



**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 **правовых и гуманитарных наук**

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. директора филиала  
  
(подпись)  
Пономарёв С. В.  
«16» июня 2024 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  
2024

# 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
<p>УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	Индикатор УК - 7.1	<p><b>Знать</b> здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>Уметь</b> выбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>Владеть</b> навыками здоровья сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>
	<p>Индикатор УК -7.2</p> <p>Обеспечивает работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p>	<p><b>Знать</b> как поддерживать работоспособность при сочетании физической и умственной нагрузки</p> <p><b>Уметь</b> обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p> <p><b>Владеть</b> приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p>
	<p>Индикатор УПК- 7.3</p> <p>Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать</b> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p><b>Уметь</b> обеспечивать соблюдение здорового образа жизни в различных жиз-</p>

		<p>ненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть</b> приемами соблюдения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
--	--	--

## 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 семестре очной формы обучения, 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 (4 часа лекции, 64 часа – практические занятия); по заочной форме 16 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (16 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			1	2
Общая трудоемкость дисциплины	72	72		72	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего	68	68		16	8	8
В том числе:						
Лекции	4	4		16	8	8
Практическая подготовка, всего в том числе:	64	64				
Лабораторные работы						
Практические занятия	64	64				
Тренажерная подготовка						
Самостоятельная работа, всего	4	4		48	24	24
Курсовая работа/проект						
Расчетно-графическая работа (задание)						
Контрольная работа						
Коллоквиум						
Реферат						
Другие виды самостоятельной работы						
Промежуточная аттестация:						
Зачёт	+	+		8	4	4

**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 био-	1	4

		<p>логических 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>Тема 2. Основы здорового образа жизни</p>	<p>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 сохране-</p>	<p>1</p>	<p>4</p>

		<p>ния 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 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.</p>	1	2
	<p>Тема 4. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом,</p>	1	2

		<p>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.</p>		
	<p>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p>	<p>Определение понятия спорт. Его принципиальное 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</p>		2

		<p>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 жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.</p>		
	<p>Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров</p>	<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. Ме-</p>		<p>2</p>



		<p>тодика 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 специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>		
--	--	--	--	--

## 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 обучаю-	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье – состояние полного	12	

	щихся.	<p>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>		
	Тема 2. Основы здорового образа жизни	<p>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,</p>	12	

		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.		
	Тема3 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	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 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.	12	

	<p>Тема 4. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>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.</p>	12	
	<p>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p>	<p>Определение понятия спорт. Его принципиальное 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</p>	10	

		<p>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 функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.</p>		
	<p>Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров</p>	<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. Произ-</p>	10	

		<p>водственная 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 специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>		
--	--	--	--	--

## 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 аттестации 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	Письменский, И. А.	учебник для вузов	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/536113">https://urait.ru/bcode/536113</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
Физическая культура	под редакцией Е. В. Конеевой	учебное пособие для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 609 с. — (Высшее образование). —

			ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/545163">https://urait.ru/bcode/545163</a>
Физическая культура и спорт в вузах	Стриханов, М. Н.	учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/540376">https://urait.ru/bcode/540376</a>
<b>Учебно-методическая литература для самостоятельной работы</b>			
Методические рекомендации для самостоятельной работы разработаны в соответствии с программой учебного курса «Физическая культура и спорт»	Чеснакова Н.П.	Методические рекомендации для самостоятельной работы	Воронеж, Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова», 2023

## 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.	Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации.	<a href="http://pravo.gov.ru">pravo.gov.ru</a>
2.	Информационно-правовой портал Гарант.ру	<a href="http://garant.ru">garant.ru</a>
3.	Справочная правовая система Консультант Плюс	<a href="http://consultant.ru">consultant.ru</a>
4.	Кодекс. Законодательство, комментарии, консультации, судебная практика	<a href="http://kodeks.ru">kodeks.ru</a>
5.	Электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru">elibrary.ru</a>
6.	Научная электронная библиотека КиберЛенинка	<a href="http://cyberleninka.ru">cyberleninka.ru</a>
7.	Сайт «Российской газеты»	<a href="http://rg.ru">rg.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	Антивирусный пакет Kaspersky Endpoint Security	Сублицензионный договор № ЮС-2020-00756 от 09.07.2020, ООО «Южная Софтверная Компания»
2	Архиватор WinRAR	Государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»
3	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»	№ ПК-35-2022 от 01.12.2022
4	Операционная система Microsoft Windows 7 x64	Сублицензионный договор № ЮС-2018-00146 от 05.02.2018г., ООО «Южная Софтверная Компания»
5	Операционная система Microsoft Windows 10 x64	Сублицензионный договор № ЮС-2019-0146 от 05.02.2019 ООО «Южная Софтверная Компания»
6	Офисный пакет программ Microsoft Office 2007 x64	Государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»
7	Справочная правовая система ГАРАНТ	Договор № СК-6478-01-23 от 29.12.2022, ООО «Воронежское информационное агентство «Консультант»»
8	Архиватор 7-Zip 16.04 (x64)	Распространяется свободно, лицензия GNU LGPL, правообладатель IgorPavlov
9	Браузер интернета Google Chrome	Распространяется свободно, лицензия Chrome EULA, правообладатель Google Inc
10	Текстовый редактор Notepad ++	Распространяется свободно, лицензия GNU GPL, правообладатель Дон Хо
11	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
1	<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</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> </ol>

	<p>проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>9. Проектор BenQ - 1 шт  10. Колонки DEXP - 2 шт.  11. Персональный компьютер ( системный блок, клавиатура, мышь) -1 шт.  12. Плакаты – 13 шт.  13. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 11:  Тренажерный зал.</p>	<p>1. Скамейка горизонтальная регулируемая 3 шт.;  2. Велотренажер WINNER ProTrac 2 шт.;  3. Гантельный ряд 1-20 кг- 37шт;  4. Гриф L-2200vv d-50мм до 180 кг -1 шт.;  5. Гриф V-образныйd-50мм замок 1 шт. стопорный;  6. Коврик для йоги 10 шт.;  7. Коврик резиновый тол. 12мм 400*400 8 шт.;  8. Мат гимнастический 1*2*0,08 м- 2 шт.;  9. Машина СМИТА 1 шт.;  10. Мяч гимнастический Д 65 - 5 шт.;  11. Обруч гимнастический массажный -3 шт.;  12. Силовой тренажер 4-х позиционныйWINNER OLYMPIAN 1 шт.;  13. Скакалка 18011-10 шт;  14. Скамейка горизонтальная регулируемая 1 шт;  15. Скамейка для жима горизонтальная;  16. Скамейка для пресса регулируемая 3 шт.;  17. Скамейка Скотта 1 шт.;  18. Станок для разгибания спины 1 шт.;  19. Теннисный стол StartlineOlimpik 2 шт.;  20. ТренажерЭллипсоидWINNERSKANDINAVIAPROTS 2 шт.;  21. Беговая дорожка – 1шт.  22. Часы настенные 7391;  23. Кондиционер General 2 шт.  24. Стол 1шт.  25. Стулья -4 шт.  25. Шкаф 1 шт.</p>

Составитель: старший преподаватель Чеснокова Н.П.

Зав. кафедрой: к.ю.н., доцент Я.П. Горбунова

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры правовых и гуманитарных наук и утверждена на 2024/2025 учебный год

Протокол от 17 июня 2024 № 11