

**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 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ФИТНЕС-АЭРОБИКА)**

Б1.О.21

год набора – 2026

Код и наименование специальности:	40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
Уровень высшего образования:	специалитет
Специализация ОПОП ВО:	Государственно-правовая
Формы обучения:	очная, заочная
Квалификация:	юрист

Оренбург – 2026

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

Автор:

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

Нуждина-Фендель Е.В.

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Фитнес-аэробика): рабочая программа дисциплины (модуля) / Е.В. Нуждина-Фендель. — Оренбург: Оренбургский институт (филиал) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2026.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

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

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами преподавания дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 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 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» обязательной части ОПОП ВО.

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 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 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 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.

Дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» предшествует учебная дисциплина «Физическая культура и спорт».

Полученные знания по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» применяются в последующем для повышения интеллектуальной и двигательной работоспособности студента.

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

По итогам освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 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>Раздел 1. Теоретическая подготовка: 1. Безопасность при занятиях фитнесом. Фитнес как часть физической культуры общества.</p>	<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИУК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
<p>Раздел 2. Оздоровительный фитнес: 1. Основы здорового образа жизни для эффективного занятия фитнесом. 2. Аэробика как часть фитнес-программы. 3. Основы самовнушения и фитнес 4. Фитнес-йога как система психофизического</p>	<p>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;</p>	<p>ИОПК 7.1 Понимает механизм выполнения должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства ИОПК 7.2 Соблюдает нормы права при выполнении должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства ИОПК 7.3 Анализирует правовые последствия противоправного поведения при выполнении должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и</p>

<p>совершенствования человека.</p> <p>5. Физическая подготовка для занятий фитнесом.</p> <p>6. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>8. Средства фитнеса в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.</p> <p>9. Музыка в фитнес-тренировке.</p>		<p>государства, в том числе собственных действий или бездействий</p> <p>ИОПК 7.4 Использует правомерные способы выполнения должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства</p>
<p>Раздел 3.</p> <p>Спортивный и хореографический фитнес:</p> <p>1. Травмы и заболевания при занятиях фитнесом. Меры профилактики, первая помощь.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов.</p> <p>5. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.</p> <p>6. Специальная физическая подготовка</p> <p>7. Упражнения на формирование осанки,</p>	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>ИУК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>ИУК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

<p>совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. 8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 9. Упражнения для развития координации движений. 10. Освоение и совершенствование базовых шагов аэробики. 11. Освоение и совершенствование разнообразных видов передвижений. 12. Хореографическая подготовка. 13. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.</p>		
--	--	--

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов (в зачетные единицы не переводятся).

2.1. Тематические планы дисциплины

2.1.1. Тематический план для очной формы обучения

№ 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	Раздел 1. Теоретическая подготовка:	1	0	4	2	Традиционное практическое занятие	Интерактивный опрос
	1. Безопасность при занятиях фитнесом.	2	0	4	2		
	Фитнес как часть физической культуры общества.	3	0	4	2		
		4	0	4	2		
		5	0	4	2		
		6	0	4	2		
		7	0	4	2		
		8	0	4	2		
2	Раздел 2. Оздоровительный фитнес:	1	0	20	2	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов, тестирование
	1. Основы здорового образа жизни для эффективного занятия фитнесом.	2	0	18	2		
	2. Аэробика как часть фитнес-программы.	3	0	18	2		
	3. Основы самовнушения и фитнес	4	0	18	2		
	4. Фитнес-йога как система психофизического совершенствования человека.	5	0	18	2		
	5. Физическая подготовка для занятий фитнесом.	6	0	8	2		
	6. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	7	0	8	2		
	7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	0	8	2		
	8. Средства фитнеса в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.						
	9. Музыка в фитнес-тренировке.						
3	Раздел 3. Спортивный и хореографический фитнес:	1	0	20	4	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий, контрольных
	1. Травмы и заболевания при занятиях фитнесом.	2	0	18	4		
	Меры профилактики, первая помощь.	3	0	18	4		
		4	0	18	4		
		5	0	188	4		
		6	0	8	4		
		7	0	8	4		
		8	0	8	4		

