

**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
(ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА)**

Б1.О.32

год набора – 2026

Код и наименование

направления подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Уровень высшего

образования: бакалавриат

Направленность (профиль)

ОПОП ВО: юриспруденция

Формы обучения:

очная, очно-заочная, заочная (ускоренное
обучение на базе СПО)

Квалификация:

бакалавр

Оренбург – 2026

Программа утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных наук, протокол № 7 от 25.03.2026 г.

Автор:

Назаров П.П. – старший преподаватель кафедры социально-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;

Травкин В.О. – старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных наук Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

Назаров П.П.

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Оздоровительная физкультура): рабочая программа дисциплины (модуля) / П.П. Назаров — 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.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Задачами преподавания дисциплины (модуля) «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-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

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

Общепрофессиональные компетенции:

Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код и наименование формируемых компетенций	Индикатор достижения компетенций (планируемый результат освоения дисциплины (модуля))
1. Особенности организации занятий в группах оздоровительной физкультуры	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
2. Профилактика вегетососудистой дистонии (ВСД)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы

	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
3. Профилактика пролапса митрального клапана (ПМК)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
4. Профилактика аритмии	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
5. Профилактика артериальной гипотонии	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
6. Профилактика заболеваний органов дыхания	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-7. Способен	ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков

	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
7. Профилактика бронхиальной астмы	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
8. Профилактика хронического холецистита	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать	ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей

	траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
9. Профилактика ожирения	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата

	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
--	--	---

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	1. Особенности организации занятий в группах оздоровительной физкультуры	1	0	4	2	Традиционное практическое занятие	Интерактивный опрос
		2	0	4	2		
		3	0	4	2		
		4	0	4	0		
		5	0	4	0		
		6	0	4	0		
		7	0	4	0		
		8	0	4	0		
		9	0	4	0		
2	2. Профилактика вегетососудистой дистонии (ВСД)	1	0	2	2	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий,
		2	0	2	2		
		3	0	2	2		
		4	0	2	2		
		5	0	2	0		
		6	0	2	0		
		7	0	2	0		

		8 9	0 0	4 4	0 0		контрольных нормативов, тестирование
3	3. Профилактика пролапса митрального клапана (ПМК)	1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0 0	2 2 2 4 4 4 4 4 4	2 2 2 2 0 0 0 0 0	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов, тестирование
4	4. Профилактика аритмии	1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0 0	2 2 2 2 2 2 4 4 4	2 2 2 2 0 0 0 0 0	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов, тестирование
5	5. Профилактика артериальной гипотонии	1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0 0	4 4 4 4 4 4 4 4 4	2 2 2 2 0 0 0 0 0	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов, тестирование
6	6. Профилактика заболеваний органов дыхания	1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0 0	4 4 4 4 4 4 4 4 4	2 2 2 0 0 0 0 0 0	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов, тестирование
7	7. Профилактика бронхиальной астмы	1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0 0	4 4 4 4 4 4 4 4 4	2 2 2 0 0 0 0 0 0	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий, контрольных

							нормативов, тестирование
8	8. Профилактика хронического холецистита	1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0 0	4 4 4 4 4 4 4 4 4	2 2 2 0 0 0 0 0 0	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов, тестирование
9	9. Профилактика ожирения	1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0 0	4 4 4 4 4 4 4 4 4	2 2 2 0 0 0 0 0 0	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов, тестирование
	ИТОГО		0	264	64	Зачет	

2.1.2. Тематический план для очно-заочной 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	1. Особенности организации занятий в группах оздоровительной физкультуры	1 2 3 4 5 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0	Самостоятельная работа студента	-
2	2. Профилактика вегетососудистой дистонии (ВСД)	1 2 3 4 5 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0	4 4 4 4 4 4 4 2	Самостоятельная работа студента	-

3	3. Профилактика пролапса митрального клапана (ПМК)	1 2 3 4 5 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 6 6 6 6 4	Самостоятельн ая работа студента	-
4	4. Профилактика аритмии	1 2 3 4 5 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0	4 4 4 4 4 4 4 2	Самостоятельн ая работа студента	-
5	5. Профилактика артериальной гипотонии	1 2 3 4 5 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 6 6 6 6 4	Самостоятельн ая работа студента	-
6	6. Профилактика заболеваний органов дыхания	1 2 3 4 5 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0	4 4 4 4 4 4 4 2	Самостоятельн ая работа студента	-
7	7. Профилактика бронхиальной астмы	1 2 3 4 5 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0	2 2 2 2 2 2 2 2	Самостоятельн ая работа студента	-
8	8. Профилактика хронического холецистита	1 2 3 4 5 7	0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0	4 4 4 4 4 4	Самостоятельн ая работа студента	-

		8 9	0 0	0 0	4 2		
9	9. Профилактика ожирения	1 2 3 4 5 7 8 9	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0	8 8 8 10 8 8 8 4	Самостоятельная работа студента	-
	ИТОГО		0	0	328		-

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

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Семес тр	Виды учебной деятельности и объём (в академических часах)			Технология образовательно го процесса	Форма текущего контроля/ Форма промежуточ ной аттестации
			Л	ПЗ	СР		
1	1. Особенности организации занятий в группах оздоровительной физкультуры	2 4 6	0 0 0	0 0 0	0 0 0	Самостоятельная работа студента	-
2	2. Профилактика вегетососудистой дистонии (ВСД)	2 4 6	0 0 0	0 0 0	14 14 14	Самостоятельная работа студента	-
3	3. Профилактика пролапса митрального клапана (ПМК)	2 4 6	0 0 0	0 0 0	12 12 12	Самостоятельная работа студента	-
4	4. Профилактика аритмии	2 4 6	0 0 0	0 0 0	14 14 14	Самостоятельная работа студента	-
5	5. Профилактика артериальной гипотонии	2 4 6	0 0 0	0 0 0	12 12 12	Самостоятельная работа студента	-
6	6. Профилактика заболеваний органов дыхания	2 4 6	0 0 0	0 0 0	12 12 14	Самостоятельная работа студента	-
7	7. Профилактика бронхиальной астмы	2 4 6	0 0 0	0 0 0	12 12 12	Самостоятельная работа студента	-
8	8. Профилактика хронического холецистита	2 4 6	0 0 0	0 0 0	12 12 14	Самостоятельная работа студента	-

9	9. Профилактика ожирения	2	0	0	20	Самостоятельн ая работа студента	-
		4	0	0	20		
		6	0	0	20		
	ИТОГО		0	0	328	-	

2.2. Занятия семинарского типа

Практическое занятие 1. Особенности организации занятий в группах оздоровительной физкультуры

1. Основные понятия физической культуры и спорта, основные понятия правила рационального питания, практические рекомендации самомассажа.
2. Основные понятия травматизма, отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, теоретические знания о режиме дня, закаливании, гигиенических правилах.

