



**Федеральное агентство морского и речного транспорта**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»**  
**Воронежский филиал «Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»**

---

Кафедра гуманитарных и социальных наук

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

  
(подпись)

С.В. Пономарёв

«28» июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины Физическая культура и спорт

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) Правовые аспекты организации обеспечения безопасности на транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная, заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж  
2022

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и содержание компетенции УК – 7.0. Способен поддерживать данный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Индикатор УК - 7.1	Знать как поддерживать ЗОЖ с учетом физиологических особенностей организма
	Поддержание ЗОЖ с учетом физиологических особенностей организма	
	Индикатор УК -7.2	Уметь обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	
	Индикатор УПК- 7.3	Владеть приемами соблюдения ЗОЖ в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Соблюдение ЗОЖ в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность «Правовые аспекты организации обеспечения безопасности на транспорте» и изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестре очной формы обучения и на 1 курсе во 2 семестре, на 2 курсе в 3 семестре заочной формы обучения.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими «входными» знаниями:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
- знание о формировании мотивационно- ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- понимание формирования индивидуально- психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;

- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на дисциплинах на знаниях о роли физической культуры в развитии личности.

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей о значимой для всех блоков учебного плана направления «Юриспруденция».

### 3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы; всего 72 часа, из которых по очной форме 68 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (68 часов – практические занятия); по заочной форме 8 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (8 часов – лекционные занятия).

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

Таблица 2

Объем дисциплины по составу

Вид учебной работы	Формы обучения					
	Всего часов	Очная		Всего часов	заочная	
		из них в семестре №			курс	
		1	2		1	2
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36	36		36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего	68	34	34	8		8
В том числе:						
Лекции				8		8
Практическая подготовка, всего	68	34	34			
в том числе:						
Лабораторные работы						
Практические занятия	68	34	34			
Тренажерная подготовка						
Самостоятельная работа, всего	4	2	2	24		24
Курсовая работа/проект						
Расчетно-графическая работа (задание)						
Контрольная работа						
Коллоквиум						
Реферат						
Другие виды самостоятельной работы	4	2	2	24		24
Промежуточная аттестация:						
Зачёт	+	+	+	+	+	+

#### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1. Лекции. Содержание разделов (тем) дисциплины

Таблица 3

Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			Очная	Заочная
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях. Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Режим труда и отдыха. Необходимые условия сохранения здоровья. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание.		4
	Тема 2. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение тру-		4

		<p>довых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях. Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Режим труда и отдыха. Необходимые условия сохранения здоровья. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание.</p>		
	<p>Тема3 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.</p>	<p>Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенче-</p>		2

		ского возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.		
	Тема 4. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		2
	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений.		2

	<p>Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности.</p> <p>Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятия по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.</p> <p>Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения</p>		
--	--	--	--

		жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.		
	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	<p>Понятие "производственная физическая культура" (ПФК), её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор формы, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропаузы активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста, утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка, физкультурно-оздоровительные (спортивные) занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятия физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль</p>		2



		специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		
--	--	--	--	--

## 4.2. Практическая подготовка

### 4.2.1. Практические/семинарские занятия

Таблица 4

#### Практические/семинарские занятия

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			Очная	Заочная
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях. Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Режим труда и отдыха. Необходимые условия сохранения здоровья. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание.	12	
	Тема 2. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в обеспечении здоровья. здо-	12	

		<p>ровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях. Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Режим труда и отдыха. Необходимые условия сохранения здоровья. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание.</p>		
	<p>Тема3 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.</p>	<p>Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт</p>	12	

		тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.		
	Тема 4. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	12	
	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или	Определение понятия спорт. Его принципиальное	10	

	<p>систем физических упражнений</p>	<p>отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятия по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение</p>		
--	-------------------------------------	--	--	--

		функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.		
	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	<p>Понятие "производственная физическая культура" (ПФК), её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор формы, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропаузы активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста, утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка, физкультурно-оздоровительные (спортивные) занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятия физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индиви-</p>	10	

		дуальных особенностей, географических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		
--	--	---	--	--

