



*ФГОС ВО*  
*(версия 3++)*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**

**ЧЕЛЯБИНСК**  
**ЧГИК**  
**2026**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

1

Сертификат: 45880B78BB8A2AEBA039360286A0AA3C  
Владелец: Симеций Сергей Борисович  
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

**Кафедра физической культуры и хореографической педагогики в  
спорте**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**

**программа специалитета  
«Искусство оперного пения»  
по специальности**

**53.05.04 Музыкально-театральное искусство  
квалификация: Солист-вокалист. Преподаватель**

**Челябинск  
ЧГИК  
2026**

УДК 796 (073)  
ББК 75 я 73  
Ф 50

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (версия 3++) по специальности 53.05.04 Музыкально-театральное искусство.

Автор-составитель: Еремина Л. В., доцент кафедры физической культуры и хореографической педагогики в спорте.

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета консерваторского факультета рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 5 от 18.04.2023.

Экспертиза проведена 15.05.2023, акт № 2023/МТИ

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП утверждена на заседании Ученого совета института протокол № 08 от 29.05.2023.

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на заседании Ученого совета института:

| Учебный год | № протокола, дата утверждения |
|-------------|-------------------------------|
| 2024/2025   | Протокол № 11 от 27.05.2024   |
| 2025/2026   | Протокол № 8 от 26.05.2025    |
| 2026/2027   | Протокол № 10 от 25.05.2026   |
| 2027/2028   |                               |

Ф 50

Физическая культура и спорт : рабочая программа дисциплины : программа специалитета «Искусство оперного пения» по специальности 53.05.04 Музыкально-театральное искусство, квалификация : Солист-вокалист. Преподаватель/авт.-сост. Л. В. Еремина; Челябинский государственный институт культуры. – Челябинск, 2023. – 47 с. – (ФГОС ВО версия 3++). – Текст : непосредственный.

Рабочая программа дисциплины включает: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы; указание места дисциплины в структуре ОПОП; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий; перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине; фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения; описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

© Челябинский государственный  
институт культуры, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Аннотация.....                                                                                                                                                                                                            | 6  |
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....                                                                             | 7  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                                                                                                                                                           | 10 |
| 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... | 10 |
| 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....                                                               | 11 |
| 4.1. Структура преподавания дисциплины .....                                                                                                                                                                              | 11 |
| 4.1.1. Матрица компетенций .....                                                                                                                                                                                          | 15 |
| 4.2. Содержание дисциплины .....                                                                                                                                                                                          | 16 |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....                                                                                                                   | 19 |
| 5.1. Общие положения .....                                                                                                                                                                                                | 19 |
| 5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....                                                                                                                                                          | 20 |
| 5.2.1. Содержание самостоятельной работы.....                                                                                                                                                                             | 20 |
| 5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы.....                                                                                                                                                    | 21 |
| 5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для самостоятельной работы .....                                                                                             | 22 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....                                                                                        | 23 |
| 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....                                                                                                          | 23 |
| 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....                                                                                          | 29 |
| 6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....                                                                                                                              | 29 |
| 6.2.2. Описание шкал оценивания .....                                                                                                                                                                                     | 31 |
| 6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете и (или) экзамене .....                                                                                                                                                | 31 |
| 6.2.2.2. Описание шкалы оценивания.....                                                                                                                                                                                   | 32 |
| 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....                  | 33 |
| 6.3.1. Материалы для подготовки к зачету и (или) экзамену.....                                                                                                                                                            | 33 |
| 6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине.....                                                                                                                 | 35 |
| 6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы .....                                                                                                                                                          | 37 |
| 6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций .....                                                                                                                                    | 37 |
| 6.3.4.1. Планы семинарских занятий .....                                                                                                                                                                                  | 37 |
| 6.3.4.2. Задания для практических занятий.....                                                                                                                                                                            | 37 |
| 6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий .....                                                                                                                                                   | 41 |
| 6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока).....                                                                                                                                               | 41 |
| 6.3.4.5. Тестовые задания .....                                                                                                                                                                                           | 41 |