<p>2. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов.</p> <p>5. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.</p> <p>6. Специальная физическая подготовка</p> <p>7. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</p> <p>8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>9. Упражнения для развития координации движений.</p> <p>10. Освоение и совершенствование базовых шагов аэробики.</p> <p>11. Освоение и совершенствование разнообразных видов передвижений.</p> <p>12. Хореографическая подготовка.</p> <p>13. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.</p>						нормативов, тестирование
ИТОГО	328	0	264	64	Зачет	

2.1.4. 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		
			Л	ПЗ	СР		

1	Раздел 1. Теоретическая подготовка:	1	0	0	8	Самостоятельн ая работа студента	-
	1. Безопасность при занятиях фитнесом.	2	0	0	8		
	Фитнес как часть физической культуры общества.	3	0	0	8		
		4	0	0	8		
		5	0	0	8		
		6	0	0	8		
		7	0	0	8		
		8	0	0	8		
		9	0	0	8		
		10	0	0	0		
2	Раздел 2. Оздоровительный фитнес:	1	0	0	18	Самостоятельн ая работа студента	-
	1. Основы здорового образа жизни для эффективного занятия фитнесом.	2	0	0	18		
	2. Аэробика как часть фитнес-программы.	3	0	0	10		
	3. Основы самовнушения и фитнес	4	0	0	10		
	4. Фитнес-йога как система психофизического совершенствования человека.	5	0	0	18		
	5. Физическая подготовка для занятий фитнесом.	6	0	0	18		
	6. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	7	0	0	18		
	7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	0	0	9		
	8. Средства фитнеса в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.	9	0	0	9		
	9. Музыка в фитнес- тренировке.	10	0	0	0		
3	Раздел 3. Спортивный и хореографический фитнес:	1	0	0	18	Самостоятельн ая работа студента	-
	1. Травмы и заболевания при занятиях фитнесом.	2	0	0	18		
		3	0	0	10		
		4	0	0	10		
		5	0	0	18		
		6	0	0	18		
		7	0	0	18		

Меры профилактики, первая помощь.	8	0	0	9		
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.	9	0	0	9		
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.	10	0	0	0		
4. Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов.						
5. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.						
6. Специальная физическая подготовка						
7. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.						
8. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.						
9. Упражнения для развития координации движений.						
10. Освоение и совершенствование базовых шагов аэробики.						
11. Освоение и совершенствование разнообразных видов передвижений.						
12. Хореографическая подготовка.						
13. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.						
ИТОГО	328	0	0	328		-

2.2. Занятия семинарского типа

Практическое занятие 1. *Безопасность при занятиях фитнесом. Фитнес как часть физической культуры общества.*

1. Правила поведения, занимающихся на занятиях фитнесом.
2. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом.
3. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки.

4. Определение понятия «фитнес».
5. История развития фитнеса в России и зарубежных странах.
6. Фитнес как физическая форма.

Задания для подготовки:

Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 2. Основы здорового образа жизни

1. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».
2. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.
3. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 3. Аэробика как часть фитнес-программы

1. История развития оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Оздоровительное значение аэробных упражнений.
4. Структура занятия классической аэробикой

Задания для подготовки:

3. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
4. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 4. Основы самовнушения

1. Методика АТ по И. Шульцу: «стандартные упражнения первой ступени АТ-I» для снятия нервного напряжения, успокоения, обучения навыкам расслабления и управления своим телом.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 5, 6. *Фитнес-йога как система психофизического совершенствования человека*

1. Определение понятия «фитнес-йога».
2. Этапы становления йоги в России. Влияние достижений отечественных научных исследователей и практиков на ее развитие в России.
3. Основные принципы фитнес-йоги.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 7. *Физическая подготовка*

1. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
2. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
3. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Тестирование физической подготовленности.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 8. *Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.*

1. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом.

2. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание.
3. Методики оценки уровня здоровья. Тестирование физического развития, функционального состояния организма.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Оптимальная двигательная активность.
2. Формы самостоятельных занятий, их характеристики. Содержание самостоятельных занятий.
3. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня. Особенности самостоятельных занятий фитнесом.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 10. Средства фитнеса в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период

1. Процессы, происходящие при умственной деятельности в коре головного мозга. Связь движений с умственной деятельностью.
2. Принцип активного отдыха как основа организации отдыха при умственной деятельности.
3. Дыхательные упражнения и саморегуляция как способы уменьшения психической напряженности.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 11. Музыка в фитнес-тренировке

1. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.
2. Значение музыки в фитнес-тренировке.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 12. Травмы и заболевания при занятиях фитнесом. Меры профилактики, первая помощь.

1. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.
2. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.
3. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.
4. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 13. Общеразвивающие упражнения без предметов

1. Упражнения для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад
в
2. стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.
4. Упражнения для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе;

то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 14. *Общеразвивающие упражнения с предметами*

1. Упражнения с набивными мячами (вес 1–3 кг)
2. Упражнения с гантелями (вес 0,5–1 кг): из различных исходных положений.
3. Упражнения с эластичной лентой: поднимание ног из различных исходных положений (стоя, лежа, в упорах).

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 15. *Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов*

1. Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.
2. Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 16. *Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры*

1. Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости.
2. Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, сгибание рук стоя, отжимание на брусьях, подъемы на носки стоя, подъем туловища, подъем ног, «становая тяга». Принцип пирамиды.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 17. *Специальная физическая подготовка*

1. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой).
2. Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.
3. Strain class – специальный комплекс, построенный на упражнениях с использованием статического напряжения мышц.
4. Body-ballet – тренировочное занятие, построенное на элементах хореографии классического балета.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 18. *Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.*

1. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках.
2. Упражнения на рейке гимнастической скамейки.

3. Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором.
4. Прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180–360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 19. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

1. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, 8 с и т. д.).
2. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30–40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин).

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 20. *Упражнения для развития координации движений.*

1. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями
2. руками.
3. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.

2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 21, 22. *Освоение и совершенствование базовых шагов аэробики.*

1. Step-touch – приставной шаг.
2. Double Step-touch – два приставных шага.
3. Step-tap – шаг касание.
4. Step-lift – шаг мах.
5. Step-curl – шаг захлест.
6. Step-kick – шаг удар.
7. Step-plie – шаг приседание.
8. Scoop – приставной шаг, который выполняйте со скачком.
9. Grape wine – скрестный шаг.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 23, 24. *Освоение и совершенствование разнообразных видов передвижений*

1. Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, пони, ча-ча-ча, чарльстон.
2. Скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед книзу или в сторону книзу.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 25, 26. *Хореографическая подготовка: элементы классического танца.*

1. Основные положения ног и рук в классическом танце: I, II, III, IV, V позиции ног и подготовительная, I, II, III позиции рук.
2. Основные элементы экзерсиса:

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 27, 28. *Хореографическая подготовка: элементы русского народного танца*

1. Основные положения рук.
2. Основные положения корпуса, плеч, головы.
3. Ходы и движения на месте.
4. Дроби и дробные ходы.
5. Концовки.
6. Движения с хлопучками.
7. Движения на месте.
8. Присядки.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 29, 30. *Хореографическая подготовка: элементы эстрадного танца.*

1. Модерн.
2. Джаз.
3. Фанк.
4. Хип-хоп.
5. Латина, ча-ча-ча.
6. Диско.
7. Салса.
8. Рок-н-ролл.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.

2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

Практическое занятие 31, 32. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.

1. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».
2. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, влоборота. Расчет.
3. Построения, перестроения, повороты, различные виды фигурной маршировки.

Задания для подготовки:

1. Повторите изученные на предыдущем занятии движения и упражнения.
2. Выполните упражнения на осанку и простую координацию движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения с передвижением и поворотами; сочетание работы рук, ног; разно темповые движения; равновесия: динамические, статические; повороты с фазой полета.

