

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунов Федор Владимирович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.05.2026 15:13:23

Уникальный программный ключ:

fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfd603f94388008e29877a6bcbf5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»  
Факультет экономики, управления и юриспруденции  
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин**



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебно-методической работе

Г.П. Узунова

«02» февраля 2026 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Б1.О.31 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

#### **40.03.02 Обеспечение законности и порядка**

Профиль

**Специалист по конкурентному праву**

Квалификация выпускника: бакалавр

Для всех  
форм обучения

г. Симферополь, 2026

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.02 Обеспечение законности и порядка, профиль «Специалист по конкурентному праву», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 27 июля 2021 г. № 677 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 19.08.2021 № 64694) с изменениями и дополнениями.

Программу составил старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин.

Протокол № 6 от 29.01.2026г.

Заведующая кафедрой



Г.П. Узунова

Индекс дисциплины по учебному плану	Наименование дисциплины
<b>Б1.О.31</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>
Цель изучения дисциплины	Формирование у обучающихся знаний о методах сохранения и укрепления физического и психического здоровья; формирование физической культуры личности; умений и навыков направленного использования разнообразных физических упражнений и спортивных методов для сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
Место дисциплины в структуре ОПОП	Дисциплина относится к обязательной части блока 1. «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	<b>УК-6, УК-7, ОПК-9</b>
Содержание дисциплины	<p>Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Тема 2.Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Тема 3.Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.</p> <p>Тема 4. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО</p> <p>Тема 5. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</p> <p>Тема 6. Специальная физическая подготовка</p>
Общая трудоемкость дисциплины	Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа)
Форма промежуточной аттестации	<b>Зачет</b>

## Содержание

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	7
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	7
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	8
5. Контроль качества освоения дисциплины.	11
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	11
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины	12
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	12
9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине	12

# 1. ЦЕЛЬ И ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1. Знает процесс саморазвития личности, ее формы и основные принципы самообразования</p> <p>УК-6.2. Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели и задачи личностного и профессионального развития, определять условия (ресурсы) их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.</p> <p>УК-6.3. Владеет навыками управления своим временем, построения и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни для реализации собственных потребностей</p>
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает требования и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.</p> <p>УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.3. Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
ОПК-9	Способен правомерно и эффективно применять и использовать в профессиональной деятельности табельное оружие, физическую силу, специальные средства и специальную технику, применяемые в деятельности правоохранительных	ОПК-9.1. Знает способы и тактику силового пресечения правонарушений, задержания и доставления правонарушителей в процессе решения служебных задач, определяемые квалификационными требованиями к специальной профессиональной подготовке, устанавливаемыми Министерством внутренних дел Российской Федерации; меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и специальными средствами; порядок и тактику применения физической силы, специальных

	<p>органов, по линии которых осуществляется подготовка кадров, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач</p>	<p>средств и огнестрельного оружия при задержании правонарушителей, а так же в условиях крайней необходимости и необходимой обороны</p> <p>ОПК-9.2. Умеет осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и доставлению правонарушителей в процессе решения служебных задач, определяемые квалификационными требованиями к специальной профессиональной подготовке, устанавливаемыми Министерством внутренних дел Российской Федерации; оценивать угрозы личной безопасности, определять их источники, принимать решения по их минимизации или нейтрализации; проводить задержание и доставку правонарушителей в сложной оперативной обстановке; применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие при задержании и доставлении правонарушителей, а также в условиях крайней необходимости и необходимой самообороны; выбирать наиболее эффективный способ оказания первой помощи и средства (в том числе подручные) для ее осуществления</p> <p>ОПК-9.3. Владеет навыками применения силовых способов пресечения правонарушений, задержания и доставления правонарушителей, в процессе решения служебных задач, определяемые квалификационными требованиями к специальной профессиональной подготовке, устанавливаемыми Министерством внутренних дел Российской Федерации; навыками передачи сигналов взаимодействия и предупреждения об опасности, приемами безопасного и эффективного задержания преступников, с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, приемами тактической стрельбы из штатного оружия; тактическими приемами взаимодействия при выполнении оперативно-служебных задач в составе нарядов (групп); навыками действий с оружием по подаваемым командам, производства выстрела из пистолета и автомата по неподвижной цели с места без ограничения времени на стрельбу, скоростной стрельбы из пистолета с места по неподвижной цели, с заданными областями поражения, с ограниченной зоной поражения, со сменой позиции для стрельбы; навыками проведения искусственного дыхания, непрямого массажа сердца; навыками остановки кровотечения, наложения шин и жгутов; навыками оказания первой помощи при ранениях, ожогах,</p>
--	--	---

