

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.03.2026 08:44:42  
Уникальный программный ключ:  
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447



**Образовательное частное учреждение высшего образования**  
**«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»**  
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

## **ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
И.о. директора  
юридического института  
\_\_\_\_\_/И.А. Близнец /  
«23» декабря 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**ШЕЙПИНГ**

**Специальность**  
**40.05.02 «Правоохранительная деятельность»**  
**(уровень специалитета)**

**Специализация: «Административная деятельность полиции»**

**Формы обучения: очная**

**Москва**

Рабочая программа дисциплины «Шейпинг». Специальность 40.05.02 «Правоохранительная деятельность». Специализация: Административная деятельность полиции /В.Б.Иванов – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова – 17 с.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность утвержденного приказом от 28 августа 2020 г. № 1131 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность.

Разработчики:

В.Б. Иванов

Ответственный рецензент:

Председатель Бутырского районного суда г. Москвы, профессор кафедры уголовного права Российского государственного университета правосудия им. В.М. Лебедева, доктор юридических наук, доцент Г.С. Досаева  
(*Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность*)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и истории государства и права от 19.12.2025 г., протокол № 3.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / д.ю.н. профессор В. В. Оксамытный/

Согласовано от Библиотеки \_\_\_\_\_ /О.Е. Стёпкина/

## Раздел 1. Цели и задачи освоения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту

**Целью** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, самоподготовки, знания основ ведения здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## Раздел 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
<b>Универсальные компетенции</b>		
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>ИУК-7.1.</b> Знает основы здорового образа жизни, принципы физической подготовки и влияние физического состояния на работоспособность и социальное благополучие.</p> <p><b>ИУК-7.2.</b> Умеет составлять индивидуальный режим физической активности, выбирать адекватные формы поддержания физической формы в зависимости от условий и требований профессии.</p> <p><b>ИУК-7.3.</b> Владеет устойчивыми навыками регулярной физической активности, способен поддерживать работоспособность и стрессоустойчивость за счёт соблюдения гигиенических и физкультурных норм.</p>

## РАЗДЕЛ 3. Место элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в структуре образовательной программы специалитета

Дисциплина «Шейпинг» входит в состав вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (уровень специалитета).

**Раздел 4. Объем (трудоемкость) элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту  
(общая, по видам учебной работы, видам промежуточной аттестации)**

**Трудоемкость и виды учебной работы  
на очной форме обучения**

1 семестр										
з.е.	Ито го	Ле кц ии	Лабо рато рные заня тия	Практ ически е заняти я	Семи нары	Курсов ое проекти рование	Самосто ятельная работа под руковод ством препода вателя	Самосто ятельная работа	Теку щий контр оль	Контроль, промежуточ ная аттестация
	68			64						4 зачет
2 семестр										
	68			64						4 зачет
3 семестр										
	68			64						4 зачет
4 семестр										
	68			64						4 зачет
5 семестр										
	36			32						4 зачет
6 семестр										
	20			16						4 зачет
<b>Ито го</b>	<b>328</b>			<b>288</b>						<b>24</b>

**Тематический план дисциплины  
очная форма обучения**

Разделы / Темы	Лекц ии	Лаборатор ные занятия	Практичес кие занятия	Семина ры	Самостоятел ьная работа	Текущ ий контро ль	Контроль, промежуто чная аттестация	Все го часо в
1 семестр								
Вопросы техники безопасности			21					21

Инструктаж. Методы самоконтрол я состояния здоровья и физического развития.								
Методика составления и проведения простейших самостоятель ных занятий физическими упражнения ми гигиеническо й или тренировочн ой направленно сти			21					21
Учебно- тренировочн ые занятия по Шейпингу			22					22
<b>Зачет</b>							4	4
<b>Всего часов</b>			<b>64</b>				<b>4</b>	<b>68</b>
2 семестр								
Вопросы техники безопасности . Инструктаж. Методы самоконтрол я состояния здоровья и физического развития.			21					21
Методика составления и проведения простейших самостоятель ных занятий физическими упражнения ми гигиеническо й или тренировочн			21					21

ой направленно сти								
Учебно- тренировочн ые занятия по Шейпинг			22					22
<b>Зачет</b>							4	4
<b>Всего часов</b>			<b>64</b>				<b>4</b>	<b>68</b>
3 семестр								
Вопросы техники безопасности . Инструктаж. Методы самоконтрол я состояния здоровья и физического развития.			21					21
Методика составления и проведения простейших самостоятель ных занятий физическими упражнения ми гигиеническо й или тренировочн ой направленно сти			21					21
Учебно- тренировочн ые занятия по Шейпинг			22					22
<b>Зачет</b>							4	4
<b>Всего часов</b>			<b>64</b>				<b>4</b>	<b>68</b>
4 семестр								
Вопросы техники безопасности . Инструктаж. Методы самоконтрол я состояния здоровья и			21					21

