

**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  
(ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

**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. – 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 (Общепедагогическая подготовка): рабочая программа дисциплины (модуля) / Назаров П.П.— 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))                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1.</b><br><b>Правила техники безопасности занятий общефизической подготовкой:</b><br>1. Подготовка к занятиям по общефизической подготовке.<br>Техника безопасности.<br>2. Самостоятельное повышение уровня физической подготовки | <b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | <b>ИУК 6.1</b> Оценивает свои возможности для решения конкретных задач<br><b>ИУК 6.2</b> Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда<br><b>ИУК 6.3</b> Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда<br><b>ИУК 6.4</b> Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата<br><b>ИУК 6.5</b> Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков |
| <b>Раздел 2.</b><br><b>Гимнастика с элементами акробатики:</b><br>1. Организующие команды и приемы                                                                                                                                          | <b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе                                            | <b>ИУК 6.1</b> Оценивает свои возможности для решения конкретных задач<br><b>ИУК 6.2</b> Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| метров, юноши – 2000 метров)<br>9. Бег на короткие дистанции.<br>Челночный бег 3х10метров<br>10. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег<br>11. Эстафетный бег<br>12. Бег с преодолением препятствий<br>13. Метание мяча на дальность<br>14. Метание мяча на заданное расстояние<br>15. Метание мяча на заданное расстояние |  | <b>ИУК 6.5</b> Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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 объем (в академических часах) |    |    | Технология образовательного процесса | Форма текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|       |                                                                              |         | Л                                                         | ПЗ | СР |                                      |                                                         |
| 1     | <b>Раздел 1.</b>                                                             | 1       | 0                                                         | 2  | 2  | Традиционное практическое занятие    | Интерактивный опрос                                     |
|       | <b>Правила техники безопасности занятий</b>                                  | 2       | 0                                                         | 2  | 2  |                                      |                                                         |
|       | <b>общефизической подготовкой:</b>                                           | 3       | 0                                                         | 2  | 2  |                                      |                                                         |
|       |                                                                              | 4       | 0                                                         | 2  | 2  |                                      |                                                         |
|       |                                                                              | 5       | 0                                                         | 2  | 2  |                                      |                                                         |
|       | 1. Подготовка к занятиям по общефизической подготовке. Техника безопасности. | 6       | 0                                                         | 2  | 2  |                                      |                                                         |
|       |                                                                              | 7       | 0                                                         | 2  | 2  |                                      |                                                         |
|       | 2. Самостоятельное повышение уровня                                          | 8       | 0                                                         | 2  | 2  |                                      |                                                         |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |                                           |                                                    |                                           |                                                                    |                                                                                                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | физической подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |                                           |                                                    |                                           |                                                                    |                                                                                                                 |
| 2 | <b>Раздел 2.</b><br><b>Гимнастика с</b><br><b>элементами акробатики:</b><br>1. Организующие команды и приемы<br>2. Акробатические упражнения<br>3. Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне<br>4. Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине<br>5. Общеразвивающие гимнастические упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9 | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 | 12<br>18<br>10<br>14<br>12<br>12<br>12<br>12<br>14 | 2<br>2<br>2<br>2<br>4<br>2<br>2<br>2<br>4 | Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания | Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов, тестирование |
| 3 | <b>Раздел 3.</b><br><b>Легкая атлетика:</b><br>1. Прыжок в длину с места<br>2. Прыжок в длину с разбега<br>3. Прыжок в высоту с разбега<br>4. Прыжок через препятствия<br>5. Бег на короткие дистанции (30 метров)<br>6. Бег на короткие дистанции (60 метров)<br>7. Бег на короткие дистанции (100 метров)<br>8. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров)<br>9. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров<br>10. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег<br>11. Эстафетный бег<br>12. Бег с преодолением препятствий<br>13. Метание мяча на дальность<br>14. Метание мяча на заданное расстояние | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9 | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 | 12<br>10<br>6<br>14<br>14<br>16<br>14<br>16<br>14  | 4<br>2<br>4<br>2<br>2<br>2<br>4<br>2<br>2 | Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания | Интерактивный опрос, оценка выполнения групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов, тестирование |

|  |                                         |  |          |            |           |              |  |
|--|-----------------------------------------|--|----------|------------|-----------|--------------|--|
|  | 15. Метание мяча на заданное расстояние |  |          |            |           |              |  |
|  | <b>ИТОГО</b>                            |  | <b>0</b> | <b>264</b> | <b>64</b> | <b>Зачет</b> |  |