Задание для подготовки:

1. Расскажите о технике безопасности выполнения физических упражнений.
2. Расскажите о способах закаливания.
3. Перечислите гигиенические правила для сохранения физического здоровья.

Практическое занятие 2, 3, 4, 5. Профилактика вегетососудистой дистонии (ВСД)

1. Подготовительная часть: разминка.
2. Основная часть:
 - а. И. п.- сидя на полу, упор на локти сзади, одна нога согнута в колени на 110° , другая прямая, стопа на себя. Мах прямой ногой вверх на 40, вниз- не касаясь пола. (Ногу не сгибать.)
 - б. И. п.- то же. Прямой ногой описываем 12 «квадрат» на 4 счета. Правой ногой в правую сторону, левой - в левую. (Нога не касается пола.)
 - в. И. п.- сидя на полу. Упор на локти. Ноги вытянуть вперед. Согнуть ногу в колене под 90° -выпрямить. (Нога не касается пола.)
 - г. И. п. - лежа на спине, согнуть руки в локтевых суставах, ноги – в коленных. Понять таз, опираясь на локти и стопы. Держать 10-15 сек, вернуться в и. п. (Стараться максимально потянуться.)
 - д. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты. Опустить ноги вправо, руками слегка потянуться влево. То же в другую сторону.

- f. И. п.- лежа на спине, руки в стороны, ладонками вниз. (Общее расслабление)
 - g. И. п. - лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть правую ногу «по-пластунски» и выпрямить. То же левой ногой.
 - h. И. п.- стоя на коленях, руки на пояс. Поворот туловища вправо - выдох, и. п.- вдох. Тоже влево.
 - i. И. п.- стоя в парах, спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч. Передать мяч партнеру с права, получить слева. То же в другую в сторону.
 - j. И. п.- то же. Передать набивной мяч 20 партнеру над головой, получить мяч между ногами.
 - k. И. п.- стоя в парах лицом друг к другу, на расстоянии 5-8 шагов. Поднять набивной мяч над головой, наклониться вперед и броском покатить партнеру.
3. Заключительная часть:
- a. Ходьба на месте с различными движениями рук (к плечам, вперед, в стороны, с хлопками).
 - b. И.п.-осн. стойка. Расслабленные руки вверх с потряхиванием кистей-вдох, расслабленные руки вниз с наклоном вперед- выдох.
 - c. И.п. - сидя на полу, ноги развести в сторону шире плеч. Наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, обратно в и.п. то же к другой ноге.
 - d. И.п. - сидя на полу, руки в стороны. Согнуть левую ногу в колене - подтянуть к груди, затем правую, обхватить левой рукой ноги за середину голени, затем правой. Вернуться в и.п. в обратном порядке.

Задание для подготовки:

- 4. Изучите технику безопасности выполнения физических упражнений.
- 5. Повторяйте предложенный комплекс упражнений дома один раз в день.

Практическое занятие 6, 7, 8, 9. Профилактика пролапса митрального клапана (ПМК)

- 1. Подготовительная часть: разминка.
- 2. Основная часть:
 - a. И. п. - лежа на спине, упор сзади на 10 локти. Поднять прямую одну ногу под углом 40°, опустить - и. п.
 - b. И. п. - то же. Поднять одну ногу по углом 40°, отвести во внешнюю сторону на 40см, опустить, не касаясь пола, привести в и. п. (рисуем «квадрат»).
 - c. И. п. - лежа на боку, упор на локоть, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Поднять верхнюю ногу вверх, опустить - и. п. то же на другом боку.

- d. И. п. - лежа на спине, руки в стороны. Поднять одну ногу под углом 90°, отвести в сторону до касания пола, привести, опустить в и. п., то же другой ногой.
 - e. И. п. – то же. Согнуть ноги в коленях, обхватить обеими руками за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям -выдох, вернуться в и. п. - вдох.
 - f. И. п. - лежа на животе, кисти сложить под лоб верхней стороной. Поднять одну прямую ногу, опустить в и. п., то же другой ногой.
 - g. И. п. - стоя на четвереньках. Разгибаем одну ногу, выпрямляя ее назад, одновременно с отжиманием на руках - вдох и . п. - выдох. То же другой ногой.
 - h. И. п. - лежа на животе, кисти сложить под лоб верхней стороной. Приподняться, разводя локти в стороны, опуститься в и. п.
 - i. И. п. - то же. Приподняться, разводя локти в стороны, выпрямить руки в стороны, согнуть обратно, вернуться в и. п.
 - j. И. п. - лежа на спине, руки за голову. Поднять верхний плечевой корпус, и. п. - опустить.
 - k. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях поднять вверх, руки вдоль туловища. «Велосипед».
 - l. И. п. - лежа на животе, руки под 21 подбородком. Поднять обе ноги, развести в стороны, свести, опустить в и. п.
3. Заключительная часть:
- a. Ходьба на месте с различными движениями рук (к плечам, вперед, в стороны, с хлопками).
 - b. И.п. - осн. стойка. Расслабленные руки вверх с потряхиванием кистей- вдох, расслабленные руки вниз с наклоном вперед-выдох.

Задание для подготовки:

1. Изучите технику безопасности выполнения физических упражнений.
2. Повторяйте предложенный комплекс упражнений дома один раз в день.