2.3. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа студента по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 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) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 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 формы обучения

№ раздела	Тема раздела	Модельные задания	На что нужно обратить особое внимание
1	2	3	4
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	<p>1.Сущность, значение и развитие аэробики. Разновидности видов аэробики.</p> <p>2.Теория тренировки, цель физической тренировки, восстановление, общие тренировочные принципы.</p> <p>3.Типы травм, их профилактика и оказание первой помощи.</p> <p>4.Базовая аэробика</p> <p>5.Музыкальное сопровождение практические способы регулирования интенсивности.</p> <p>6.Методика составления и разучивания комбинаций.</p> <p>7.Силовая тренировка.</p> <p>8.Функциональная анатомия.</p> <p>9.Планирование тренировки.</p> <p>10.Восточные виды единоборств в фитнесе.</p>	<p>1. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.</p> <p>2. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.</p> <p>3. Основные положения методики закаливания.</p> <p>4. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p>
2.	Раздел 2. Оздоровительный фитнес	<p>1.Особенности методики проведения занятий по аэробике с детьми разных возрастов.</p> <p>2.Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.</p> <p>3.Характеристика средств, методик, систем физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>4. Фитнес- программы и их классификация.</p> <p>5.Структура и содержание фитнес-программ.</p> <p>6.Спортивная аэробика понятие, сущность и основные проблемы ее развития.</p>	<p>1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>2. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.</p>
3	Раздел 3. Спортивный и хореографический фитнес	<p>1.Танцевальные направления в аэробике. Характеристика и особенности направления.</p> <p>2. История развития аэробики как оздоровительного направления.</p>	<p>1. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>

		<p>3. Аэробика для специальных групп населения. Возрастные особенности проведения занятий.</p> <p>4. Характеристика аэробных и анаэробных физических упражнений, их функциональная направленность.</p> <p>5. Типы телосложения человека. Антропометрическое и визуальное оценивание.</p> <p>6. Составление индивидуальных тренировочных программ.</p> <p>7. Аэробика. Музыкальное сопровождение.</p>	
--	--	--	--

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. Теоретическая подготовка	<p>1. Сущность, значение и развитие аэробики. Разновидности видов аэробики.</p> <p>2. Теория тренировки, цель физической тренировки, восстановление, общие тренировочные принципы.</p> <p>3. Типы травм, их профилактика и оказание первой помощи.</p> <p>4. Базовая аэробика</p> <p>5. Музыкальное сопровождение практические способы регулирования интенсивности.</p> <p>6. Методика составления и разучивания комбинаций.</p> <p>7. Силовая тренировка.</p> <p>8. Функциональная анатомия.</p> <p>9. Планирование тренировки.</p> <p>10. Восточные виды единоборств в фитнесе.</p>	<p>1. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.</p> <p>2. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.</p> <p>3. Основные положения методики закаливания.</p> <p>4. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p>
2.	Раздел 2. Оздоровительный фитнес	<p>1. Особенности методики проведения занятий по аэробике с детьми разных возрастов.</p> <p>2. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.</p>	<p>1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>2. Самооценка и анализ выполнения обязательных</p>

		<p>3. Характеристика средств, методик, систем физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>4. Фитнес- программы и их классификация.</p> <p>5. Структура и содержание фитнес-программ.</p>	<p>тестов общефизической подготовки за период обучения.</p> <p>3. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>
3	Раздел 3. Спортивный и хореографический фитнес	<p>1. Спортивная аэробика понятие, сущность и основные проблемы ее развития.</p> <p>2. Танцевальные направления в аэробике. Характеристика и особенности направления.</p> <p>3. История развития аэробики как оздоровительного направления.</p> <p>4. Аэробика для специальных групп населения. Возрастные особенности проведения занятий.</p> <p>5. Характеристика аэробных и анаэробных физических упражнений, их функциональная направленность.</p> <p>6. Типы телосложения человека. Антропометрическое и визуальное оценивание.</p> <p>7. Составление индивидуальных тренировочных программ.</p> <p>8. Аэробика. Музыкальное сопровождение.</p>	<p>1. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.</p>

III. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

1. Определение понятия «аэробика». Техника безопасности на уроках аэробики. Травмоопасные упражнения на уроках аэробики.
2. Виды аэробики и их классификация.
3. Признаки переутомления на уроках аэробики. Первая помощь при травмах на уроке аэробики.
4. Правила безопасности на уроках аэробики. Основные типы повреждений и травм.
5. Требования к профессиональным качествам инструктора. Место проведения занятий, одежда для занятий, музыкальное сопровождение.

6. Организация занятия и управление группой. Жесты, используемые аэробики.
7. Структура и содержание урока оздоровительной аэробики.
8. Понятие ударной нагрузки. Способы регулирования интенсивности нагрузки на занятиях оздоровительной аэробики.
9. Организационно-методические формы обучения на уроках аэробики. Основные требования к технике выполнения базовых элементов.
10. Понятие элемент, перечислить пути создания разновидностей элементов.
11. Перечислить и описать методы создания соединений и комбинаций. Регламентированный вариант составления учебных комбинаций.
12. Свободный стиль составления учебных комбинаций.
13. Методы обучения упражнениям. Методические приемы обучения упражнениям.
14. Классификация элементов классической аэробики.
15. Кинезиология. Разновидности бега и ходьбы. Движения рук. Прыжки, подскоки и скачки.
16. Стреч-программы в аэробике. Общая характеристика. Виды стретчинга, какие виды стретчинга используются в аэробике.
17. Стреч-упражнения в системе занятий силовой аэробикой.
18. Стреч-упражнения в системе занятий «Гибкая сила».
19. Описание методов воспитания гибкости. Классификация методов.
20. Значение гибкости. От чего зависит гибкость.
21. Физиологические основы развития гибкости. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.
22. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.
23. Общая характеристика, физиологическая характеристика, психологические аспекты степ-аэробики.
24. Классификация элементов степ-аэробики. Основные элементы.
25. Методика составления и проведения хореографических комбинаций. Организация занятий в степ-аэробике. Варианты расположения степ-платформ.
26. Методы повышения нагрузки в степ-аэробике.
27. Кинезиология в степ-аэробике. Вес тела и сила реакции опоры.
28. Утомляемость мышц.
29. Биомеханическая характеристика и работа мышц в степ-аэробике.
30. Основные рекомендации по проведению занятий на степ-платформах.
31. Структура занятия по степ-аэробике.
32. Особенности силовой тренировки степ-аэробики.
33. Особенности аэробики с мячом. Техника основных положений с мячом.
34. Общая характеристика джазового танца. Техника джазового танца.
35. Структура урока джазового танца.

36. Что означают хип-хоп и фанк в фитнес-аэробике.
37. Основные движения хип-хоп и фанк.
38. Классический танец в аэробике.
39. Партерная хореография.
40. Общая характеристика латин-аэробики.
41. Общая характеристика силовых видов аэробики.
42. Основные понятия о силе. Основные задачи силовой тренировки.
43. Механизмы силовых способностей.
44. Средства и методы силовой тренировки.
45. Этапы силовой тренировки.

3.2. Контрольные вопросы и модельные задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Сущность, значение и развитие аэробики. Разновидности видов аэробики.
2. Теория тренировки, цель физической тренировки, восстановление, общие
3. тренировочные принципы.
4. Типы травм, их профилактика и оказание первой помощи.
5. Базовая аэробика.
6. Музыкальное сопровождение практические способы регулирования интенсивности.
7. Методика составления и разучивания комбинаций.
8. Силовая тренировка.
9. Функциональная анатомия.
10. Планирование тренировки.
11. Восточные виды единоборств в фитнесе.
12. Особенности методики проведения занятий по аэробике с детьми разных возрастов.
13. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.
14. Характеристика средств, методик, систем физкультурно-оздоровительной направленности.
15. Фитнес-программы и их классификация.
16. Структура и содержание фитнес-программ.
17. Спортивная аэробика понятие, сущность и основные проблемы ее развития.
18. Танцевальные направления в аэробике. Характеристика и особенности направления.
19. История развития аэробики как оздоровительного направления.
20. Аэробика для специальных групп населения. Возрастные особенности проведения занятий.