### 2.1.3. 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/<br>Форма промежуточной аттестации |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         | Л                                                         | ПЗ | СР |                                      |                                                            |
| 1     | <b>Раздел 1. Правила техники безопасности занятий общефизической подготовкой:</b><br>1. Подготовка к занятиям по общефизической подготовке. Техника безопасности.<br>2. Самостоятельное повышение уровня физической подготовки                                                              | 1       | 0                                                         | 0  | 0  | Самостоятельная работа студента      | -                                                          |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2       | 0                                                         | 0  | 0  |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3       | 0                                                         | 0  | 0  |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4       | 0                                                         | 0  | 0  |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5       | 0                                                         | 0  | 0  |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7       | 0                                                         | 0  | 0  |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8       | 0                                                         | 0  | 0  |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9       | 0                                                         | 0  | 0  |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                           |    |    |                                      |                                                            |
| 2     | <b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики:</b><br>1. Организующие команды и приемы<br>2. Акробатические упражнения<br>3. Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне<br>4. Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине<br>5. Общеразвивающие гимнастические упражнения | 1       | 0                                                         | 0  | 18 | Самостоятельная работа студента      | -                                                          |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2       | 0                                                         | 0  | 18 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3       | 0                                                         | 0  | 18 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4       | 0                                                         | 0  | 20 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5       | 0                                                         | 0  | 18 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7       | 0                                                         | 0  | 18 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8       | 0                                                         | 0  | 18 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9       | 0                                                         | 0  | 10 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                           |    |    |                                      |                                                            |
| 3     | <b>Раздел 3. Легкая атлетика:</b><br>1. Прыжок в длину с места<br>2. Прыжок в длину с разбега<br>3. Прыжок в высоту с разбега                                                                                                                                                               | 1       | 0                                                         | 0  | 20 | Самостоятельная работа студента      | -                                                          |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2       | 0                                                         | 0  | 20 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3       | 0                                                         | 0  | 20 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4       | 0                                                         | 0  | 20 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5       | 0                                                         | 0  | 20 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7       | 0                                                         | 0  | 20 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8       | 0                                                         | 0  | 20 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9       | 0                                                         | 0  | 12 |                                      |                                                            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                           |    |    |                                      |                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |          |          |            |  |          |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|----------|------------|--|----------|
|  | 4. Прыжок через препятствия<br>5. Бег на короткие дистанции (30 метров)<br>6. Бег на короткие дистанции (60 метров)<br>7. Бег на короткие дистанции (100 метров)<br>8. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров)<br>9. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров<br>10. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег<br>11. Эстафетный бег<br>12. Бег с преодолением препятствий<br>13. Метание мяча на дальность<br>14. Метание мяча на заданное расстояние<br>15. Метание мяча на заданное расстояние |  |          |          |            |  |          |
|  | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>328</b> |  | <b>-</b> |

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

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                                                       | Семестр     | Виды учебной деятельности и объём (в академических часах) |             |             | Технология образовательного процесса | Форма текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                          |             | Л                                                         | ПЗ          | СР          |                                      |                                                         |
| 1     | <b>Раздел 1.</b><br><b>Правила техники безопасности занятий общефизической подготовкой:</b><br>1. Подготовка к занятиям по общефизической подготовке. Техника безопасности.<br>2. Самостоятельное повышение уровня физической подготовки | 2<br>4<br>6 | 0<br>0<br>0                                               | 0<br>0<br>0 | 0<br>0<br>0 | Самостоятельная работа студента      | -                                                       |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |          |          |            |                                        |   |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|----------|------------|----------------------------------------|---|
| 2 | <b>Раздел 2.</b><br><b>Гимнастика с</b><br><b>элементами акробатики:</b><br>1. Организующие команды и приемы<br>2. Акробатические упражнения<br>3. Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне<br>4. Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине<br>5. Общеразвивающие гимнастические упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 0        | 0        | 54         | Самостоятельн<br>ая работа<br>студента | - |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 | 0        | 0        | 54         |                                        |   |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6 | 0        | 0        | 56         |                                        |   |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |          |          |            |                                        |   |
| 3 | <b>Раздел 3.</b><br><b>Легкая атлетика:</b><br>1. Прыжок в длину с места<br>2. Прыжок в длину с разбега<br>3. Прыжок в высоту с разбега<br>4. Прыжок через препятствия<br>5. Бег на короткие дистанции (30 метров)<br>6. Бег на короткие дистанции (60 метров)<br>7. Бег на короткие дистанции (100 метров)<br>8. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров)<br>9. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров<br>10. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег<br>11. Эстафетный бег<br>12. Бег с преодолением препятствий<br>13. Метание мяча на дальность<br>14. Метание мяча на заданное расстояние<br>15. Метание мяча на заданное расстояние | 2 | 0        | 0        | 54         | Самостоятельн<br>ая работа<br>студента | - |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 | 0        | 0        | 54         |                                        |   |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6 | 0        | 0        | 56         |                                        |   |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |          |          |            |                                        |   |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>328</b> | <b>-</b>                               |   |