Практическое занятие 10, 11, 12, 13. Профилактика аритмии

1. Подготовительная часть: разминка.
2. Основная часть:
 - a. И. п. - лежа на спине, кисть одной руки на груди, другой на животе. Глубокий вдох – кисти вместе с движением передней стенки груди и живота приподнимаются. Фиксация положения 4- 5сек; глубокий выдох - кисти опускаются, можно при выдохе произносить шипящие звуки «шшш-шшш»; «ффф-ффф»; «xxx-xxx».
 - b. И. п. - лежа на спине, левая нога прямая, правая согнута в колене, руки вдоль туловища. Правую ногу выпрямить вперед, назад - в и. п. То же другой ногой

- с. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях под 90°, стопы вместе. Прижать колени к груди - вдох, и. п. - выдох.
 - d. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполняем «велосипед». 2 серии по 20сек
 - e. И. п. - лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, стопы шире плеч. Приподнимаем верхний плечевой корпус, опускаем в и. п.
 - f. И. п. - лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, стопы. Положить колени на пол вправо. Качаем пресс. То же, колени положить влево на пол.
 - g. И. п. - лежа на спине. Развести руки в стороны - вдох, на медленном выдохе кистями рук надавливаем попеременно на нижний и средний отделы грудной клетки.
 - h. И. п. - лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, стопы шире плеч. Достать правым локтем левое колено, обратно - и. п.; левым локтем - правое колено, обратно - и. п.
 - i. И. п. - стоя на четвереньках. Поднять колено к груди, голову наклонить на встречу колену - выдох; вернуться в и. п. - вдох. Поменять колено
3. Заключительная часть:
- a. Ходьба на месте с различными движениями рук (к плечам, вперед, в стороны, с хлопками).
 - b. И.п.- осн. стойка. Расслабленные руки вверх с потряхиванием кистей-вдох, расслабленные руки вниз с наклоном вперед- выдох.
 - c. И.п. - сидя на полу, ноги развести в сторону шире плеч. Наклон вперед ,коснуться правой рукой носка левой ноги, обратно в и.п. то же к другой ноге.
 - d. И.п. - сидя на полу, руки в стороны .Согнуть левую ногу в колене - подтянуть к груди, затем правую ,обхватить левой рукой ноги за середину голени, затем правой .Вернуться в и.п. в обратном порядке.

Задание для подготовки:

1. Изучите технику безопасности выполнения физических упражнений.
2. Повторяйте предложенный комплекс упражнений дома один раз в день.

Практическое занятие 14, 15, 16, 17. Профилактика артериальной гипотонии

1. Подготовительная часть: разминка.
2. Основная часть:
 - a. И. п. - лежа на спине, вытянуть руки вверх. С пальцами, сцепленными в замок, «маятник» с вытянутыми руками. Приподнять голову, лопатки и руки над полом и покачиваться из стороны в сторону,

- изгибая позвоночник вправо и влево 6 раз. Обратно в и. п., расслабиться.
- б. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Мостик на пятках и лопатках. Согнуть руки в локтях, делая вдох, упереться в пол пятками, лопатками, помогая себе лопатками, вытянуться вверх, ноги остаются прямыми. Фиксация позы 5- сек. Опускаться. Сделать медленные вдохи и выдохи. Скручивание позвоночника с помощью руки.
 - с. И. п. - лежа на спине. Левую ногу, согнутую в колене, поставить стопой на правое колено, кисть правой руки поместить на левое колено с наружной стороны. Повернуть левое колено в правую сторону к полу, стараясь левую лопатку не отрывать от пола, таз разворачивается на правый вертел, лицо повернуто влево. Удерживать позу 10 сек и медленно вернуться в и. п. то же в другую сторону.
 - д. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –согнуть правую коленом вверх.2- выпрямить ее 14 вверх, затягивая стопу на себя, 3- фиксируем в верхнем положении 1- 2сек, 4- обратно сгибаем и возвращаемся в и. п. То же другой ногой. То же двумя ногами вместе.
 - е. И. п. - лежа на левом боку, левой рукой подпереть голову, правую ладонь упереть в пол перед животом. Напрягая нижнюю часть широчайшей мышцы спины и косые мышцы живота, подключая мышцы 6 раз на каждом бедер. Поднять ноги над полом и посмотреть через плечо на вытянутые стопы. Удерживать позу 10 сек. Обратно в и. п. То же на другом боку.
 - ф. И. п. - сидя на полу, упор прямыми руками сзади ягодиц. Выпрямить позвоночник и отклониться назад, опираясь прямыми руками в пол позади ягодиц. Делая глубокий вдох, упереться в пол пятками и руками, поднимая таз вверх. Удерживать позу на высоте вдоха 5сек, выдыхая опустить таз на пол.
1. Заключительная часть:
- а. И. п. — сидя на ягодицах ,подтянуть стопы, сомкнуть подошвы, разведя колени в стороны, обхватить кистями стопы ног и выпрямить спину. Покачиваем коленями вверх, вниз в течение 10 сек. Затем потянуть колени к полу в статическом режиме 5сек.
 - б. И. п. - лежа на спине, руки в стороны Расслабиться.
 - с. Ходьба на месте, различные движения руками (вверх, в стороны, хлопки руками и т.д.)

Задание для подготовки:

1. Изучите технику безопасности выполнения физических упражнений.
2. Повторяйте предложенный комплекс упражнений дома один раз в день.