21. Характеристика аэробных и анаэробных физических упражнений, их функциональная направленность.
22. Типы телосложения человека. Антропометрическое и визуальное оценивание.
23. Составление индивидуальных тренировочных программ.
24. Аэробика. Музыкальное сопровождение.

3.3. Контрольные вопросы и модельные задания для самостоятельной работы студента

Темы докладов с презентацией

По предложенным ниже темам можно подготовить доклады с презентацией. Длительность доклада 5 минут. Редактор для создания презентации – PowerPoint. Количество слайдов не более 15.

1. Сущность, значение и развитие аэробики.
2. Виды аэробики.
3. Теория тренировки, цель физической тренировки, восстановление, общие тренировочные принципы.
4. Типы травм, их профилактика и оказание первой помощи.
5. Базовая аэробика
6. Музыкальное сопровождение практические способы регулирования интенсивности.
7. Методика составления и разучивания комбинаций.
8. Силовая тренировка.
9. Функциональная анатомия.
10. Планирование тренировки.
11. Восточные виды единоборств в фитнесе.
12. Особенности методики проведения занятий по аэробике с детьми разных возрастов.
13. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Основная литература

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472490>

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 135 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14300-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472406>
3. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477118>

4.2. Дополнительная литература

1. Мостовая, Т. Н. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. - Орел: МАБИВ, 2018. - 72 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514372>
2. Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел: МАБИВ, 2020. - 89 с. - Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497046>
3. Педагогика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел: МАБИВ, 2019. - 125 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1510911>
4. Прапор, С. С. Физическая культура: фитнес-тренировки в режиме дня студентов: учебно-методическое пособие / С. С. Прапор, Р. М. Носова, Г. А. Зайцева. - Москва: Изд. Дом МИСиС, 2015. - 67 с. - ISBN 978-5-87623-875-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product>
5. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в фитнесе: Монография / Руненко С.Д., - 2-е изд. - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 192 с. (Научная мысль) ISBN 978-5-16-106693-5 (online). - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/969612>
6. Сапожникова, О. В. Фитнес: Учебное пособие / Сапожникова О.В., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/959261>
7. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел: МАБИВ, 2019. - 160 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1510921>
8. Черкасова, И.В. Аэробика: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 98 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php.page=book&id=344707>

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:

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 15 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 опознания 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 техническим средствами, материалами.

Более подробная информация о кабинете содержится в Паспорте кабинета криминалистики.

5.1.5. Кабинеты информатики (компьютерные классы) задействован 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. Перечень программного обеспечения (ПО), установленного на компьютерах, задействованных в образовательном процессе по ОПОП ВО

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.

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

№ №	Описание ПО	Наименование ПО, программная среда, СУБД	Вид лицензирования
ПО, устанавливаемое на рабочую станцию			
1.	Операционная система	Microsoft Windows 7 Microsoft Windows 8.1 Microsoft Windows 10 ООО «+АЛЪЯНС» услуги по предоставлению неисключительных прав(лицензий) на программное обеспечение. По договорам № 242-223/20 от 19.06.2020 г.	Лицензия
2.	Антивирусная защита	Kaspersky Endpoint Security для Windows	Лицензия