		обморожениях; навыками транспортирования пострадавших; навыками оказания само- и взаимопомощи.
--	--	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина Б1.О.31 Физическая культура и спорт относится к обязательной части блока 1. «Дисциплины (модули)» учебного плана ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 40.03.02 Обеспечение законности и порядка, профиль «Специалист по конкурентному праву».

Дисциплина Б1.О.31 Физическая культура и спорт изучается в 1 семестре обучающимися очной и очно-заочной форм обучения и на 1 курсе – заочной формы обучения.

При изучении данной дисциплины обучающийся использует знания, умения и навыки, которые сформированы в процессе изучения предшествующих (или осваиваемых параллельно) дисциплин (практик): правоохранительные органы

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часов.

### 3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

#### Для очной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы 72 часов

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа	20
Аудиторная работа (всего):	20
Лекции	2
Семинары, практические занятия	18
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	52
Зачет	+

#### Для очно-заочной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы 72 часов

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа	20
Аудиторная работа (всего):	20
Лекции	2
Семинары, практические занятия	18
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	52
Зачет	+

#### Для заочной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы 72 часа

Объем дисциплины	Всего часов
------------------	-------------



## **4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека.

Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.

Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

### **Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.**

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры.

Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.

Физическая культура в структуре профессионального образования.

### **Тема 4. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО**

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

### **Тема 5. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.**

Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

### **Тема 6. Специальная физическая подготовка**

Основания применения физической силы, специальных средств (ФЗ «О полиции», ст. 37, 39 УК РФ, ведомственные приказы). Демонстрация эталонных приёмов с комментариями инструктора. Приёмы перевода правонарушителя в положение лежа, удержания, контроля конечностей. Наложение наручников (одинарное/двойное, на статике, при сопротивлении, на движущейся цели). Работа с палкой резиновой (ПР-73/ПР-Т), баллончиком (СШ/ШП), наручниками: дистанции, углы воздействия, правила безопасности, ограничения по применению. Алгоритм оценки угрозы: дистанция, количество нарушителей, наличие оружия, рельеф, освещённость, возможность отхода/укрытия. Тактические сигналы: жестовые, голосовые, радиосвязь, предупреждение об опасности. Действия в составе наряда (пары/тройки): охват, связка, прикрытие, извлечение подозреваемого, конвоирование. Сценарии в усложнённых условиях: ограниченная видимость, скользкое покрытие,

сопротивление нескольких лиц, имитация агрессии.

#### 4.3 Содержание практических занятий (очная форма обучения)

<b>Разделы, темы, дидактические единицы</b>
<p><b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (2 часа)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия</li> <li>2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека</li> <li>3. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе</li> <li>4. Основные факторы производственной среды и их неблагоприятное влияние на организм человека</li> </ol>
<p><b>Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества (2 часа)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены</li> <li>2. Спорт - явление культурной жизни</li> <li>3. Компоненты физической культуры</li> </ol>
<p><b>Тема 4. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО (4 часа)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье человека, как ценность и факторы его окружающие</li> <li>2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни</li> <li>3. Здоровый образ жизни студента</li> <li>4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.</li> </ol>
<p><b>Тема 5. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления (2 часа)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Производственная физическая культура: цель, задачи.</li> <li>2. Факторы, влияющие на работоспособность.</li> <li>3. Динамика работоспособности в режиме дня, недели.</li> </ol>
<p><b>Тема 6. Специальная физическая подготовка (8 часов)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по ТБ, правовые основы применения силы/оружия/специальных средств, разбор критериев правомерности</li> <li>2. Развитие взрывной силы, координации, устойчивости к утомлению, тактическая мобильность</li> <li>3. Болевые/удерживающие приёмы, задержание, работа с наручниками, палкой резиновой (ПР-73/ПР-Т), баллончиком (СШ/ШП), наручниками: дистанции, углы воздействия, правила безопасности, ограничения по применению.</li> <li>4. Сценарии и отработка в усложнённых условиях, сигналы взаимодействия, действия в составе группы</li> <li>5. Наложение наручников (одинарное/двойное, на статике, при сопротивлении, на движущейся цели).</li> <li>6. Выполнение нормативов</li> </ol>