## 5. Самостоятельная работа

Таблица 5

### Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Реферат	Предполагает самостоятельное изучение материала по выбранной теме с использованием рекомендованных литературных источников; самостоятельный подбор необходимой литературы; работу со словарем, справочниками; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование и реферирование источников

### *Тренажерная подготовка\**

### Тренажерная подготовка

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование и содержание тренажерной подготовки
	Силовая подготовка с помощью тренажеров	Правило безопасности на занятиях по силовой спортивной подготовке. Комплекс упражнений с отягощениями. Физические упражнения со штангой, гантелями. Физические упражнения с резиной, эспандером. Упражнения на тренажерных комплексах. Техника безопасности на занятиях по силовой спортивной подготовке. Комплекс упражнений с отягощениями. Физические упражнения со штангой, гантелями.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестационно-обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

## 7. Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методической литературы для самостоятельной работы обучающихся, необходимой для освоения дисциплины

Таблица 6

Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методической литературы

Название	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие)	Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц
<b>Основная литература</b>			
Физическая культура : учебник для вузов	<i>Письменский, И. А.</i>	учебник	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/511117">https://urait.ru/bcode/511117</a>
Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов	Стеблецов, Е. А.	учебник	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/519722">https://urait.ru/bcode/519722</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов /	<i>Сизоненко, В. В.</i>	Учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/520227">https://urait.ru/bcode/520227</a>
Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов	М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева О. А. Мельникова	Учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/532422">https://urait.ru/bcode/532422</a>
<b>Учебно-методическая литература для самостоятельной работы</b>			
Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов	<i>Семёнова, Г. И.</i>	Учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/493626">https://urait.ru/bcode/493626</a>
Физическая культура и спорт: Методические рекомендации для самостоятельной	Чеснакова Н.П.	методические рекомендации	Воронеж: Воронежский филиал «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова», 2023.

работы обучающих очной, очно-заочной, заочной форм обучения по направлению 40.03.01. Юриспруденция			
--	--	--	--

## 8. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем (при наличии)

Таблица 8

### Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование профессиональной базы данных/информационной справочной системы	Ссылка на информационный ресурс
1.	Научная электронная библиотека КиберЛенинка	[Электронный ресурс] <a href="https://cyberleninka.ru">https://cyberleninka.ru</a>
2.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	[Электронный ресурс] <a href="http://window.edu.ru">window.edu.ru</a>
3.	Научная электронная библиотека	[Электронный ресурс] <a href="http://elibrary.ru">elibrary.ru</a>
4.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbooks.ru">http://www.iprbooks.ru</a>
5.	Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	<a href="http://www.window.edu.ru">http://www.window.edu.ru</a>
6.	Бесплатная библиотека по юриспруденции	<a href="http://www.allpravo.ru/library/">http://www.allpravo.ru/library/</a>
7.	Юридический канал. Законы РФ, рефераты, статьи.	<a href="http://uristy.ucoz.ru/">http://uristy.ucoz.ru/</a>
8.	Информационно-правовой портал Гарант.ру	<a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>
9.	Справочная правовая система Консультант Плюс	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>

## 9. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Таблица 9

### Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Наименование программного продукта	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, распространяется свободно)
1.	Система дистанционного обучения «СДО» на базе платформы Moodle	GNU GPL
2.	Microsoft Office	(государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»)
3.	Операционная система Microsoft Windows	(государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»);
4.	Microsoft Office 2007	(государственный контракт



		№080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»)
5.	Справочная правовая система Консультант плюс	(ООО «Воронежское информационное агентство «Консультант»)
6.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	(сублицензионный договор №ЮС-2017-00603 от 14.08.2017, ООО «Южная Софтверная Компания»);
7.	Media Player Classic	(распространяется свободно, лицензия GNUGeneralPublicLicense);
8.	AdobeAcrobatReader	распространяется свободно, лицензия ADOBEPCSLA, правообладатель AdobeSystemsInc.);
9.	Chrome	(распространяется свободно, лицензия Chrome EULA, правообладатель GoogleInc);
10.	Система дистанционного обучения на базе платформы Moodle	GNU GPL