		ООО «Програмос-Проекты» По договорам: № 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 №УТ0032987 01.07.2021 №50-223/22 от 14.07.2022 №54-223/23 от 10.08.2023	
3.	Офисные пакеты	Microsoft Office 2019	Лицензия
4.	Программа для ЭВМ «Виртуальный осмотр места происшествия: Учебно-методический комплекс»	По договору: 328-У от 19.02.2021 г.	Лицензия
5.	Архиваторы	WinRar	Открытая лицензия
6.	Интернет браузер	Yandex	Открытая лицензия
7.	Программа для просмотра файлов PDF	PDF24	Открытая лицензия
		Foxit Reader	Открытая лицензия
8.	Программа для просмотра файлов DJVU	DjVuviewer	Открытая лицензия
9.	Пакет кодеков	K-LiteCodecPack	Открытая лицензия
10.	Программа для редактирования фото	Picasa	Открытая лицензия
11.	Программа для работы с графикой	PaintNet	Открытая лицензия
12.	Видеоплеер	WindowsMediaPlayer	В комплекте с ОС
13.	Программа для удаленного доступа	AnyDesk	Открытая лицензия
14.	Программа для проведения конференций	Zoom	Открытая лицензия
1	Справочно- правовые системы (СПС)	Консультант плюс	Открытая лицензия
2.		Гарант	Открытая лицензия
1 3	Услуги по поставке обновленной версии ПО ("АС Нагрузка", Планы Мини", "Планы СПО")		Лицензия
		ООО "Лаборатория Математического моделирования и информационных систем" По договорам: №9113 от 16.02.2022 №1005-23 от 03.03.2023 №2480-24 от 21.03.2024	

5.3 Электронно-образовательная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда

Электронно-образовательная 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. Информационные справочные системы:

1.	ИС «Континент»	сторонняя	http://continent-online.com	ООО «Агентство правовой интеграции «КОНТИНЕНТ», договоры: - № 20040220 от 02.03. 2020 г. с 20.03.2020 г. по 19.03.2021 г.; - № 21021512 от 16.03.2021 г. с 20.03.2021 г. по 19.03.2022 г.; - № 22021712 от 09.03.2022 г. с 20.03 2022 г. по 19.03.2023 г.; - № 23020811 от 06.03.2023 г. с 20.03.2023 г. по 19.03.2024 г.
----	----------------	-----------	---	---

				- № 24020711 от 14 марта 2024 г. с 20.03.2024 г. по 19.03. 2025 г. (12 мес.)
2.	СПС WestlawAcademics	сторонняя	https://uk.westlaw.com	<p>Филиал Акционерного общества «Томсон Рейтер (Маркетс) Юроп СА», договоры:</p> <p>- №RU03358/19 от 11.12.2019 г., с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.;</p> <p>- № ЭБ-6/2021 от 06.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.;</p> <p>- № ЭР-5/2022 от 27.10.2021 г. с 01.01.2022 по 31.12.2022 г.;</p> <p>- № 32211783551 от 16.11.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.;</p> <p>- № ЭР - 4/2023 от 30.11.2023 г. с 01.01.2024 г. по 31.12.2024 г.;</p> <p>- № ЭР - 3/2025 от 29.10.2024 г. с 01.01.2025 г по 31.12.2025 г.</p>
3.	КонсультантПлюс	сторонняя	http://www.consultant.ru	Открытая лицензия для образовательных организаций
4.	Гарант	сторонняя	https://www.garant.ru	Открытая лицензия для образовательных организаций

5.3.2. Профессиональные базы данных:

1.	Web of Science	сторонняя	https://apps.webofknowledge.com	<p>ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России»</p> <p>сублицензионные договоры:</p> <p>- № WOS/668 от 02.04.2018 г.;</p> <p>- № WOS/349 от 05.09.2019 г.</p>
				<p>ФГБУ «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ)</p> <p>сублицензионные договоры:</p> <p>- № 20-1566-06235 от 22.09.2020 г.;</p> <p>- № 21-1706-06235 от 14.07.2021 г.</p>
2.	Scopus	сторонняя	https://www.scopus.com	<p>ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России»</p> <p>сублицензионные договоры:</p> <p>- № SCOPUS/668 от 09 января 2018 г.;</p> <p>- № SCOPUS/349 от 09 октября 2019 г.;</p>