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

| №<br>п/п | Разделы (темы)<br>дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Семес<br>тр | Виды учебной<br>деятельности и<br>объём (в<br>академических<br>часах) |    |    | Технология<br>образовательно<br>го процесса | Форма<br>текущего<br>контроля/<br>Форма<br>промежуточн<br>ой аттестации |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | Л                                                                     | ПЗ | СР |                                             |                                                                         |
| 1        | <b>Раздел 1.<br/>Правила техники<br/>безопасности занятий<br/>общефизической<br/>подготовкой:</b><br>1. Подготовка к занятиям<br>по общефизической<br>подготовке. Техника<br>безопасности.<br>2. Самостоятельное<br>повышение уровня<br>физической подготовки                                                                  | 1           | 0                                                                     | 0  | 0  | Самостоятельн<br>ая работа<br>студента      | -                                                                       |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2           | 0                                                                     | 0  | 0  |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 0                                                                     | 0  | 0  |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4           | 0                                                                     | 0  | 0  |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5           | 0                                                                     | 0  | 0  |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6           | 0                                                                     | 0  | 0  |                                             |                                                                         |
| 2        | <b>Раздел 2.<br/>Гимнастика с<br/>элементами акробатики:</b><br>1. Организующие<br>команды и приемы<br>2. Акробатические<br>упражнения<br>3. Упражнение и<br>комбинация на<br>гимнастическом бревне<br>4. Упражнение и<br>комбинация на<br>гимнастической<br>перекладине<br>5. Общеразвивающие<br>гимнастические<br>упражнения | 1           | 0                                                                     | 0  | 36 | Самостоятельн<br>ая работа<br>студента      | -                                                                       |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2           | 0                                                                     | 0  | 0  |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 0                                                                     | 0  | 64 |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4           | 0                                                                     | 0  | 0  |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5           | 0                                                                     | 0  | 64 |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6           | 0                                                                     | 0  | 0  |                                             |                                                                         |
| 3        | <b>Раздел 3.<br/>Легкая атлетика:</b><br>1. Прыжок в длину с места<br>2. Прыжок в длину с<br>разбега<br>3. Прыжок в высоту с<br>разбега<br>4. Прыжок через<br>препятствия<br>5. Бег на короткие<br>дистанции (30 метров)                                                                                                       | 1           | 0                                                                     | 0  | 0  | Самостоятельн<br>ая работа<br>студента      | -                                                                       |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2           | 0                                                                     | 0  | 36 |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 0                                                                     | 0  | 0  |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4           | 0                                                                     | 0  | 64 |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5           | 0                                                                     | 0  | 0  |                                             |                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6           | 0                                                                     | 0  | 64 |                                             |                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |          |          |            |  |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|----------|------------|--|----------|
| 6. Бег на короткие дистанции (60 метров)<br>7. Бег на короткие дистанции (100 метров)<br>8. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров)<br>9. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров<br>10. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег<br>11. Эстафетный бег<br>12. Бег с преодолением препятствий<br>13. Метание мяча на дальность<br>14. Метание мяча на заданное расстояние<br>15. Метание мяча на заданное расстояние |  |          |          |            |  |          |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>328</b> |  | <b>-</b> |

## 2.2. Занятия семинарского типа

**Практическое занятие 1, 2.** *Подготовка к занятиям по общефизической подготовке. Техника безопасности. Использование традиционных народных игр.*

1. Способы физкультурной деятельности.
2. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.
3. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.
4. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.
5. Применение игр вроде «Горелки», «Жмурки», «Капуста», которые не только развивают физические качества, но и знакомят детей с культурным наследием России, формируют понимание ценности коллективного взаимодействия.