## 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Таблица 9

### Описание материально-технической базы

№п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
	Специализированная многофункциональная аудитория 11: Тренажерный зал.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скамейка горизонтальная регулируемая 3 шт.;</li> <li>2. Велотренажер WINNER ProTrac 2 шт.;</li> <li>3. Гантельный ряд 1-20 кг- 37ш;</li> <li>4. Гриф L-2200vv d-50мм до 180 кг -1 шт.;</li> <li>5. Гриф V-образныйd-50мм замок 1 шт. стопорный;</li> <li>6. Коврик для йоги 10 шт.;</li> <li>7. Коврик резиновый тол. 12мм 400*400 8 шт.;</li> <li>8. Мат гимнастический 1*2*0,08 м- 2 шт.;</li> <li>9. Машина СМИТА 1 шт.;</li> <li>10. Мяч гимнастический Д 65 - 5 шт.;</li> <li>11. Обруч гимнастический массажный -3 шт.;</li> <li>12. Силовой тренажер 4-х позиционныйWINNER OLYMPIAN 1 шт.;</li> <li>13. Скакалка 18011-10 шт;</li> <li>14. Скамейка горизонтальная регулируемая 1 шт;</li> <li>15. Скамейка для жима горизонтальная;</li> <li>16. Скамейка для пресса регулируемая 3 шт.;</li> <li>17. Скамейка Скотта 1 шт.;</li> <li>18. Станок для разгибания спины 1 шт.;</li> <li>19. Теннисный стол StartlineOlimpik 2 шт.;</li> <li>20. ТренажерЭллипсоидWINNERSKANDINAVIAPROTS 2 шт.;</li> <li>21. Беговая дорожка – 1шт.</li> </ol>

		<p>22. Часы настенные 7391;  23. Кондиционер General 2 шт.  24. Стол 1шт.  25. Стулья -4 шт.  25. Шкаф 1 шт.</p>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 2:  - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа;  - учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;  - учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>Доступ в Интернет.  1. Стол аудиторный - 22 шт.  2. Стул аудиторный - 42 шт.  3. Тумба – 1 шт.  4. Шкаф со стеклом – 1 шт.  5. Доска аудиторная - 1 шт.  6. Проекционный экран - 1 шт.  7. Проектор Sony VPL-DX140 1 шт.  8. Колонки Genius 2 шт.  9. Персональный компьютер ( системный блок, клавиатура, мышь) 1 шт.  10. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.  11. Сплит система LG - 1 шт.  12. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 4:  - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа;  - групповых и индивидуальных консультаций;  - проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>Доступ в Интернет.  1.Стол аудиторный - 20 шт.  2. Стул аудиторный - 37 шт.  3. Доска аудиторная - 1 шт.  4. Шкаф со стеклом – 1 шт.  5. Проекционный экран - 1 шт.  6. Проектор Beng – 1 шт  7. Колонки DEXP 2 шт.  8. Персональный компьютер (системный блок, клавиатура, мышь) - 1 шт.  9. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.  10. Плакаты - 26 шт.  11. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 5:  - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа;  - групповых и индивидуальных консультаций;  - проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>Доступ в Интернет.  1. Стол аудиторный - 19 шт.  2. Стул аудиторный - 37 шт.  3. Доска аудиторная - 1 шт.  4. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 1 шт.  5. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.  6. Проектор VenQ - 1 шт.  7. Проекционный экран - 1 шт.  8. Персональный компьютер ( системный блок, клавиатура, мышка) - 1 шт.  9. Колонки DEXP 2 шт.  10. Плакаты по экономике – 12 шт.  11. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>

