) в группировке.		
Тема 2.4. Техника выполнения кувырков вперед и назад в упор присев стоя ноги врозь.	Содержание учебного материала: знать способы кувырков (через левое, правое плечо) с группировкой.	2	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения гимнаста (растяжка), маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		
Тема 2.5. Техника выполнения длинных кувырков вперед.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении длинного кувырка; биомеханические основы техники кувырка.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа		

	обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 2.6. Техника выполнения гимнастического упражнения (стойка на лопатках).	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатического элемента, подводящие упражнения.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, медленный бег.		
Тема 2.7. Техника выполнения гимнастического упражнения (мостик) из положения лежа.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении упражнения, подводящие упражнения для правильного исполнения акробатического элемента.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика.		
Тема 2.8. Техника выполнения гимнастического упражнения (ласточка).	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении	1	

	акробатического элемента, подводящие упражнения для исполнения элемента.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, медленный бег.		
Тема 2.9. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатических элементов, выполнить комплекс упражнений: 1. Основная стойка, 2. Кувырок вперед через левое, правое плечо в группировке, в упор присев, 3. Кувырок назад, (лечь на спину), 4. Стойка на лопатках(держать 5 сек., лечь на спину) 5. Акробатический элемент- Мостик (держать 5 сек.), встать в Основную стойку, 6. Акробатический элемент-Ласточка (держать 5 сек.), О.ст., 7. Из положения О.ст. кувырок вперед, в упор присев, прыжок вверх	2	1

	прогнувшись, приземление, закончили.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика.		
Раздел 3. Легкая Атлетика.			
Тема 3.1. Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта, эстафеты с элементами футбола.	Содержание учебного материала: техника безопасности, На «Старт»!, «Внимание»! , «Марш»! принять исходное положение в зависимости от подданного сигнала.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц спины.		
Тема 3.2. Развитие скоростных способностей: челночный бег 3*10.	Содержание учебного материала: техника безопасности, разминка, подготовительные упражнения, специально- беговые упражнения, челночный бег.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		

	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: бег с изменением скорости.		
Тема 3.3. Техника прыжка в высоту с разбега способом (ножницы).	Содержание учебного материала: техника безопасности, подводящие упражнения, разбор прыжка по частям с акцентом на правильность движения работы рук и ног.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ.		
Тема 3.4. Техника прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала: техника безопасности, подготовительные упражнения, разбор прыжка по частям.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление тазобедренного сустава.		
Тема 3.5. Техника высокого старта.	Содержание учебного материала: техника безопасности, На	1	1

	«Старт»! «Внимание»! «Марш»!		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: медленный бег.		
Тема 3.6. Развитие силовых способностей: подтягивания, отжимания.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении упражнения, специально-беговые упражнения, ОРУ на месте и в движении.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: отжимания, подтягивания: 3 подхода: 1-8 раз; 2-6 раз; 3-4 раза. Отжимания: 3 подхода по 15-20 повторений.		
Тема 3.7. Техника метания малого мяча с места в цель.	Содержание учебного материала: техника безопасности, рассказ, показ, разбор по частям, выполнение.	1	
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная		

	работа обучающихся		
Тема 3.8. Техника метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.	Содержание учебного материала: техника безопасности, рассказ, показ, разбор по частям, выполнение.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ.		
Тема 3.9. Техника длительного бега на развитие выносливости.	Содержание учебного материала: техника безопасности, бег по дистанции (10-15 мин.) с изменением скорости и направления.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 3.10. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала: техника безопасности, бег на 3000м. – Юноши, 2000м. – Девушки.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: медленный бег.		

Тема 3.11. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала: техника безопасности, наклоны вперед из положения сидя ноги врозь.	1	
	Лабораторные работы (зачеты)		1
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс упражнений на гибкость (растяжка).		
Тема 3.12. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала: техника безопасности. 1. Прыжок в длину с места. 2. Подтягивание. 3. Отжимания. 4. Челночный бег 3*10.	2	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		
Раздел 4. Волейбол.			
Тема 4.1. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока и перемещение.	Содержание учебного материала: техника безопасности, упражнения на баланс, стойка волейболиста, перемещение игрока по зонам.	1	2

	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: изучение приема и передачи мяча, обратить внимание на правильную постановку рук и ног.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		
	Содержание учебного материала: изучение приема и передачи (стойка во время передачи, работа рук и ног).	2	
	Лабораторные работы (зачеты)		
Тема 4.3. Приемы и передачи мяча в парах на месте и в движении.	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
Тема 4.4. Техника нападающего удара.	Содержание учебного материала: техника безопасности, разбор упражнения по частям и выполнение (стойка, работа рук и ног).	1	
			2