### **Задания для подготовки:**

1. Перечислите способы физкультурной деятельности.
2. Расскажите о порядке оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

3. Расскажите о типовых травмах во время занятий физкультурой.

**Практическое занятие 3, 4. Самостоятельное повышение уровня физической подготовки**

1. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
2. Организация досуга средствами физической культуры.
3. Самонаблюдение индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

**Задания для подготовки:**

1. Расскажите, как составить комплекс упражнений.
2. Расскажите о способах организации досуга средствами физической культуры.

**Практическое занятие 5, 6. Организующие команды и приемы.**

*Патриотическое воспитание через спортивные мероприятия.*

1. Перестроение из колонны по четыре с помощью сближения и сведения
2. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.
3. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.
4. Передвижение в колонне с изменением длины шага.
5. Подготовка к «Смотру строя и песни», приуроченному ко Дню защитника Отечества.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении организующих команд и приемов?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении организующих команд и приемов?

**Практическое занятие 7, 8. Акробатические упражнения**

1. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок.
2. Мост из положения стоя с помощью.
3. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
4. Стойка на голове и руках (юноши).

5. Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат
6. Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки).

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении акробатических упражнений?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении акробатических упражнений?

**Практическое занятие 9, 10. Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне. Патриотизм и служение Отечеству.**

1. Вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук.
2. Стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат.
3. Танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.
4. История спорта, подвиги спортсменов, роль спорта в формировании гражданской идентичности.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне?

**Практическое занятие 11, 12. Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине**

1. Вис согнувшись и прогнувшись. Из виса вис углом.
2. Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора и виса махом назад соскок.
3. Подтягивание в висе (юноши).
4. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девушки).

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении упражнений и комбинаций на гимнастической перекладине?

2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении упражнений и комбинаций на гимнастической перекладине?

**Практические занятия 13, 14.** *Общеразвивающие гимнастические упражнения. Справедливость и уважение в спорте.*

1. Прыжки со скакалкой.
2. Броски набивного мяча.
3. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
4. Упражнение на осанку.
5. Упражнения на укрепление мышц стопы.
6. Дыхательная гимнастика
7. Анализ случаев нарушения моральных принципов в спорте, обсуждение вопросов честности соревнований, адекватности вознаграждения за усилия.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении общеразвивающих гимнастических упражнений?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении общеразвивающих гимнастических упражнений?

**Практическое занятие 15, 16.** *Прыжок в длину с места*

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

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

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

**Практическое занятие 17, 18.** *Прыжок в длину с разбега*

1. Разминка.

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

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

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

**Практическое занятие 19, 20. Прыжок в высоту с разбега**

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

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении прыжка в высоту с разбега?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении прыжка в высоту с разбега?

**Практическое занятие 21. Прыжок через препятствия**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении прыжка через препятствия.
3. Техника выполнения прыжка через препятствия.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения прыжка через препятствия.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении прыжка через препятствия?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении прыжка через препятствия?

**Практическое занятие 22. Бег на короткие дистанции (30 метров)**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции.
3. Техника выполнения бега на короткие дистанции.

4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на короткие дистанции.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

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

**Практическое занятие 23. Бег на короткие дистанции (60 метров)**

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

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

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

**Практическое занятие 24. Бег на короткие дистанции (100 метров)**

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

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

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

**Практическое занятие 25. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров) Коллективизм и взаимопомощь.**

1. Разминка.

2. Техника безопасности при выполнении бега на длинные дистанции.
3. Техника выполнения бега на длинные дистанции.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на длинные дистанции.
5. Исследования, посвящённые командным видам спорта, анализу роли взаимопомощи в спортивных командах, исследование влияния спорта на формирование социальных связей.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

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

**Практическое занятие 26.** *Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 метров.
3. Техника выполнения бега на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 метров.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 метров.