	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа,</li> <li>- учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;</li> </ul>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стол аудиторный - 20 шт.</li> <li>2. Стул аудиторный - 36 шт.</li> <li>3. Доска аудиторная - 1 шт.</li> <li>4. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.</li> <li>5. Проекционный экран - 1 шт.</li> <li>6. Проектор BenQ - 1 шт.</li> <li>7. Персональный компьютер ( системный блок, клавиатура, мышь) -1 шт.</li> <li>8. Шкаф полуоткрытый со стеклом -1 шт.</li> <li>9. Колонки DEXP - 2 шт.</li> <li>10. Плакаты - 11 шт.</li> <li>11. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</li> </ol>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа,</li> <li>- учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стол аудиторный - 19 шт.</li> <li>2. Стул аудиторный - 37 шт.</li> <li>3. Доска аудиторная - 1 шт.</li> <li>4. Шкаф полуоткрытый со стеклом – 1шт.</li> <li>5. Шкаф – 1 шт.</li> <li>6. Трибуна – 1 шт.</li> <li>7. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.</li> <li>8. Проекционный экран - 1 шт.</li> <li>9. Проектор BenQ - 1 шт.</li> <li>10. Колонки DEXP - 2 шт.</li> <li>11. Персональный компьютер ( системный блок, клавиатура, мышь) - 1 шт.</li> <li>12. Плакаты - 12 шт.</li> <li>13. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</li> </ol>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа,</li> <li>- учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Стол аудиторный - 25 шт.</li> <li>2.Стул аудиторный - 51 шт.</li> <li>3.Доска аудиторная - 1 шт.</li> <li>4. Шкаф полуоткрытый со стеклом – 1шт.</li> <li>5. Шкаф – 1 шт.</li> <li>6. Трибуна – 1 шт.</li> <li>7. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.</li> <li>8. Проекционный экран – 1 шт.</li> <li>9. Проектор BenQ - 1 шт</li> <li>10. Колонки DEXP - 2 шт.</li> <li>11. Персональный компьютер ( системный блок, клавиатура, мышь) -1 шт.</li> <li>12. Плакаты – 13 шт.</li> <li>13. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</li> </ol>
	<p>Специализированная многофункциональная ауди-</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Стол аудиторный - 13 шт.</li> <li>2.Стул аудиторный - 27 шт.</li> </ol>

	<p>тория 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа,</li> <li>- учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul>	<p>3. Доска передвижная поворотная -1 шт.</p>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 27:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа;</li> <li>- учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Столы 18 шт.</li> <li>2. Стулья 39 шт.</li> <li>3. Доска аудиторная 1 шт.</li> <li>4. Проектор Behq 1шт.</li> <li>5. Персональный компьютер ( системный блок, клавиатура/мышь беспроводная) -1 шт.</li> <li>6. Колонки DEXP R140 1 компл.</li> <li>7. Сплит система LG - 1 шт.</li> <li>8.Комплект ОЗК 2 шт;</li> <li>9. Противогаз ГП -5 2 шт;</li> <li>10. CPR 168 Комплект тренажер для отработки навыков проведения сердечно-легочной реанимации.</li> <li>11. Рециркулятор бактерицидный – 1шт.</li> <li>12. Проекционный экран – 1шт.</li> <li>13. Набор криминалист – 2 шт.</li> <li>14. Набор тракт – 1 шт.</li> <li>15. Комплект плакатов по криминалистике – 1шт.</li> <li>16. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</li> </ol>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 28:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> <li>- учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа,</li> </ul>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Столы - 15 шт.</li> <li>2. Стулья - 25 шт.</li> <li>3. Шкаф 3 двери – 1шт.</li> <li>3. Доска аудиторная - 1 шт.</li> <li>4. Сплит система LG - 1 шт.</li> <li>5. Рециркулятор бактерицидный – 1шт.</li> <li>6. Интерактивная доска ActivBoardPRomethean - 1 шт.</li> <li>7. Проектор Epson H469B - 1шт.</li> <li>8. Персональный компьютер (системный блок, клавиатура мышь беспроводная) - 1 шт.</li> <li>9. Электронный тир.</li> <li>10. Комплект плакатов по праву</li> <li>11. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</li> </ol>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 29:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная аудитория для проведения занятий лекцион-</li> </ul>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Столы - 9 шт.</li> <li>2. Столы компьютерные – 11шт.</li> <li>3. Стулья 28 шт.</li> <li>4. Шкаф со стеклом – 1 шт.</li> </ol>