	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 4.5. Техника защитных действий: блокирование нападающего удара.	Содержание учебного материала: техника безопасности, тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	1	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		
Тема 4.6. Техника нижней прямой подачи.	Содержание учебного материала: техника безопасности, судейство в	2	2

	волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: знать и уметь применить на практике правила и жесты судей.		
Тема 4.7. Техника верхней подачи мяча.	Содержание учебного материала: техника безопасности, разбор упражнения по частям и выполнение.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов		
Тема 4.8. Техника владения мячом в уч. игре 6*6.	Содержание учебного материала:	1	
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		
	Практические занятия	1	

	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 4.9. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала: техника безопасности, использование комбинированной игры.	1	
Тема 4.10. Контрольно-проверочное занятие в уч. игре 6*6 с соблюдением основных правил.	Содержание учебного материала: техника безопасности, проверка знаний на правила игры.	1	
Тема 4.11. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала: 1. 20 передач снизу. 2. 20 передач сверху. 3. Нижняя прямая подача.	2	
Раздел 5. Баскетбол.			
Тема 5.1. Инструктаж по ТБ. Стойка, остановки, повороты, передвижение.	Содержание учебного материала: техника безопасности, стойка баскетболиста, повороты, прыжки, передвижение игрока по площадке.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с бегом.		
Тема 5.2. Техника передачи мяча двумя руками от груди.	Содержание учебного материала: техника безопасности, правильная стойка при выполнении	2	2

	передачи и постановка рук после выполнения.		
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.		
Тема 5.3. Техника передачи мяча одной рукой от плеча.	Содержание учебного материала: техника безопасности, стойка при выполнении передачи с изменением осевой ноги, постановка руки после выполнения.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы.		
Тема 5.4. Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала: техника безопасности, передвижение баскетболиста шагом с переходом на медленный бег(ведение мяча).	2	2
	Лабораторные работы (зачеты):		

	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика.	
Тема 5.5. Техника ведения мяча с изменением направления и скорости, с сопротивлением защитника.	Содержание учебного материала: техника безопасности.	2
Тема 5.6. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника безопасности, правильная стойка при выполнении броска, работа рук и ног при броске, выполнение броска по частям.	1
Тема 5.7. Техника броска одной рукой.	Содержание учебного материала: техника безопасности, стойка при выполнении броска, постановка рук и ног во время и после броска.	2
Тема 5.8. Техника выполнения атаки в кольцо с двух шагов.	Содержание учебного материала: техника безопасности, ведения мяча по определенной зоне, атака в кольцо с двух шагов после ведения мяча.	1
Тема 5.9. Техника защитных действий.	Содержание учебного материала: техника безопасности.	1
Тема 5.10. Тактические действия.	Содержание учебного материала: техника безопасности, комбинированная игра 5*5.	1

Тема 5.11. Основные методы судейства; жесты судей.	Содержание учебного материала: техника безопасности, изучение жестов судей и их перемещение по площадке во время обслуживания матча.	1	
Тема 5.12. Контрольные нормативы.	Штрафные, средние броски; атака кольца с двух шагов.	2	
6. Контроль	Зачет	2	
	Всего:	72	

Раздел 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и контроля самостоятельной работы студентов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, и аэробной гимнастики;	Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

4.1. Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек

Виды упражнений	Пол	Курсы и оценки					
		1 курс			2 курс		
		3	4	5	3	4	5
1. Бег 100м (сек.)	Ю. Д.	16,0 18,5	15,0 18,0	14,5 17,5	15,0 18,0	14,5 17,5	13,7 16,7
2. Бег 1000м (мин./сек.) 500м (мин./сек.)	Ю. Д.	4.10 2.20	3.50 2.05	3.40 1.55	4.00 2.10	3.45 2.00	3.35 1.50

3. Бег 3000м (мин./сек.) 2000м (мин./сек.)	Ю. Д.	15.30 12.00	15.00 11.30	14.30 11.00	15.00 11.30	14.30 11.00	13.30 10.30
4. Метание гранаты (м.) 700 гр. 500 гр.	Ю. Д.	26 12	30 14	32 18	30 14	32 18	36 21
5.Прыжки в длину с места (см.)	Ю. Д.	210 145	215 165	235 180	215 150	235 170	245 185
6. Подтягивание (раз) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин./раз)	Ю. Д.	6 22	8 27	10 32	8 27	10 32	12 37
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	Ю. Д.	20 6	25 8	30 10	25 8	30 10	35 12
8. Бег на лыжах (мин./сек.): 5 км 3 км	Ю. Д.	32.00 22.00	30.00 21.30	27.00 20.00	30.00 21.30	27.00 20.00	26.00 19.00

Контрольные тесты для оценки уровня владения техникой отдельных приёмов в игровых видах спорта.