Практическое занятие 18, 19, 20, 21. Профилактика заболеваний органов дыхания

1. Подготовительная часть: разминка.
2. Основная часть:
 - a. И. п. - стоя, ноги на 24 ширине плеч; ходьба на месте - не отрывая носков от пола.
 - b. И. п. - руки опущены; - поднять руки через стороны, потянуться — вдох, вернуться в и. п. – выдох; - присесть, руки вытянуть вперед до уровня плеч - выдох, вернуться в и. п. — вдох.
 - c. И. п. — руки опущены; - руками имитировать движения с палками при ходьбе на лыжах.
 - d. И. п. - сидя, ноги на ширине плеч. - поднять руки через стороны вверх, соединить ладони тыльными сторонами вместе - вдох, опустить - выдох.
 - e. И. п. - то же; - поднять плечи вверх -вдох, опустить – выдох.
Упражнения с гимнастической палкой:
 - f. И. п.- стоя, руки с палкой подняты над головой; наклониться вправо - выдох, вернуться в и. п. – вдох.
 - g. И. п.- стоя, руки с палкой - перед грудью, согнуты в локтях; - быстро повернуться вправо, затем влево.
 - h. И. п. - стоя, руки с палкой внизу за спиной; - согнуть руки в локтях, достать палкой лопатки - вдох, вернуться в и. п. - выдох.
 - i. И. п. - стоя, опираясь на палку, туловище слегка наклонить вперед; - диафрагмальное дыхание: выпятить живот - вдох, втянуть – выдох.
Упражнения сидя на стуле:
 - j. И. п. - откинуться на спинку стула; - глубоко, спокойно дышать.
 - k. И. п. - то же; - кисть одной руки положить на грудь, другой – на живот.
 - l. И. п. - то же; - «ходьба сидя»: сделать 2 шага (поднять и опустить правую ногу, затем левую) — вдох, 4 шага - выдох, 2 шага – пауза.
 - m. И. п. - руки на поясе, опора на согнутые в коленях ноги; - прогнуться - вдох, расслабиться, опустить руки – выдох.
 - n. И. п. - то же. – диафрагмальное дыхание.
3. Заключительная часть:
 - a. Ходьба на месте с различными движениями рук (к плечам, вперед, в стороны, с хлопками).
 - b. И.п.- осн. стойка. Расслабленные руки вверх с потряхиванием кистей-вдох, расслабленные руки вниз с наклоном вперед- выдох.
 - c. И.п. - сидя на полу, ноги развести в сторону шире плеч. Наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, обратно в и.п. то же к другой ноге.

- d. И.п. - сидя на полу, руки в стороны. Согнуть левую ногу в колене - подтянуть к груди, затем правую, обхватить левой рукой ноги за середину голени, затем правой. Вернуться в и.п. в обратном порядке.

Задание для подготовки:

1. Изучите технику безопасности выполнения физических упражнений.
2. Повторяйте предложенный комплекс упражнений дома один раз в день.

Практическое занятие 22, 23, 24, 25. Профилактика бронхиальной астмы

1. Подготовительная часть: разминка.
2. Основная часть:
 - a. И. п. -ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки через стороны-вверх, потянуться вдох- вернуться в и. п. - выдох.
 - b. И. п. - то же. Присесть, руки вытянуть²⁶ вперед до уровня плеч - выдох, вернуться в и. п. – вдох.
 - c. И. п. - стопы вместе, руки на пояс. Развести носки в стороны, затем свести; развести в стороны пятки, обратно - и. п.
 - d. И. п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх, соединить ладони тыльными сторонами вместе - вдох, опустить -выдох.
 - e. И. п. -то же; Поднять плечи вверх -вдох, опустить – выдох.

Упражнения с гимнастической палкой

- f. И. п. -стоя, руки с палкой подняты над головой. Наклониться вправо - выдох, вернуться в и. п. – вдох.
- g. И. п. -стоя, руки с палкой перед грудью, согнуты в локтях. Быстро повернуться вправо, затем влево.
- h. И. п. -стоя, руки с палкой внизу за³² спиной; - согнуть руки в локтях, достать палкой лопатки - вдох, вернуться в и. п. – выдох.
- i. И. п. - стоя, опираясь на палку обеими руками, туловище слегка наклонить вперед. Диафрагмальное дыхание: выпятить живот - вдох, втянуть – выдох.

Упражнения с мячом:

- j. И. п. -стоя, ноги на ширине плеч, в руках резиновый мяч. 1 - поднять мяч над головой, 2 - прогнуться, 3 -наклон вперед, коснуться пола, 4 - и.п.
- k. И. п. - стоя, руки с мячом подняты над головой. 1 -делать круговые движения. Повторить по 4-6 раз туловищем по часовой и против часовой стрелки.
- l. И. п. - то же. Опустить руки с мячом к правому колену, наклонив туловище вправо -выдох, вернуться в и.п.- вдох; то же в левую сторону.

- m. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, в руках резиновый мяч; Сделать передачу мяча в стену на уровне груди и поймать.
 - n. И. п. - поднять правую согнутую в колене ногу. Сделать передачу под ногой вверх
3. Заключительная часть:
- a. Ходьба на месте с различными движениями рук (к плечам, вперед, в стороны, с хлопками).
 - b. И.п.- осн. стойка. Расслабленные руки вверх с потряхиванием кистей-вдох, расслабленные руки вниз с наклоном вперед- выдох.
 - c. И.п. - сидя на полу, ноги развести в сторону шире плеч. Наклон вперед ,коснуться правой рукой носка левой ноги, обратно в и.п. то же к другой ноге.
 - d. И.п. - сидя на полу, руки в стороны. Согнуть левую ногу в колене - подтянуть к груди, затем правую, обхватить левой рукой ноги за середину голени, затем правой. Вернуться в и.п. в обратном порядке

Задание для подготовки:

1. Изучите технику безопасности выполнения физических упражнений.
2. Повторяйте предложенный комплекс упражнений дома один раз в день.

Практическое занятие 26, 27, 28, 29. Профилактика хронического холецистита

1. Подготовительная часть: разминка.
2. Основная часть:
 - a. И.п. – лежа на спине. 1 левую ногу, согнутую в коленном и тазобедренном суставах поставить на пол; 2- тоже правой ногой, 3 - левую ногу вперед, 4 - тоже правой ногой, 5 - тоже. что 1 , 6 -тоже, что 2,7-выпрямить левую ногу, 8 — тоже правой ногой.
 - b. И. п. - то же. Попеременное отведение ног.
 - c. И. п. - то же. Движение ногами, имитирующее езду на велосипеде.
 - d. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты, одна рука на животе, другая на груди. Диафрагмальное дыхание.
 - e. И. п. - лежа на спине. Ноги вперед -выдох, и. п. - вдох.
 - f. И. п. - лежа на правом боку, правая рука под головой, левая на животе, правая нога слегка согнута, мышцы расслаблены. Диафрагмальное дыхание.
 - g. И. п. - лежа на правом боку. Согнуть левую ногу, левой рукой обхватить левое колено - выдох, и. п. — вдох.
 - h. И. п. — то же. Левую ногу в сторону - выдох, и. п. - вдох.
 - i. И. п. - то же. Движения левой ногой вперед и назад.
 - j. Повторить упр. 14 на левом боку.
 - k. И. п. - лежа на левом боку. Повторить упр. 15,16.17, выполняя движения правой ногой.