физического развития.								
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			21					21
Учебно-тренировочные занятия по Шейпинг			22					22
<b>Зачет</b>							4	4
<b>Всего часов</b>			<b>64</b>				<b>4</b>	<b>68</b>
5 семестр								
Вопросы техники безопасности . Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		10						10
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности		10						10
Учебно-тренировочн		12						12

ые занятия по Шейпинг								
<b>Зачет</b>							4	4
<b>Всего часов</b>		<b>32</b>					<b>4</b>	<b>36</b>
<b>6 семестр</b>								
Вопросы техники безопасности · Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		5						5
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности		5						5
Учебно-тренировочные занятия по Шейпинг		6						6
<b>Зачет</b>							4	4
<b>Всего часов</b>		<b>16</b>					<b>4</b>	<b>20</b>

### Содержание элективных дисциплин\модулей

№ п/п	Наименование элективной дисциплины (модуля)	Содержание элективной дисциплины (модуля)
1.	Шейпинг	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу включают комплекс простых и доступных упражнений, что благодаря последовательному воздействию на мышцы и многократному повторению способствуют улучшению фигуры – они могут быть направлены как на уменьшение объемов, так и на увеличение «недостающих» округлостей. Если целью тренировок является похудение, физические нагрузки применяются в комплексе со специальной диетой.

## **Раздел 5. Образовательные технологии**

Элективная дисциплина направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия в учебных группах базируются на применении разнообразных средств физической культуры и спорта, могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) дается преподавателем физической культуры с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, в частности, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

**Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья занятия проводятся в зависимости от медицинских рекомендаций (составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся и т.д.).**

### **Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта, совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

### **Тематика методико-практических занятий для самостоятельной работы**

1. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
2. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
4. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
5. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

### **Раздел 7. Оценочные и методические материалы по образовательной программе (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

## 7.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Индикаторы компетенций в соответствии с основной образовательной программой	Типовые вопросы и задания	Примеры тестовых заданий
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
ИУК-7.1.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
ИУК-7.2.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
ИУК-7.3.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины

### 7.2.1. Примерная тематика рефератов

#### для обучающихся, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре и спорту

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, модуле, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств у обучающихся.

26. Общая физическая подготовка.
27. Специальная физическая подготовка.
28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой и спортом.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
30. Цели и задачи спортивной подготовки.
31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта молодежи.
34. Формы занятий физическими упражнениями.
35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
36. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
37. Адаптивная физическая культура. Виды и компоненты адаптивной физической культуры.
38. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях обучающихся.
39. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Примерная тематика рефератов  
для обучающихся – лиц с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ)**

1. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**7.2.2. Вопросы и тесты определения физической подготовки для зачета**

**Вопросы**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Основы самомассажа.
3. Правила составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Основы коррекции осанки и телосложения.
5. Принципы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.
7. Индивидуальный подход и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
9. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
10. Значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

**Тесты определения физической подготовки  
и шкала их оценивания**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Уровни достижений									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1. Силовой норматив:</b> Подтягивание (м), отжимание из упора лежа (ж)	20	16	12	8	6	15	12	8	5	2
<b>2. Скоростно-силовой норматив:</b> Прыжок в длину с места	200	190	180	170	160	240	220	210	200	190
<b>3. Гибкость:</b> наклон вперед, стоя на скамейке (сантиметры ниже уровня скамейки)	15	13	11	8	5	13	11	9	5	2
<b>4. Норматив скоростной выносливости:</b> Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин.)	180	170	160	150	140	180	170	160	150	140
<b>5. Норматив силовой выносливости:</b> Сгибание туловища (ж), отжимание (м) (за 30сек)	25	23	21	19	15	30	28	26	24	22
<b>1. Координация:</b> Проба Ромберга (за 30 сек)	<i>Зачет (3-5 уровень) \ незачет (1-2 уровень)</i>									

**Примечание:** Тесты проводятся на всем протяжении изучения дисциплины - как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении; активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

#### **Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования; шкалы и процедуры оценивания**

При оценке реферата учитывается:

1. Правильность оформления.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения.
5. Полнота изложения материала.
6. Использование необходимых источников.
7. Умение связать теорию с практикой.
8. Умение делать обобщения, выводы.