№ п/п	Виды упражнений	Пол	Курсы и оценки					
			1 курс			2 курс		
			3	4	5	3	4	5
1.	Волейбол Приём и передача мяча двумя руками сверху: а) над собой (инд.); (раз) б) от стены (инд.). (раз)	Ю.	20	25	30	25	30	35
		Д.	15	20	25	20	25	25
2.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (раз)	Ю.	40	50	60	50	60	70
		Д.	30	40	50	40	50	50
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу : а) перед собой (инд.), (раз) б) от стены (инд.). (раз)	Ю.	20	25	30	25	30	35
		Д.	15	20	25	20	25	30
4.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (раз)	Ю.	40	50	60	50	60	70
		Д.	30	40	50	40	50	60
5.	Подачи (количество правильных подач из 10)	Ю.	5	6	7	6	7	8
		Д.	4	5	6	5	6	7
1.	Баскетбол Ведение мяча от средней линии-«двойной шаг»-бросок мяча в корзину (справа, слева); (количество попаданий из 10)	Ю.	6	7	8	7	8	9
		Д.	4	5	6	5	6	7
2.	«Штрафной бросок» (количество попаданий из 10)	Ю.	4	5	6	5	6	7
		Д.	3	4	5	4	5	6

Тесты		Юноши					Девушки				
Бег 100 м.	Время	13,6	14,0	14,4	14,8	15,0	16,0	17,0	18,	18,5	19,0

									0		
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Кросс 3000/2000	Рез-т	12,3 0	12,5 0	13,4 0	14,00	14,30	10,30	11,0 0	1 1, 3 0	11,50	12 ,3 0
	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	1 6 0	155	14 5
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Наклон вперед	Рез-т	25	20	15	10	5	25	20	1 5	10	5
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подниман ие туловища за 30 сек.	Кол-во	30	27	24	21	18	26	24	2 0	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, 0 0	2,10	2, 20
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание рук в упоре (девушки) Подтягива ние (юноши)	Кол-во	12	10	8	6	4	20	18	1 4	12	10
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

4.1.1 Строевая песня (построение группы в три колонны, с места с песней: «Шагом марш!») проход по кругу 1.5-2 мин. Оценивается синхронность строевого шага, песня.

4.2. Перечень вопросов к итоговой аттестации (вопросы к д. зачету)

1. Занятие физической культурой и спортом и развитие интеллекта.
2. Занятие физической культурой и спортом и развитие волевых черт характера.
3. Занятие физической культурой и спортом как средство эстетического воспитания.
4. Занятие 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.

Раздел 5. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение

6.1. Основная литература

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2020.

6.2. Дополнительные источники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10—11 классы» — М.: Просвещение, 2011.
2. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2010.
3. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Н.В. Решетников «Физическая культура» — М., 2002.
5. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. — СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
6. В.И. Ильинич «Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений «/ В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2010г.
7. Н.Г. Лутченко «Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие» / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
8. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
9. В.С. Родиченко и др. «Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях» / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
10. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
11. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2010.
12. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.
13. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

14. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2011.
15. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

6.3. Интернет-ресурсы:

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnovset> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. e-library – Научная электронная библиотека.
8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.
9. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
11. <https://znanium.com/read?id=432682> – В. И. Лях, Физическая культура 10-11 классы, базовый уровень, Москва «Просвещение» 2023

7. Ресурсное обеспечение образовательной программы

7.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

ППССЗ по специальности 40.02.04 Юриспруденция обеспечивается учебно-методической документацией по всем дисциплинам, междисциплинарным курсам и профессиональным модулям ППССЗ.

Внеаудиторная работа сопровождается методическим обеспечением и обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Реализация ППССЗ обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню дисциплин (модулей) ППССЗ. Во время самостоятельной подготовки

обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Каждый обучающийся обеспечен не менее чем одним учебным печатным и/или электронным изданием по каждой дисциплине профессионального учебного цикла и одним учебно-методическим печатным и/или электронным изданием по каждому междисциплинарному курсу (включая электронные базы периодических изданий).

Библиотечный фонд Университета укомплектован печатными изданиями и (или) электронными изданиями по каждой дисциплине (модулю) из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей) в качестве основной литературы, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль).