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега на короткие дистанции? Челночный бег 3х10 метров?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега на короткие дистанции? Челночный бег 3х10 метров?

**Практическое занятие 27.** *Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег*

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

**Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

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

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

### **Практическое занятие 28. Эстафетный бег**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении эстафетного бега.
3. Эстафетный бег, встречная эстафета
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на выносливость.

#### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

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

### **Практическое занятие 29. Бег с преодолением препятствий**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега с препятствиями.
3. Бег с препятствиями.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега с препятствиями.

#### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега с преодолением препятствий?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега с преодолением препятствий?

### **Практическое занятие 30. Метание мяча на дальность**

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении метания мяча на дальность.
3. Метание мяча на дальность.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения метания мяча на дальность.

#### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении метания мяча на дальность?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении метания мяча на дальность?

### **Практическое занятие 31. *Метание мяча на заданное расстояние***

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении метания мяча на заданное расстояние.
3. Метание мяча на заданное расстояние.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения метания мяча на заданное расстояние.

#### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении метания мяча на заданное расстояние?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении метания мяча на заданное расстояние?

### **Практическое занятие 32. *Метание мяча на заданное расстояние***

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении метания мяча на заданное расстояние.
3. Метание мяча на заданное расстояние.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения метания мяча на заданное расстояние.

#### **Задания для подготовки:**

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении метания мяча на заданное расстояние?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении метания мяча на заданное расстояние?

## **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.        | Раздел 1. Правила техники безопасности занятий общефизической подготовкой | 1. Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику.<br>2. Выполнять разминку (15-20 мин.) всех отделов тела после длительного нахождения за компьютером или рабочим столом.<br>3. Выполнять вечернюю гигиеническую гимнастику.                                                                                                                                 | При выполнении всех упражнений соблюдать требования техники безопасности.    |
| 2.        | Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики                              | 1. Составить разминку для выполнения акробатических упражнений на гимнастическом бревне.<br>2. Составить разминку для выполнения акробатических упражнений на гимнастической перекладине.<br>3. Составить разминку для выполнения акробатических упражнений без предметов.<br>4. Составить разминку для выполнения акробатических упражнений с предметами. | Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности. |
| 3         | Раздел 3. Легкая атлетика                                                 | 1. Составить разминку для выполнения прыжка в длину с места.<br>2. Составить разминку для выполнения бега на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                           | Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности. |

|  |  |                                                                                                                          |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 3. Составить разминку для выполнения бега на длинные дистанции.<br>4. Составить разминку для выполнения челночного бега. |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**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.<br>Правила техники безопасности занятий общефизической подготовкой | 1 Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику.<br>2. Выполнять разминку (15-20 мин.) всех отделов тела после длительного нахождения за компьютером или рабочим столом.<br>3. Выполнять вечернюю гигиеническую гимнастику.                                                                                                                                  | При выполнении всех упражнений соблюдать требования техники безопасности.    |
| 2.        | Раздел 2.<br>Гимнастика с элементами акробатики                              | 1. Составить разминку для выполнения акробатических упражнений на гимнастическом бревне.<br>2. Составить разминку для выполнения акробатических упражнений на гимнастической перекладине.<br>3. Составить разминку для выполнения акробатических упражнений без предметов.<br>4. Составить разминку для выполнения акробатических упражнений с предметами. | Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности. |
| 3         | Раздел 3.<br>Легкая атлетика                                                 | 1. Составить разминку для выполнения прыжка в длину с места.<br>2. Составить разминку для выполнения бега на короткие дистанции.<br>3. Составить разминку для выполнения бега на длинные дистанции.<br>4. Составить разминку для выполнения челночного бега.                                                                                               | 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)<br>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 профессионально 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 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 практических занятий физической культурой и спортом***

1. Разминка для выполнения прыжка в длину с места.
2. Разминка для выполнения бега на короткие дистанции.
3. Разминка для выполнения бега на длинные дистанции.
4. Разминка для выполнения челночного бега.
5. Разминка для выполнения стойки, остановки, перемещения, ведения в баскетболе.
6. Разминка для выполнения ведения по линиям (змейка) в баскетболе.
7. Разминка для выполнения бросков в баскетболе.
8. Разминка для выполнения передач в баскетболе.