### Шкала оценивания реферата

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание темы, роль физкультуры, спорта и здорового образа жизни;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом;</li> <li>- уметь структурно, последовательно, достаточно полно излагать вопросы темы;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части темы;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении материала;</li> <li>- неумение строить ответ на вопрос, излагать материал, делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>

### Шкала оценивания ответов на вопросы на зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>

### 7.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

**Качество знаний** характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

**Умения**, как правило, формируются на практических занятиях. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося способности выполнить упражнения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

**Навыки** — это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимся заданий, как правило, при выполнении упражнений индивидуально или в составе группы и т.д.

**Устный опрос** — это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися

(индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала.

**Тесты** - форма контроля, направленная на проверку владения навыками и умениями.

**Практические занятия** - выполнение заданий, упражнений. Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта, совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал для **обучающихся-инвалидов и ЛОВЗ** разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический и методический разделы по тематике для самостоятельного освоения. В конце семестра эти обучающиеся выполняют письменную работу (реферат).

**Зачет** - процедура оценивания результатов, основанная на суммировании баллов, полученных обучающимся по итогам выполнения им всех видов тестов (контрольных мероприятий). Полученная балльная оценка переводится в недифференцированную оценку. Лица, освобожденные от занятий по физической культуре и спорту, сдают зачет в форме устного ответа на вопросы.

## **Раздел 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

### **8.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы образования**

8.1.1. Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой образования, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей). В Университете имеются специализированные аудитории для проведения занятий по информационным технологиям.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета.

**Электронная информационно-образовательная среда Университета включает:**

1. Официальный сайт Университета (<https://www.iile.ru/>)
2. Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

3. Программы для ЭВМ. Система дистанционного обучения «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
4. Программа для ЭВМ. Виртуальная комната «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
5. Система тестирования INDIGO лицензионное соглашение (Договор от 07.11.2018 г. №Д-54792, дополнительное соглашение № Д-5479/6 о пролонгации договора до 01.06.2026г.) <http://212.48.35.211:85/>

8.1.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

**Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

1. Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)
2. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 г.

8.1.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и обновляется при необходимости, но не реже одного раз в год.

**Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)
2. Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.) <https://www.iprbookshop.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2026 от 30.01.2026 г. (срок действия до 29.01.2027г.) <https://elibrary.ru>

8.1.4. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## **Раздел 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### ***Основная литература***

Зайцева И.П. Физическая культура и спорт: учебник / Зайцева И.П. — 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: 06.11.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — 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: 26.11.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Физическая культура и спорт: курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и

управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html> (дата обращения: 02.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Физическая культура и спорт: учебное пособие / П.Б. Джалилов [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: 06.11.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В.А. Никишкин [и др.]. — Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html> (дата обращения: 06.11.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### *Дополнительная литература<sup>1</sup>*

Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. А. Даниличева. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 168 с. — ISBN 978-985-895-061-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134133.html> (дата обращения: 05.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Нахаева Е.М. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Нахаева Е.М., Минина Н.В. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 204 с. — ISBN 978-985-895-009-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134138.html> (дата обращения: 06.11.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## **Раздел 10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	<u>Оборудование:</u> специализированная мебель (мебель аудиторная (12 столов, 24 стула, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя. <u>Технические средства обучения:</u> персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Специализированная мебель (9 столов, 9 стульев), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета
Спортивный зал	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование. Шведская стенка металлическая Проф 240x71x16см; Турник брусья пресс на шведскую стенку; Доска с валиками; Мат гимнастический иск кожа – 2 шт.; Гантель литая 1 кг – 8 шт.; Гантель литая 2 кг – 8 шт.; Гантель

<sup>1</sup> Из ЭБС

	литая 3 к – 8 шт.; Обруч. алюминиевый 900мм по 10шт – 5 шт.; Медицинбол 1 кг – 2 шт.; Медицинбол 3 кг – 2 шт.; Мерная лента (рулетка) 20м СМ-281 – 1 шт.; Секундомер электронный 1069/5891 – 2 шт.; Конус спортивный 35 см – 4 шт.; Втулка для конуса У646 – 4 шт.; Палка гимнастическая дл 1060 мм – 4 шт.; Тренажер предплечья пружинный – 2 шт.; Эспандер кистевой резиновый черный – 15 шт.; Коврик для аэробики в рулоне – 10 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-28 – 2 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-15 – 2 шт.; Диск здоровье Стройная фигура – 3 шт.; Скакалка 3 м с ручками – 5 шт.; Скакалка 2,8 м с подшипником – 5 шт.; Скамейка гимнастическая 3000*230*300 мм – 2 шт.
--	--