Допускается замена печатного библиотечного фонда предоставлением права одновременного доступа не менее 25 процентов обучающихся к цифровой (электронной) библиотеке.

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда, состоящим не менее чем из 4 наименований российских журналов.

Оренбургский институт (филиал) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА) предоставляет обучающимся возможность оперативного обмена информацией с российскими образовательными организациями и доступ к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет.

Университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА) предоставляет обучающимся возможность оперативного обмена информацией с российскими образовательными организациями и доступ к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

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

Фонд электронных ресурсов Библиотеки на основании заключенных договоров включает следующие справочно-правовые системы, базы данных и электронные библиотечные системы:

7.1.1. Информационные справочные системы:

1.	Континент	сторонняя	http://continent-online.com	ООО «Агентство правовой интеграции «КОНТИНЕНТ», договоры: - № 22021712 от
----	-----------	-----------	---	--

				09.03.2022 г. с 20.03.2022г. по 19.03.2023 г.; - № 23020811 от 06.03.2023 г. с 20.03.2023 г. по 19.03.2024 г.; - № 240020711 от 14.03.2024 г. с 20.03.2024 г. по 19.03.2025 г.; - № 25021313 от 11.03.2025 с 20.03.2025 г. по 19.03.2026 г.; - № 26021711 от 20.03.2026 г. с 20.03.2026 г. по 19.03.2027 г.
2.	Westlaw Academics	сторонняя	https://uk.westlaw.com	Филиал Акционерного общества «Томсон Рейтер (Маркетс) Юроп СА», договоры: - № ЭР-5/2022 от 27.10.2021 г., период доступа с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.; - № 32211783551 от 16.11.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.; - № ЭР-4/2023 от 30.11.2023 г. с 01.01.2024 г. по 31.12.2024 г.; - № ЭР-3/2025 от 29.10.2024 с 01.01.2025 по 31.12.2025; - № ЭР-7/2026 от 24.11.2025 с 01.01.2026 г. по 31.12.2026 г.
3.	Jus Mundi Academic Research	сторонняя	https://jusmundi.com	ООО «ИВИС», договоры: - № ЭР-4/2025 от 21.04.2025, период доступа с 23.04.2025 г. по 22.04.2026 г.; - № ЭР-1/2026 от 09.04.2026 г. с 23.04.2026 г. по 22.04.2027 г.
4.	КонсультантПлюс	сторонняя	http://www.consultant.ru	Открытая лицензия для образовательных организаций
5.	Гарант	сторонняя	https://www.garant.ru	Открытая лицензия для образовательных организаций

6.	Системы Casebook и Caselook	сторонняя	https://casebook.ru/ https://caselook.ru/	АО «ПравоТех», лицензионное соглашение №1А/2025 от 29.08.2025 г. с 01.09.2025 г. по 31.08.2026 г.
----	-----------------------------	-----------	--	--

7.1.2. Электронно-библиотечные системы:

1.	ZNANIUM.COM	сторонняя	http://znanium.com	ООО «Научно-издательский центр ЗНАНИУМ», договоры: - № 3/2021 эбс от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.; - № 1/2022эбс от 01.10.2021 г. с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.; - № 32211747575эбс от 07.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.; - № ЭР-3/2023 от 30.11.2023 г. с 01.01.2024 г. по 31.12.2024 г.; № ЭР-2/2025 от 23.10.2024 с 01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.; - 32515306855 от 17.10.2025 с 01.01.2026 г. по 31.12.2026 г.
2.	Book.ru	сторонняя	http://book.ru	ООО «КноРус медиа», договоры: - № ЭР-4/2022 от 01.10.2021 г. с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.; - № 32211783653 от 21.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.; - № ЭР-2/2023 от 30.11.2023 г. с 01.01.2024 г. по 31.12.2024 г.; - № ЭР-1/2025 от 14.10.2024 с 01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.; - № 32515306784 от 21.10.2025 с 01.01.2026 г. по 31.12.2026 г.