				ФГБУ «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ) сублицензионные договоры: - № 20-1575-06235 от 09.12.2020 г.; - № 21-1702-06235 от 14.07.2021 г.
3.	Коллекции полнотекстовых электронных книг информационного ресурса EBSCOHost БД eBookCollection	сторонняя	http://web.a.ebscohost.com	ООО «ЦНИ НЭИКОН», договор № 03731110819000006 от 18.06.2019 г. бессрочно
4.	<u>Национальная электронная библиотека</u> (НЭБ)	сторонняя	https://rusneb.ru	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	https://www.prlib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина, Соглашение о сотрудничестве № 23 от 24.12.2010 г., бессрочно
6.	НЭБ eLIBRARY.RU	сторонняя	http://elibrary.ru	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 с 01.04.2021 г. по 31.03.2022 г.; - № ЭР-3/2022 от 04.03.2022 г. с 01.04.2022 г. по 31.03.2022 г. - № SU-1494/2023 от 22.03.2023 - № SU – 1494/2024 от 28.03.2024 г. – 1 год - № ЭР - 1/2025 от 21.03.2025
7.	LegalSource	сторонняя	http://web.a.ebscohost.com	ООО «ЦНИ НЭИКОН», договоры - № 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.; - № ЭР-2/2022 от 01.10.2021 г. с - 01.01.2022 по 31.12.2022 г.

				ООО «ИнфоЛига», договор № 414-EBSCO/23 от 21.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.
8.	ЛитРес: Библиотека	сторонняя	http://biblio.litres.ru	ООО «ЛитРес», договоры: - № 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.; - № ЭР-6/2022 от 18.03.2022 г. с 18.03.2022 г. по 17.03.2023 г.; - № 130223/Б-1-136 от 02.03.2023 г. с 18.03.2023 г. по 17.03.2024 г. - № 210224/ИТ-Б-181 от 05.03.2024 - 1 год - № 180225/ИТ-Б-178 от 24.02.2025г.
9.	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки	сторонняя	https://search.rsl.ru	ФГБУ «Российская государственная библиотека», договор № 32312116538 от 14.02.2023 г. - № 095/04/0025 от 26.02.2024 г. - № 095/04/0019 от 24.02.2025 г.

5.3.3. Электронно-библиотечные системы:

1.	ЭБС ZNANIUM.COM	сторонняя	http://znanium.com	ООО «Научно-издательский центр ЗНАНИУМ», договоры: 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. - № 1/2022 эбс от 01.10.2021 г. с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г. - № 32211747575 эбс от 07.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г. - № ЭР-3/2024 от 30 ноября 2023 г. с 01.01.2024 г по 31.12.2024 г. - № ЭР - 2/2025 от 23.10.2024 г. с 01.01.2025 г по 31.12.2025 г.
2.	ЭБС Book.ru	сторонняя	http://book.ru	ООО «КноРус медиа», договоры: 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. - № 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 ноября 2023 г. с 01.01.2024 по 31.12.2024 г. - № ЭР - 1/2025 от 14.10.2024 г. с 01.01.2025 г по 31.12.2025 г.
3.	ЭБС Проспект	сторонняя	http://ebs.prospekt.org	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 03.07.2021 г. - № ЭР – 3/2021 от 21.06.2021 г. 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 г. с 27.06.2023 г. по 27.06.2024 - №ЭР - 3/2024 от 13 06.2024 г.
4.	ЭБС Юрайт	сторонняя	http://www.biblio-online.ru	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. № ЭР-7/2022 от 09.03.2022 г. с 03.04.2022 по 02.04.2023 г. -№ ЭР – 1/2024 от 25 марта 2024 г. с 03 04.2024 по 02.04.2025 г. - № ЭР - 2/2025 от 21.03.2025 г. с 03.04.2025 г. по 02.04.2026 г.
5.	ЭБС Издательства «Юстицинформ»	сторонняя	https://elknigi.ru/	договоры: - № ЭР – 1/ 2023 г. от 30.03.2023 г. – 1 год - № ЭР – 2/2024 от 29.03.2024 г. – 1 год - № ЭР - 3/2025 от 09.04.2025 - 1 год

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 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.