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

<b>Разделы, темы, дидактические единицы</b>
<p><b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гуманитарная значимость физической культуры</li> <li>2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре</li> <li>3. Основы организации физического воспитания в вузе</li> </ol>
<p><b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение устойчивости к физической и умственной нагрузке</li> <li>2. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки</li> <li>3. Воздействие физической тренировки на кровь, кровеносную систему</li> </ol>

<p>4. Воздействие физической тренировки на сердце</p> <p>5. Значение и функциональные возможности дыхания</p>
<p><b>Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.</b></p> <p>1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</p> <p>2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура</p> <p>3. Фоновые виды физической культуры</p>
<p><b>Тема 4. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО</b></p> <p>1. Режим труда и отдыха.</p> <p>2. Зачем студенту отдых</p> <p>3. Организация сна</p> <p>4. Пища</p> <p>5. Гибкость нормы</p>
<p><b>Тема 5. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</b></p> <p>1. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины.</p> <p>2. Снятие утомления.</p> <p>3. Использование «малых форм» физической культуры.</p> <p>4. Внедрение физической культуры в производственный коллектив</p>
<p><b>Тема 6. Специальная физическая подготовка</b></p> <p>1. Выбрать 3 типовые служебные ситуации:</p> <p>а) Задержание лица, оказывающего пассивное сопротивление;</p> <p>б) Пресечение нападения с использованием подручного предмета;</p> <p>в) Применение оружия в условиях необходимой обороны/крайней необходимости.</p> <p>По каждой ситуации заполнить аналитическую таблицу:</p> <p>Характер угрозы → Оценка обстановки → Выбранное средство/приём → Правовое основание → Критерий соразмерности → Возможные ошибки. Сформулировать вывод: при каких условиях применение каждого средства будет признано правомерным, а при каких – превышением должностных полномочий.</p> <p>2. Описать 4 уровня градации применения силы (вербальное воздействие → физическое удержание → специальные средства → огнестрельное оружие) с указанием тактических и правовых критериев перехода между уровнями.</p>

## 5. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Фонд оценочных средств по дисциплине приведен в приложении к РПД.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) основная учебная литература:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник / И. П. Зайцева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129197.html> (дата обращения: 30.12.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129197>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / П. Б. Джалилов, Е. А. Ананичев, О. А. Логинов [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-7937-2337-4. — Текст :

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140193.html> (дата обращения: 30.12.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**б) дополнительная учебная литература:**

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145712.html> (дата обращения: 30.12.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Петраков, М. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие для самостоятельной работы студентов специальности 36.05.01 Ветеринария и направлений подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 36.03.02 Зоотехния / М. А. Петраков. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2023. — 105 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/156860.html> (дата обращения: 30.12.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ - СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/>
3. Сайт журнала «Вестник спортивной науки» – <http://www.vniifk.ru/>
4. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/>
5. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>
6. Информационно-правовой портал «Гарант»: официальный сайт. – URL: <http://www.garant.ru> – Текст: электронный.
7. Цифровой образовательный ресурс «IPRsmart»: официальный сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> – Текст: электронный.

**8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

\*программы, обеспечивающие доступ в сеть «Интернет» (например, «Google chrome»);

\*программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);

\*программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

**9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Спортивный зал**

Оборудование учебного кабинета:

секундомеры ; мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;  
ворота, корзины; сетки  
стойки; ракетки и сетка для игры в бадминтон ;

оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели); гимнастическая перекладина, шведские стенки; разметочные дорожки для прыжков и метания, татами, борцовские манекены (груши).

Технические средства обучения:

музыкальный центр;

колонки; электронные носители с записями комплексов упражнений.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.