1. И. п. - упор стоя на коленях. Сесть на пятки - выход, и. п. - вдох.
- m. И. п. - то же. Отвести прямую ногу назад - вверх - вдох, подтянуть согнутое колено к разноименной кисти - выдох, и. п. - вдох.
- n. И. п. - то же, сесть слева от ног - выдох, и. п. - вдох, сесть справа от ног - выдох. и. п. - вдох.
3. Заключительная часть:
 - a. Ходьба на месте с различными движениями рук (к плечам, вперед, в стороны, с хлопками).
 - b. И.п. - осн. стойка. Расслабленные руки вверх с потряхиванием кистей -вдох, расслабленные руки вниз с наклоном в перед -выдох.
 - c. И.п. - сидя на полу, ноги развести в сторону шире плеч. Наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, обратно в и.п. то же к другой ноге.
 - d. И.п. - сидя на полу, руки в стороны. Согнуть левую ногу в колене - подтянуть к груди, затем правую, обхватить левой рукой ноги за середину голени, затем правой .Вернуться в и.п. в обратном порядке.

Задание для подготовки:

1. Изучите технику безопасности выполнения физических упражнений.
2. Повторяйте предложенный комплекс упражнений дома один раз в день.

Практическое занятие 30, 31, 32. Профилактика ожирения

1. Подготовительная часть: разминка.
2. Основная часть:
 - a. И. п. - лежа на спине. Диафрагмальное дыхание.
 - b. И. п. -то же. Согнуть ногу в14 коленном суставе, подтянуть ее к животу -выдох, и. п. - вдох.
 - c. И. п. -тоже. Поочередное отведение ноги в сторону.
 - d. И. п. -тоже. Поочередное поднимание прямых ног вперед.
 - e. И. п. - лежа на правом боку. Сгибание левой ноги в колене -выдох, отведение левой ноги назад- вдох. То же другой ногой, лежа на левом боку.
 - f. И. п. - лежа на спине. Сесть с помощью рук -выдох, лечь - вдох.
 - g. И. п. - сидя, правая нога выпрямлена, левая согнута в коленном суставе. Смена положения ног.
 - h. И. п. -сидя, руки к плечам. 1 -правую руку в сторону, левую вперед, 2- и. п., 3 - левую руку в сторону, правую вперед, 4 - и. п.
 - i. И. п. - сидя. Руки в стороны - вдох, и. п. -выдох.
3. Заключительная часть:
 - a. Ходьба на месте с различными движениями рук (к плечам, вперед, в стороны, с хлопками).

- б. И.п.- осн. стойка. Расслабленные руки вверх с потряхиванием кистей- вдох, расслабленные руки вниз с наклоном вперед- выдох.
- с. И.п. - сидя на полу, ноги развести в сторону шире плеч. Наклон вперед ,коснуться правой рукой носка левой ноги, обратно в и.п. то же к другой ноге.
- д. И.п. - сидя на полу, руки в стороны. Согнуть левую ногу в колене - подтянуть к груди, затем правую, обхватить левой рукой ноги за середину голени, затем правой . Вернуться в и.п. в обратном порядке.

Задание для подготовки:

1. Изучите технику безопасности выполнения физических упражнений.
2. Повторяйте предложенный комплекс упражнений дома один раз в день.

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 и очно-заочной форм обучения

№ раздела	Тема раздела	Модельные задания	На что нужно обратить особое внимание
1	2	3	4
1.	Особенности организации занятий в группах оздоровитель	1 Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. 2. Выполнять разминку (15-20 мин.) всех отделов тела после длительного нахождения за	При выполнении всех упражнений соблюдать требования техники безопасности.

	ной физкультуры	компьютером или рабочим столом. 3. Выполнять вечернюю гигиеническую гимнастику.	
2.	Профилактика вегетососудистой дистонии (ВСД)	1. Составить разминку для профилактики вегетососудистой дистонии. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики вегетососудистой дистонии. 3. Составить заминку для профилактики вегетососудистой дистонии. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики вегетососудистой дистонии один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
3	Профилактика пролапса митрального клапана (ПМК)	1. Составить разминку для профилактики пролапса митрального клапана. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики пролапса митрального клапана. 3. Составить заминку для профилактики пролапса митрального клапана. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики пролапса митрального клапана один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
4	Профилактика аритмии	1. Составить разминку для профилактики аритмии. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики аритмии. 3. Составить заминку для профилактики аритмии. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики аритмии один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
5	Профилактика артериальной гипотонии	1. Составить разминку для профилактики артериальной гипотонии. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики артериальной гипотонии. 3. Составить заминку для профилактики артериальной гипотонии. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики артериальной гипотонии один раз	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.

		в день.	
6	Профилактика заболеваний органов дыхания	1. Составить разминку для профилактики заболеваний органов дыхания. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. 3. Составить заминку для профилактики заболеваний органов дыхания. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
7	Профилактика бронхиальной астмы	1. Составить разминку для профилактики бронхиальной астмы. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики бронхиальной астмы. 3. Составить заминку для профилактики бронхиальной астмы. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики бронхиальной астмы один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
8	Профилактика хронического холецистита	1. Составить разминку для профилактики хронического холецистита. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики хронического холецистита. 3. Составить заминку для профилактики хронического холецистита. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики хронического холецистита один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
9	Профилактика ожирения	1. Составить разминку для профилактики ожирения. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики ожирения. 3. Составить заминку для профилактики ожирения. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики ожирения один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.

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

№ раздела	Тема раздела	Модельные задания	На что нужно обратить особое внимание
1	2	3	4
1.	Особенности организации занятий в группах оздоровительной физкультуры	1 Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. 2. Выполнять разминку (15-20 мин.) всех отделов тела после длительного нахождения за компьютером или рабочим столом. 3. Выполнять вечернюю гигиеническую гимнастику.	При выполнении всех упражнений соблюдать требования техники безопасности.
2.	Профилактика вегетососудистой дистонии (ВСД)	1. Составить разминку для профилактики вегетососудистой дистонии. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики вегетососудистой дистонии. 3. Составить заминку для профилактики вегетососудистой дистонии. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики вегетососудистой дистонии один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
3	Профилактика пролапса митрального клапана (ПМК)	1. Составить разминку для профилактики пролапса митрального клапана. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики пролапса митрального клапана. 3. Составить заминку для профилактики пролапса митрального клапана. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики пролапса митрального клапана один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
4	Профилактика аритмии	1. Составить разминку для профилактики аритмии. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики аритмии. 3. Составить заминку для профилактики аритмии. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.