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

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

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

1. Здоровый образ жизни и факторы, обуславливающие его формирования
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. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и контроля самостоятельной работы студентов
5. Структура двигательных (физических) способностей и основные закономерности развития.

6. Физическая культура в высших учебных заведениях: направленность, содержание и функции физической культуры студентов.
7. Основы обучения двигательным действиям. Цель, задачи и методы этапного формирования двигательных умений и навыков.
8. Выносливость человека: факторы и основы методов развития.
9. Формы построения занятий физическими упражнениями в условиях вуза
10. Цели, задачи и направленность использования комплексных физических упражнений в период профессионального становления личности.
11. Социологический анализ отношения молодого поколения к ценностям физической культуры.
12. Современные представления об адаптации к постоянно возрастающим физическим нагрузкам. Особенности формирования срочной и долговременно адаптации.
13. Средства формирования физической культуры личности.
14. Сущность спорта; его истоки; функции и его социальная значимость в обществе.
15. Физическая культура как часть культуры общества: место, социальные факторы, способствующие развитию в обществе.
16. Планирование, контроль и учет в процессе занятия физической культуры.
17. Возрастные особенности психофизиологического развития студентов, его динамика и критерии оценки в процессе учебной деятельности.
18. Диетическое и лечебное питание.
19. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
20. Теория адекватного питания.
21. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
22. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевые ценности продуктов.
23. Занятие физическими упражнениями для снижения массы тела
24. Развитие студенческого спорта в университетах различных стран.
25. Известные спортсмены Оренбургской области.
26. Известные спортсмены России.
27. Олимпийские чемпионы в различных видах спорта.
28. Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.
29. История олимпийского движения
30. Физическая культура в различных странах мира.
31. Народные традиции и здоровье. Воспитание здорового образа жизни на народных традициях жителей Оренбургской области.
32. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
33. Оздоровительная гимнастика йогов.

34. Биоритмы здоровья. Ритмы сна и бодрствования, их учет в организации труда и отдыха студентов.
35. Экология и здоровье. Влияние неблагоприятных экологических факторов г. Оренбурга на здоровье человека.
36. Интенсивность физических упражнений и объем учебной и умственной деятельности.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма физической культуры.
38. Оздоровительная система Н. Семеновой.
39. Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экспертным ситуациям
40. 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 | <a href="http://continent-online.com">http://continent-online.com</a> | ООО «Агентство правовой интеграции «КОНТИНЕНТ», договоры:<br>- № 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.;<br>- № 22021712 от 09.03.2022 г. с 20.03.2022 г. по 19.03.2023 г.;<br>- № 23020811 от 06.03.2023 г. с 20.03.2023 г. по 19.03.2024 г.<br>- № 24020711 от 14 марта 2024 г. с 20.03.2024 г. по 19.03.2025 г. (12 мес.)                                                                                                                                                                                                                |
| 2. | СПС WestlawAcademics | сторонняя | <a href="https://uk.westlaw.com">https://uk.westlaw.com</a>     | Филиал Акционерного общества «Томсон Рейтер (Маркетс) Юроп СА», договоры:<br>- №RU03358/19 от 11.12.2019 г., с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.;<br>- № ЭБ-6/2021 от 06.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.;<br>- № ЭР-5/2022 от 27.10.2021 г. с 01.01.2022 по 31.12.2022 г.;<br>- № 32211783551 от 16.11.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.<br>- № ЭР - 4/2023 от 30.11.2023 г. с 01.01.2024 г. по 31.12.2024 г.<br>- № ЭР - 3/2025 от 29.10.2024 г. с 01.01.2025 г. по 31.12.2025 г. |
| 3. | КонсультантПлюс      | сторонняя | <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> | Открытая лицензия для образовательных организаций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4. | Гарант               | сторонняя | <a href="https://www.garant.ru">https://www.garant.ru</a>       | Открытая лицензия для образовательных организаций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### 5.1.2. Профессиональные базы данных:

|    |                |           |                                                                               |                                                                                                                                                                     |
|----|----------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Web of Science | сторонняя | <a href="https://apps.webofknowledge.com">https://apps.webofknowledge.com</a> | ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России»<br>сублицензионные договоры:<br>- № WOS/668 от 02.04.2018 г.;<br>- № WOS/349 от 05.09.2019 г. |
|----|----------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                                |           |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                |           |                                                                     | ФГБУ «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ) сублицензионные договоры:<br>- № 20-1566-06235 от 22.09.2020 г.;<br>- № 21-1706-06235 от 14.07.2021 г.                                                                                                                                                                                         |
| 2. | Scopus                                                                                         | сторонняя | <a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>         | ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» сублицензионные договоры:<br>- № SCOPUS/668 от 09 января 2018 г.;<br>- № SCOPUS/349 от 09 октября 2019 г.;<br><br>ФГБУ «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ) сублицензионные договоры:<br>- № 20-1575-06235 от 09.12.2020 г.;<br>- № 21-1702-06235 от 14.07.2021 г. |
| 3. | Коллекции полнотекстовых электронных книг информационного ресурса EBSCOHost БД eBookCollection | сторонняя | <a href="http://web.a.ebscohost.com">http://web.a.ebscohost.com</a> | ООО «ЦНИ НЭИКОН», договор № 03731110819000006 от 18.06.2019 г. бессрочно                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4. | <u>Национальная электронная библиотека</u> (НЭБ)                                               | сторонняя | <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>                   | ФГБУ «Российская государственная библиотека», договор № 101/НЭБ/4615 от 01.08.2018 г. с 01.08.2018 по 31.07.2023 г. (безвозмездный)                                                                                                                                                                                                                       |
| 5. | Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина                                                    | сторонняя | <a href="https://www.prilib.ru">https://www.prilib.ru</a>           | ФГБУ «Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина, Соглашение о сотрудничестве № 23 от 24.12.2010 г., бессрочно                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6. | НЭБ eLIBRARY.RU                                                                                | сторонняя | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                 | ООО «РУНЕБ», договоры:<br>- № 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.;<br>- № ЭР-2/2021 от 25.03.2021 с 01.04.2021 г. по 31.03.2022 г.;<br>- № ЭР-3/2022 от 04.03.2022 г. с 01.04.2022 г. по 31.03.2022 г.<br>- № SU-1494/2023 от 22.03.2023<br>- № SU – 1494/2024 от 28.03.2024 г. – 1 год<br>- № ЭР - 1/2025 от 21.03.2025                                                                                    |
| 7. | LegalSource                                                     | сторонняя | <a href="http://web.a.ebscohost.com">http://web.a.ebscohost.com</a> | ООО «ЦНИ НЭИКОН», договоры<br>- № 414-EBSCO/2020 от 29.11.2019 г., с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.;<br>- № ЭБ-5/2021 от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.;<br>- № ЭР-2/2022 от 01.10.2021 г. с -01.01.2022 по 31.12.2022 г.<br><br>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 | <a href="http://biblio.litres.ru">http://biblio.litres.ru</a>       | ООО «ЛитРес», договоры:<br>- № 290120/Б-1-76 от 12.03.2020 г. с 12.03.2020 г. по 11.03.2021 г.;<br>- № 160221/Б-1-157 от 12.03.2021 г. с 12.03.2021 г. по 11.03.2022 г.;<br>- № ЭР-6/2022 от 18.03.2022 г. с 18.03.2022 г. по 17.03.2023 г.;<br>- № 130223/Б-1-136 от 02.03.2023 г. с 18.03.2023 г. по 17.03.2024 г.<br>- № 210224/ИТ-Б-181 от 05.03.2024 - 1 год<br>- № 180225/ИТ-Б-178 от 24.02.2025 г. |
| 9. | Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки | сторонняя | <a href="https://search.rsl.ru">https://search.rsl.ru</a>           | ФГБУ «Российская государственная библиотека», договор № 32312116538 от 14.02.2023 г.<br>- № 095/04/0025 от 26.02.2024 г.<br>- № 095/04/0019 от 24.02.2025 г.                                                                                                                                                                                                                                              |