	<p>ного и семинарского типа;  - учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;  - учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>5. Доска аудиторная 1  6. Проекционный экран – 1шт.  7. Проектор BenQ - 1шт.  8. Колонки DEXP R140 - 1 компл.  9. Персональный компьютер (монитор, системный блок, клавиатура, мышь) - 11 шт.  10. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.  11. Видеокамера – 1 шт.  12. Сплит система LG - 1 шт.  13. Источники бесперебойного питания – 8 шт.  14. Набор лабораторный Механика - 1 комп.  15. методические указания Механика - 1 компл.  16. Набор лабораторный Механика 2  17. Набор лабораторный Оптика 1  18. методические указания Оптика 1 компл.  19. Набор лабораторный Оптика 2  методические указания Оптика 1 компл.  20. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 30:  - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа;  - групповых и индивидуальных консультаций;  - проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;  - помещение для самостоятельной работы.</p>	<p>Доступ в Интернет.  1. Стол компьютерный - 10 шт.  2. Стол для совещаний - 1 шт.  3. Стул офисный - 18 шт.  4. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 1 шт.  5. Шкаф металлический 12 ячеек - 1 шт.  6. Персональный компьютер (монитор, системный блок, клавиатура) - 10 шт.  7. Интерактивная доска TriumphBoard - 1 шт  8. Доска аудиторная - 1 шт.  9. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.  10. Видеокамера – 1 шт.  11. Сплит система LG - 1 шт.  12. Источники бесперебойного питания – 10 шт.  13. Мультимедиа-проектор Mitsubishi XD500U DLP 200Lm XGA 2000:1 - 1 шт.  14. Колонки DEXP R140 - 1 компл.  15. Учебный комплект Инженерная графика 8. Виды резьб Инграф-8  16. Учебный комплект Инженерная графика 11. Цилиндрические детали с вырезами Инграф 11.  17. Комплект учебных плакатов по начертательной геометрии и инженерной графике на полимерной основе (25 шт) Плакат-полимер- Инграф-25.  18. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 31:  - учебная аудитория для</p>	<p>Доступ в Интернет.  1. Столы - 15 шт.  2. Стулья офисные - 19 шт.  3. Персональные компьютеры (монитор, си-</p>

	<p>проведения занятий лекционного и семинарского типа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;</li> <li>- помещение для самостоятельной работы.</li> </ul>	<p>стемный блок, клавиатура, мышь) – 11 шт.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Источник бесперебойного питания -10 шт.</li> <li>5. Проекционный экран – 1шт.</li> <li>6. Проектор BenQ - 1шт.</li> <li>7. Принтер HPLaserJetMFP 135a – 7 шт.</li> <li>8. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.</li> <li>9. Видеокамера – 2 шт.</li> <li>10. Сплит система LG - 1 шт.</li> <li>11. Колонки – 1 копл.</li> <li>12. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</li> </ol>
<b>Помещения для самостоятельной работы</b>		
	<p>аудитория 1(библиотека) Помещение для самостоятельной работы с доступом к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде организации.</p>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Библиотечные стеллажи "Ангстрем"</li> <li>2. Картотека ПРАКТИК -06 шкаф 6 секционный А5 и А 6, 553*631*1327, разделители продольный</li> <li>3. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 4 шт.</li> <li>4. Кресло "Престиж" – 5 шт.</li> <li>5. Стул аудиторный - 17 шт.</li> <li>6. Стол для совещаний - 1 шт.</li> <li>5. стол компьютерный – 5шт.</li> <li>7. Кондиционер</li> <li>18.Телевизор Supra - 1 GeneralASG 18 R/U</li> <li>8. Копир SHARP AR 5625 (копир/принтер с дуплексом, без тонера, деволпера) формат А3.</li> <li>9. Копировальный аппарат МИТА КМ 1620</li> <li>10. ДубликаторDuplo DP 205А (с интерфейсом)</li> <li>11. Персональный компьютер – 6 шт.</li> <li>12. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</li> </ol>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 1: Помещения для самостоятельной работы с доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- курсового проектирования (выполнения курсовых работ);</li> </ul>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Библиотечные стеллажи "Ангстрем"</li> <li>2. Картотека ПРАКТИК -06 шкаф 6 секционный А5 и А 6, 553*631*1327, разделители продольный</li> <li>3. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 4 шт.</li> <li>4. Кресло "Престиж" – 5 шт.</li> <li>5. Стул аудиторный - 17 шт.</li> <li>6. Стол для совещаний - 1 шт.</li> <li>5. стол компьютерный – 5шт.</li> <li>7. Кондиционер</li> <li>18.Телевизор Supra - 1 GeneralASG 18 R/U</li> <li>8. Копир SHARP AR 5625 (копир/принтер с дуплексом, без тонера, деволпера) формат А3.</li> <li>9. Копировальный аппарат МИТА КМ 1620</li> <li>10. ДубликаторDuplo DP 205А (с интерфейсом)</li> <li>11. Персональный компьютер – 6 шт.</li> </ol>