		аритмии один раз в день.	
5	Профилактика артериальной гипотонии	1. Составить разминку для профилактики артериальной гипотонии. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики артериальной гипотонии. 3. Составить заминку для профилактики артериальной гипотонии. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики артериальной гипотонии один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
6	Профилактика заболеваний органов дыхания	1. Составить разминку для профилактики заболеваний органов дыхания. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. 3. Составить заминку для профилактики заболеваний органов дыхания. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
7	Профилактика бронхиальной астмы	1. Составить разминку для профилактики бронхиальной астмы. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики бронхиальной астмы. 3. Составить заминку для профилактики бронхиальной астмы. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики бронхиальной астмы один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
8	Профилактика хронического холецистита	1. Составить разминку для профилактики хронического холецистита. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики хронического холецистита. 3. Составить заминку для профилактики хронического холецистита. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики хронического холецистита один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.

		раз в день.	
9	Профилактика ожирения	1. Составить разминку для профилактики ожирения. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики ожирения. 3. Составить заминку для профилактики ожирения. 4. Выполнить комплекс упражнений для профилактики ожирения один раз в день.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.

III. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

1. Структура двигательных (физических) способностей и основные закономерности их развития.
2. Физическая культура в высших учебных заведениях: направленность, содержание и функции физической культуры студентов.
3. Основы обучения двигательными действиями. Цель, задачи и методы этапного формирования двигательных умений и навыков.
4. Выносливость человека: факторы и основы методики ее развития.
5. Формы построения занятий физическими упражнениями в условиях вуза.
6. цели, задачи и направленность и использования комплексов физических упражнений: период профессионально становления личности
7. Социалистический анализ отношения молодого поколения к ценностям физической культуры.
8. Средства формирования физической культуры личности.
9. сущность спорта; его истоки, функции и его социальная значимость.
10. Физическая культура как часть культуры общества: место, социальные факторы, способствующие его развитию в обществе.
11. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Формы построения занятий физическими упражнениями в условиях вуза.
13. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
14. История олимпийского движения.
15. Влияние сауны и русской бани на организм, Методики посещения сауны и русской бани.
16. Известные спортсмены России.
17. Особенности построения учебно-тренировочного процесса в условиях вуза.

18. Основы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. История возрождения и развития современных олимпийских игр.
20. Теория адекватного питания.
21. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
22. Диетическое и лечебное питание.
23. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
24. Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экспертным ситуациям.
25. Какова роль и особенности закаливания как средства физического воспитания?
26. Каковы основные методики закаливания?
27. Каково влияние сауны и русской бани на организм? Каковы основные методики посещения сауны и русской бани?
28. Что понимают под оздоровительным бегом?
29. Каковы основные методики оздоровительного бега?
30. Какие происходят изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом?
31. Что понимают под оздоровительным плаванием?
32. Каковы основные методики оздоровительного плавания?
33. Какие происходят изменения в организме во время плавания и под влиянием многолетних занятий оздоровительным плаванием?
34. Что понимают под оздоровительным бегом на лыжах?
35. Каковы основные методики оздоровительного бега на лыжах?
36. Какие происходят изменения в организме во время бега на лыжах и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом на лыжах?
37. Каковы роль и значение занятий физическими упражнениями для снижения массы тела?
38. Каковы основы сбалансированного питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода?
39. Какова пищевая ценность продуктов?
40. Какова суть и в чем основное содержание теории адекватного питания?
41. В чем особенности диетического и лечебного питания?
42. Что понимают под биоэнергетикой организма?
43. Каковы пути восстановления биоэнергетического баланса?
44. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы П.Иванова?
45. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы Никитиных?
46. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы П.Брега?
47. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы

Г.Шелтона?

48.Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы Н.Семеновой?

49.Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы В.Бутейко?

50.Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной гимнастики йогов?

51.Каковы особенности физической активности на различных этапах онтогенеза?

52.Какова характеристика средств, методов, применяемых в спортивной тренировке?

53.Каковы основные методы реабилитации в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности?

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

Балльно-рейтинговая карта оценки уровня общей физической подготовки

Тесты		Юноши					Девушки				
Бег 100 м.	Время	13,6	14,0	14,4	14,8	15,0	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Кросс 3000/2000	Рез-т	12,30	12,50	13,40	14,00	14,30	10,30	11,00	11,30	11,50	12,30
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	Рез-т	250	235	220	210	200	190	180	160	155	145
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Наклон вперед	Рез-т	15	12	10	5	2	25	20	15	10	5
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Поднимание туловища за 30 сек.	Кол-во	30	27	24	21	18	26	24	20	18	15
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 500 м/1000 м	Рез-т	3,30	3,40	3,50	3,55	4,00	1,40	1,50	2,00	2,10	2,20
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание рук в упоре (девушки) Подтягивание (юноши)	Кол-во	12	10	8	6	4	20	18	14	12	10
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

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

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

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

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Общая характеристика физического воспитания в высших учебных заведениях: сущность, направленность, основные задачи и социальные функции.
2. Биологические основы приспособительных реакций ведущих систем организма к физическим нагрузкам: сущность, принципы, основные механизмы и закономерности адаптации сердечно сосудистой, дыхательной и мышечной систем.
3. Характеристика основных средств физического воспитания: структура и содержание, классификация и факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
4. Специфические методы физического воспитания и требования к их выбору.
5. Содержание и характеристика методических принципов обучения двигательным действиям.
6. Структура и процесс обучения двигательным действиям и основы методики формирования двигательных навыков.
7. Общая характеристика двигательных (физических) способностей и особенностей и особенности их развития в процессе обучения в ВУЗе.
8. Основные принципы и динамика развития двигательных способностей.
9. Основы методики развития силовых и связанных с ними способностей человека.
10. Основы методики развития скоростных способностей и факторы, определяющие уровень их проявления в двигательных действиях.
11. Роль и значение занятий физической культуры и спортом в развитии волевых черт характера.