3.	ВЧЗ РГБ (Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки)	сторонняя	https://search.rsl.ru/	ФГБУ «Российская государственная библиотека», договоры: - № 32312116538 от 14.02.2023 г. с 02.03.2023 г. по 01.03.2024 г.; - № 095/04/0025 от 26.02.2024 г. с 02.03.2024 г. по 01.03.2025 г.; - № 095/04/0019 от 24.02.2025 г. с 02.03.2025 г. по 01.03.2026 г.; - № 073/04/0021 от 27.02.2026 г. с 02.03.2026 г. по 01.03.2027 г.
4.	Образовательная платформа Юрайт	сторонняя	http://www.biblio- online.ru	ООО «Электронное издательство Юрайт», договоры: - № ЭР-7/2022 от 09.03.2022 г. с 03.04.2022 по 02.04.2023 г.; - № 32312233331 от 29.03.2023 г. с 03.04.2023 г. по 02.04.2024 г.; - № ЭР-1/2024 от 25.03.2024 г. с 03.04.2024 г. по 02.04.2025 г.; - № ЭР-2/2025 от 21.03.2025 с 03.04.2025 г. по 02.04.2026 г.; - № 7823 от 26.03.2026 г. с 03.04.2026 г. по 02.04.2027 г.
5.	Юстицинформ	сторонняя	https://elknigi.ru/	ООО «Юридический дом «Юстицинформ», договоры: - № ЭР-1/2023 от 30.03.2023 г. с 05.04.2023 г. по 04.04.2024 г.; - № ЭР-2/2024 от 29.03.2024 г. с 15.04.2024 г. по 14.04.2025 г.; - № ЭР-3/2025 от 09.04.2025 с 15.04.2025 г. по 14.04.2026 г.; - № ЭР-2/2026 от 10.04.2026 г. с

				15.04.2026 г. по 14.04.2027 г.
6.	Проспект	сторонняя	http://ebs.prospekt.org	ООО «Проспект», договоры: - № ЭР-3/2021 от 21.06.2021 с 03.07.2021 г. по 02.07.2022 г.; - № 32211498857 от 24.06.2022 г. с 03.07.2022 г. по 02.07.2023 г.; - № 32312506505 от 27.06.2023 с 03.07.2023 г. по 02.07.2024 г.; - № ЭР-3/2024 от 13.06.2024 с 04.07.2024 г. по 03.07.2025 г.; - № ЭР-5/2025 от 24.06.2025 с 04.07.2025 г. по 03.07.2026 г.

7.2 Материально – техническое обеспечение реализации программы

Оренбургский институт (филиал) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА) располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов лабораторных работ и практических занятий, дисциплинарной, междисциплинарной и модульной подготовки, учебной практики, предусмотренных учебным планом образовательной организации. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Место осуществления образовательной деятельности по образовательной программе среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения:

- 460000, г. Оренбург, ул. Комсомольская, д. 50.

Реализация ППССЗ обеспечивает:

выполнение обучающимися лабораторных работ и практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров;

освоение обучающимися профессиональных модулей в условиях созданной соответствующей образовательной среды в образовательной организации или в организациях в зависимости от специфики вида деятельности.

При использовании электронных изданий образовательная организация обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

В Оренбургском институте (филиале) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА) созданы необходимые материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся и поступающих с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в аудитории, туалетные комнаты, медицинский кабинет и другие помещения, а также их пребывание в указанных помещениях.

Аудитории и помещения Университета, предназначенными для пребывания лиц с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов, имеют расширенные дверные проемы без порогов и других преград, позволяющие обеспечить возможность беспрепятственного доступа в помещения.

Для маломобильных групп населения имеются адаптированные туалетные помещения, оборудованные в соответствии с нормативными требованиями.

Возле пандусов у входов в учебные корпуса имеются кнопки-вызова сотрудников (дежурных) института для оказания помощи данной категории лиц.

Раздел 8. Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2. Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	На учебных стендах.
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	На учебных стендах.
3. Экранно-звуковые пособия (входят в материально-техническое оснащение образовательного учреждения)		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Для проведения теоретических занятий
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	
4.2	Козел гимнастический	
4.3	Конь гимнастический	
4.4	Перекладина гимнастическая	
4.5	Брусья гимнастические параллельные	
4.6	Мост гимнастический подкидной	
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	
4.8	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	
4.9	Стойка для штанги	
4.10	Штанги тренировочные	
4.11	Гантели наборные	
4.12	Маты гимнастические	
4.13	Скакалка гимнастическая	
4.14	Палка гимнастическая	
4.15	Обруч гимнастический	
4.16	Флажки разметочные на опоре	
4.17	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
4.18	Мячи баскетбольные	
4.19	Сетка волейбольная	
4.20	Мячи волейбольные	
4.21	Мячи футбольные	
4.22	Насос для накачивания мячей	
4.23	Аптечка медицинская	
5. Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для юношей и девушек, туалетами
5.2	Зоны рекреации	Для проведения динамических пауз (перемен)
5.3	Кабинет преподавателя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды

5.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
6. Стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	
6.2	Сектор для прыжков в длину	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
6.4	Площадка игровая баскетбольная	
6.5	Площадка игровая волейбольная	