### 5.1.3. Электронно-библиотечные системы:

|    |                    |           |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | ЭБС<br>ZNANIUM.COM | сторонняя | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>                   | <p>ООО «Научно-издательский центр ЗНАНИУМ», договоры:</p> <p>с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.;</p> <p>- № 3/2019 эбс от 29.11.2019 г. с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.</p> <p>№ 3/2021 эбс от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.</p> <p>- № 1/2022 эбс от 01.10.2021 г. с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.</p> <p>- № 32211747575 эбс от 07.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.</p> <p>- № ЭР-3/2024 от 30 ноября 2023 г. с 01.01.2024 г. по 31.12.2024 г.</p> <p>- № ЭР - 2/2025 от 23.10.2024 г. с 01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.</p> |
| 2. | ЭБС Book.ru        | сторонняя | <a href="http://book.ru">http://book.ru</a>                           | <p>ООО «КноРус медиа», договоры:</p> <p>с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.;</p> <p>- № ЭБ-2/2019 от 29.11.2019 г. с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.</p> <p>№ЭБ-4/2021 от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.</p> <p>- № ЭР-4/2022 от 01.10.2021 г. с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.</p> <p>- № 32211783653 от 21.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.</p> <p>- № ЭР – 2/2023 от 30 ноября 2023 г. с 01.01.2024 по 31.12.2024 г.</p> <p>- № ЭР - 1/2025 от 14.10.2024 г. с 01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.</p>                               |
| 3. | ЭБС Проспект       | сторонняя | <a href="http://ebs.prospekt.org">http://ebs.prospekt.org</a>         | <p>ООО «Проспект», договоры:</p> <p>-№ ЭБ-1/2019 от 03.07.2019 г. с 03.07.2019 г. по 02.07.2020 г.;</p> <p>- № ЭБ-2/2020 от 03.07.2020 г. с 03.07.2020 г. по 03.07.2021 г.</p> <p>- № ЭР – 3/2021 от 21.06.2021 г. с 03.07.2021 г. по 02.07.2022 г.</p> <p>- № 32211498857 от 24.06.2022 г. с 03.07.2022 г. по 02.07.2023 г.</p> <p>- № 32312506505 от 27.06.2023 г. с 27.06.2023 г. по 27.06.2024 г.</p> <p>- №ЭР - 3/2024 от 13.06.2024 г.</p>                                                                                                          |
| 4. | ЭБС Юрайт          | сторонняя | <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a> | <p>ООО «Электронное издательство Юрайт», договоры:</p> <p>-№ ЭБ-1/2019 от 01.04.2019 г.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                      |           |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                      |           |                                                       | с 01.04.2019 г. по 31.03.2020 г.;<br>- № ЭБ-1/2020 от 01.04.2020 г.<br>с 01.04.2020 г. по 31.03.2021 г.<br>-№ ЭР- 1/2021 от 23.03.2021 г.<br>с 03.04. 2021 г. по 02.04.2022 г.<br>№ ЭР-7/2022 от 09.03.2022 г. с<br>03.04.2022 по 02.04.2023 г.<br>-№ ЭР – 1/2024 от 25 марта<br>2024 г. с 03 04.2024 по<br>02.04.2025 г.<br>- № ЭР - 2/2025 от 21.03.2025 г.<br>с 03.04.2025 г. по 02.04.2026 г. |
| 5. | ЭБС<br>Издательства<br>«Юстицинформ» | сторонняя | <a href="https://elknigi.ru/">https://elknigi.ru/</a> | договоры:<br>- № ЭР – 1/ 2023 г. от<br>30.03.2023 г. – 1 год<br>- № ЭР – 2/2024 от 29.03.2024 г.<br>– 1 год<br>- № ЭР - 3/2025 от 09.04.2025 -<br>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:

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

|        |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|        |                                                                                         | ООО «Програмос-Проекты» По договорам:<br>№ УТ0021486 от 19.07.2016 г.<br>№ УТ0024065 от 03.07.2017<br>№УТ0026711 от 17.07.2018<br>№ 24-223/19 от 05.07.2019<br>№УТ0031243/9-223/20 от 16.07.2020<br>№УТ0032987 01.07.2021<br>№50-223/22 от 14.07.2022<br>№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<br>3 | Услуги по поставке обновленной версии ПО ("АС Нагрузка", Планы Мини", "Планы СПО")      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Лицензия          |
|        |                                                                                         | ООО "Лаборатория Математического моделирования и информационных систем" По договорам:<br>№9113 от 16.02.2022<br>№1005-23 от 03.03.2023<br>№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](http://www.msal.ru) и, следовательно, страничка Библиотеки, адаптирована для слабовидящих;

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

4. Рабочее место оборудовано:

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

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