12. Роль и значение занятий физической культурой и спортом как средства эстетического воспитания.
13. Самоконтроль при занятиях физической культуры и спортом.
14. Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.
15. Экология и здоровье. Влияние неблагоприятных экологических факторов в г. Оренбурга на здоровье человека.
16. Народные традиции и здоровье. Воспитание здорового образа жизни на народных традициях жителей Оренбургской области.
17. Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.
18. Оздоровительное плавание. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
19. Оздоровительный бег на лыжах. Понятие. Методики. Изменение в организме во время бега на лыжах и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом на лыжах.
20. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
21. Теория адекватного питания.
22. Занятия физическими упражнениями для снижения массы тела.
23. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях ВУЗа.
24. Выносливость и основы методики ее развития.
25. Координационные способности: сущность, факторы, лимитирующие координированность и основы методики их развития.
26. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
27. Социально-педагогическое значение и направленность физической культуры в структуре профессионального образования.
28. Организованно-педагогические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
29. Структура здорового образа жизни: факторы, определяющие критерии оценки здоровья.
30. Урочные формы построения занятий в прикладном физическом воспитании: структура, содержание и факторы, определяющие методику построения занятий.
31. Физическая культура как часть культуры личности и общества: социальная сущность, функции и условия развития на этапе профессионального становления личности.
32. Классификация и особенности построения неурочных форм занятий физическими упражнениями.
33. Нагрузка и отдых как при выполнении физических упражнений: понятие, классификация и компоненты нагрузки.

34. Основы методики формирования знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат и обучения двигательным действиям.
35. Социальное значение и задачи направленного использования средств физической культуры во вне учебное время студентов.
36. Гибкость и основы методики развития.
37. Основы методики формирования осанки и регулирования массы тела человека средствами физических упражнений.
38. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации самостоятельной работы студента.
39. Основы планирования и контроля в физическом воспитании студенческой молодежи.
40. Выносливость: основы методики.

3.4. Контрольные вопросы и модельные задания для самостоятельной работы студента

Темы составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом

1. Составить разминку для профилактики вегетососудистой дистонии.
2. Составить комплекс упражнений для профилактики вегетососудистой дистонии.
3. Составить заминку для профилактики вегетососудистой дистонии.
4. Составить разминку для профилактики пролапса митрального клапана.
5. Составить комплекс упражнений для профилактики пролапса митрального клапана.
6. Составить заминку для профилактики пролапса митрального клапана.
7. Составить разминку для профилактики аритмии.
8. Составить комплекс упражнений для профилактики аритмии.
9. Составить заминку для профилактики аритмии.
10. Составить разминку для профилактики артериальной гипотонии.
11. Составить комплекс упражнений для профилактики артериальной гипотонии.
12. Составить заминку для профилактики артериальной гипотонии.
13. Составить разминку для профилактики заболеваний органов дыхания.
14. Составить комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.
15. Составить заминку для профилактики заболеваний органов дыхания.
16. Составить разминку для профилактики бронхиальной астмы.
17. Составить комплекс упражнений для профилактики бронхиальной астмы.
18. Составить заминку для профилактики бронхиальной астмы.
19. Составить разминку для профилактики хронического холецистита.

20. Составить комплекс упражнений для профилактики хронического холецистита.
21. Составить заминку для профилактики хронического холецистита.
22. Составить разминку для профилактики ожирения.
23. Составить комплекс упражнений для профилактики ожирения.
24. Составить заминку для профилактики ожирения.

Темы презентаций и рефератов

1. Здоровый образ жизни и факторы, обуславливающие его формирование.
2. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и общие принципы функционирования в обществе.
3. Физическая культура как часть культуры общества: место, социальные факторы, способствующие развитию в обществе.
4. Структура двигательных (физических) способностей и основные закономерности развития.
5. Физическая культура в высших учебных заведениях: направленность, содержание и функции физической культуры студентов.
6. Основы обучения двигательным действиям. Цель, задачи и методы этапного формирования двигательных умений и навыков.
7. Выносливость человека: факторы и основы методов развития.
8. Формы построения занятий физическими упражнениями в условиях вуза
9. Цели, задачи и направленность использования комплексных физических упражнений в период профессиональной становления личности.
10. Социологический анализ отношения молодого поколения к ценностям физической культуры.
11. Современные представления об адаптации к постоянно возрастающим физическим нагрузкам. Особенности формирования срочной и долговременно адаптации.
12. Средства формирования физической культуры личности.
13. Сущность спорта; его истоки; функции и его социальная значимость в обществе.
14. Физическая культура как часть культуры общества: место, социальные факторы, способствующие развитию в обществе.
15. Планирование, контроль и учет в процессе занятия физической культуры.
16. Возрастные особенности психофизиологического развития студентов, его динамика и критерии оценки в процессе учебной деятельности.
17. Диетическое и лечебное питание.
18. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
19. Теория адекватного питания.
20. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.

21. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевые ценности продуктов.
22. Занятие физическими упражнениями для снижения массы тела
23. Развитие студенческого спорта в университетах различных стран.
24. Известные спортсмены Оренбургской области.
25. Известные спортсмены России.
26. Олимпийские чемпионы в различных видах спорта.
27. Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.
28. История олимпийского движения
29. Физическая культура в различных странах мира.
30. Народные традиции и здоровье. Воспитания здорового образа жизни на народных традициях жителей Оренбургской области.
31. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
32. Оздоровительная гимнастика йогов.
33. Биоритмы здоровья. Ритмы сна и бодрствования, их учет в организации труда и отдыха студентов.
34. Экология и здоровье. Влияние неблагоприятных экологических факторов г. Оренбурга на здоровье человека.
35. Интенсивность физических упражнений и объем учебной и умственной деятельности.
36. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма физической культуры.
37. Оздоровительная система Н. Семеновой.
38. Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экспертным ситуациям
39. Оздоровительная система В. Бутейко.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515062>
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва :

Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

4. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

4.2. Дополнительная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
3. Барчуков, И. С. Физическая культура: учеб. [В электронном формате] [Текст] / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; Под ред. Н.Н. Маликова. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2011.
4. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. вузов [Текст] / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Общесистемные требования к реализации ОПОП ВО

Институт располагает на праве собственности и на основании договоров материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации ОПОП ВО по Блоку 1 «Дисциплины (модули)» и Блоку 3 «Государственная итоговая аттестация» в соответствии с учебным планом.