		12. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 30:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лаборатория информационных технологий;</li> <li>- лаборатория инженерной и компьютерной графики;</li> <li>- лаборатория экономики менеджмента;</li> <li>- курсового проектирования (выполнения курсовых работ);</li> </ul> <p>Помещения для самостоятельной работы с доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации</p>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стол компьютерный - 10 шт.</li> <li>2. Стол для совещаний - 1 шт.</li> <li>3. Стул офисный - 18 шт.</li> <li>4. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 1 шт.</li> <li>5. Шкаф металлический 12 ячеек - 1 шт.</li> <li>6. Персональный компьютер (монитор, системный блок, клавиатура) - 10 шт.</li> <li>7. Интерактивная доска TriumphBoard - 1 шт</li> <li>8. Доска аудиторная - 1 шт.</li> <li>9. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.</li> <li>10. Видеокамера – 1 шт.</li> <li>11. Сплит система LG - 1 шт.</li> <li>12. Источники бесперебойного питания – 10 шт.</li> <li>13. Мультимедиа-проектор Mitsubishi XD500U DLP 200Lm XGA 2000:1 - 1 шт.</li> <li>14. Колонки DEXP R140 - 1 компл.</li> <li>15. Учебный комплект Инженерная графика 8. Виды резьб Инграф-8</li> <li>16. Учебный комплект Инженерная графика 11. Цилиндрические детали с вырезами Инграф 11.</li> <li>17. Комплект учебных плакатов по начертательной геометрии и инженерной графике на полимерной основе (25 шт) Плакат-полимер- Инграф-25.</li> <li>18. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</li> </ol>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 31:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лаборатория информационных технологий;</li> <li>- лаборатория экономики менеджмента;</li> <li>- курсового проектирования (выполнения курсовых работ);</li> </ul> <p>Помещения для самостоятельной работы с доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации</p>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Столы - 15 шт.</li> <li>2. Стулья офисные - 19 шт.</li> <li>3. Персональные компьютеры (монитор, системный блок, клавиатура, мышь) – 11 шт.</li> <li>4. Источник бесперебойного питания -10 шт.</li> <li>5. Проекционный экран – 1шт.</li> <li>6. Проектор BenQ - 1шт.</li> <li>7. Принтер HP LaserJet MFP 135a – 7 шт.</li> <li>8. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.</li> <li>9. Видеокамера – 2 шт.</li> <li>10. Сплит система LG - 1 шт.</li> <li>11. Колонки – 1 компл.</li> <li>12. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</li> </ol>

Составитель: старший преподаватель Чеснокова Н.П.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры  
гуманитарных и социальных наук

---

и утверждена на 2022/2023 учебный год

Протокол от 28 июня 2022 № 10



**Лист актуализации рабочей программы дисциплины**  
**«Б1.О.33 Физическая культура и спорт»**  
шифр по учебному плану, наименование

для подготовки бакалавров

Направление: (шифр – название)40.03.01 Юриспруденция

Профиль: Правовые аспекты организации обеспечения безопасности на транспорте

Форма обучения: очная, заочная

Год начала подготовки: 2022

а) в рабочую программу не вносятся изменения. Программа актуализирована на 2023 / 2024 учебный год.

б) в рабочую программу вносятся следующие изменения:

1) п.7 Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методической литературы для самостоятельной работы обучающихся, необходимой для освоения дисциплины;

2) \_\_\_\_\_;

3) \_\_\_\_\_.

Разработчик (и): Чеснокова Н.П.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры правовых и гуманитарных наук протокол № 10 от «30» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой: Горбунова Я.П., к.ю.н., доцент /

(ФИО, ученая степень, ученое звание)



(подпись)