Обучающимся обеспечивается доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным

справочным системам. 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.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее. Помимо электронных библиотек Университета, он обеспечен индивидуальным неограниченным доступом ко всем удаленным электронно-библиотечным системам, базам данных и справочно-правовым системам, подключенным в Университете на основании лицензионных договоров, и имеющие адаптированные версии сайтов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность одновременного доступа 100 процентов обучающихся из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает:

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;
- проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

Фонд электронных ресурсов Библиотеки включает следующие информационные справочные системы, профессиональные базы данных и электронные библиотечные системы, состав которых определен в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости):

5.1.1. 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	Филиал Акционерного общества «Томсон Рейтер (Маркетс) Юроп СА», договоры: - №RU03358/19 от 11.12.2019 г., с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.; - № ЭБ-6/2021 от 06.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.; - № ЭР-5/2022 от 27.10.2021 г. с 01.01.2022 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 г. с 01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.

3.	КонсультантПлюс	сторонняя	http://www.consultant.ru	Открытая лицензия для образовательных организаций
4.	Гарант	сторонняя	https://www.garant.ru	Открытая лицензия для образовательных организаций

5.1.2. Профессиональные базы данных:

1.	Web of Science	сторонняя	https://apps.webofknowledge.com	ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» сублицензионные договоры: - № WOS/668 от 02.04.2018 г.; - № WOS/349 от 05.09.2019 г. ФГБУ «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ) сублицензионные договоры: - № 20-1566-06235 от 22.09.2020 г.; - № 21-1706-06235 от 14.07.2021 г.
2.	Scopus	сторонняя	https://www.scopus.com	ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» сублицензионные договоры: - № SCOPUS/668 от 09 января 2018 г.; - № SCOPUS/349 от 09 октября 2019 г.; 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.	Национальная электронная библиотека(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.prilib.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/Б-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 24.02.2025 г.
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.

5.1.3. 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 г. - №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

Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, состав которого подлежит обновлению при необходимости.

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

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

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

1 3	Услуги по поставке обновленной версии ПО ("АС Нагрузка", Планы Мини", "Планы СПО")	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 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение ОПОП ВО

В реализации дисциплин (модулей) задействованы учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных ОПОП ВО, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

Минимальный перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации ОПОП ВО, включает в себя учебный зал судебных заседаний, а также специализированные аудитории, оборудованные для проведения занятий по криминалистике и информационным технологиям.

Учебный зал судебных заседаний (ауд. №812, по адресу: Оренбург, ул. Комсомольская, 50) предназначен для осуществления информационного и учебно-методического обеспечения образовательного процесса ОПОП ВО и направлен на формирование практических навыков и умений обучающихся. Целью создания и функционирования учебного зала судебных заседаний является проведение практических занятий по дисциплинам (модулям) «Гражданский процесс» «Арбитражный процесс», «Уголовный процесс». В рамках практических занятий, проводимых в учебном зале судебных заседаний, обучающиеся получают навыки подготовки и составления юридических документов; развивают способности разрабатывать нормативные правовые акты, юридически правильно квалифицировать факты и обстоятельства, реализовывать нормы материального и процессуального права, принимать решения и совершать юридические действия в точном соответствии с законодательством Российской Федерации. Важным элементом проведения практических занятий в учебном зале судебных заседаний является развитие у обучающихся речевой культуры и приобретение навыков судебной риторики. Кроме того, в нем организуются и проводятся деловые, ролевые, ситуационные и имитационные процессуальные игры. Более подробная информация об учебном зале судебных заседаний содержится в соответствующем паспорте.

В реализации ОПОП ВО участвует специализированная аудитория, оборудованная для проведения занятий по криминалистике (ауд. №610, по адресу: Оренбург, ул. Комсомольская, 50), которая является одним из элементов материально-технической базы для теоретической и практической подготовки обучающихся. Специализированная аудитория оснащена наглядными учебными пособиями, учебными фильмами, техническими средствами и оборудованием, плакатами, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения. В рамках практических занятий,

проводимых в специализированной аудитории, обучающиеся получают необходимые профессиональные знания, умения и навыки, а именно:

знания: об методах криминалистики; видах и 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; методиках раскрытия и расследования отдельных видов и групп преступлений;

умения: толковать различные юридические факты, правоприменительную и правоохранительную практику; выявлять, пресекать, раскрывать и расследовать преступления и иные правонарушения; 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 классифицировать криминалистические версии; дифференцировать тактические приемы, операции применительно к различным следственным ситуациям; осуществлять предупреждение правонарушений, выявлять и устранять причины и условия, способствующие их совершению.

навыки: применения технико-криминалистических средств и методов обнаружения, фиксации и изъятия следов и вещественных доказательств; навыками применения тактических приемов при производстве отдельных следственных действий; методикой разграничения различных видов преступлений в зависимости от способа их совершения и складывающихся на первоначальном этапе расследования ситуаций; навыками выявления обстоятельств, способствующих совершению преступлений; основами планирования и осуществления деятельности по расследованию преступлений, предупреждению и профилактике правонарушений.

Материально-техническое обеспечение специализированной аудитории отражено в соответствующем паспорте.

5.4. Помещения для самостоятельной работы обучающихся

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 SATAIII, 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 SATAIII, 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).

5.5. Требования к кадровым условиям реализации программы бакалавриата

Квалификация педагогических работников Института отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках.

Не менее 70% численности педагогических работников Института, участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых Институтom к реализации программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля).

Не менее 5% численности педагогических работников Института, участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых Институтom к реализации программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), являются руководителями и (или) работниками иных организаций, осуществляющими трудовую деятельность в профессиональной сфере, соответствующей профессиональной деятельности, к которой

готовятся выпускники (имеют стаж работы в данной профессиональной сфере не менее 3 лет).

Не менее 60% численности педагогических работников Института и лиц, привлекаемых к образовательной деятельности Институтom на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), имеют ученую степень (в том числе ученую степень, полученную в иностранном государстве и признаваемую в Российской Федерации) и (или) ученое звание (в том числе ученое звание, полученное в иностранном государстве и признаваемое в Российской Федерации).

5.6. 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. 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 имени О.Е. Кутафина (МГЮА) – 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.