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций ..... | 41 |
| 7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины .....                         | 42 |
| 7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы .....                                                                                | 42 |
| 7.2. Информационные ресурсы .....                                                                                                              | 44 |
| 7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....                                                                  | 44 |
| 7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет .....                                                                          | 44 |
| 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....                                                                          | 44 |
| 9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....                 | 46 |
| Лист изменений в рабочую программу дисциплины .....                                                                                            | 47 |

## Аннотация

|   |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Индекс и название дисциплины по учебному плану | Б1.О.28.02 Физическая культура и спорт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2 | Цель дисциплины                                | формирование физической культуры личности для формирования у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения воинского долга и обязанности по защите своей Родины в соответствии с законодательством Российской Федерации; способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3 | Задачи дисциплины заключаются в:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- изучении научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- освоении системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;</li> <li>- обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;</li> <li>- приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности;</li> <li>- устранении функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;</li> <li>- развитии основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;</li> <li>- приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля;</li> <li>- формировании у обучающихся высокого общественного сознания и воинского долга;</li> <li>- воспитании дисциплинированности, высоких морально-психологических качеств личности гражданина - патриота;</li> <li>- освоении базовых знаний и формирование ключевых навыков военного дела;</li> <li>- формировании строевой подтянутости, уважительного отношения к воинским ритуалам и традициям, военной форме одежды</li> </ul> |
| 4 | Планируемые результаты освоения                | УК-7, УК-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5 | Общая трудоемкость дисциплины составляет       | в зачетных единицах – 2<br>в академических часах – 72                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6 | Разработчики                                   | Еремина Л. В., доцент кафедры физической культуры и хореографической педагогики в спорте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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

В процессе освоения основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

**Таблица 1**

| Планируемые результаты освоения ОПОП                                                                                                                                                       | Перечень планируемых результатов обучения<br>(индикаторы достижения компетенций) |                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                            | Код индикатора                                                                   | Элементы компетенций | по компетенции в целом                                                                                                                                              | по дисциплине                                                                                                                                        |
| 1                                                                                                                                                                                          | 2                                                                                | 3                    | 4                                                                                                                                                                   | 5                                                                                                                                                    |
| УК-7.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                          | УК-7.1.                                                                          | Знать                | основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры                               | основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры                |
|                                                                                                                                                                                            | УК-7.2                                                                           | Уметь                | воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                  | воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                   |
|                                                                                                                                                                                            | УК-7.3.                                                                          | Владеть              | навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений                | навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений |
| УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого | УК-8.1.                                                                          | Знать:               | УК-8.1. Знать: основные положения общевоинских уставов ВС РФ; организацию внутреннего порядка в подразделении; основные положения Курса стрельб из стрелкового ору- |                                                                                                                                                      |

|                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> |  |  | <p>жия; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений; основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; общие сведения о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения; правила поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военного-технического развития страны; ос-</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |         |        | <p>новные положения Военной доктрины РФ; правовое положение и порядок прохождения военной службы; основы экологии, правила безопасности жизнедеятельности, классификацию опасных и вредных факторов окружающей среды</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|  | УК-8.2. | Уметь: | <p>УК-8.2. Уметь: правильно применять и выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ; осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат; оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия; выполнять мероприятия радиационной, химической и биологической защиты; читать топографические карты различной номенклатуры; давать оценку международным военнополитическим и внутренним событиям и фактам с позиции патриота своего Отечества; применять положения нормативно-правовых актов; определять степень опасности угрожающих факторов в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, адекватно реагировать при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных кон-</p> |  |

|  |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |         |         | фликтов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|  | УК-8.3. | Владеть | УК-8.3. Владеть: строевыми приемами на месте и в движении; навыками управления строями взвода; навыками стрельбы из стрелкового оружия; навыками подготовки к ведению общевойскового боя; навыками применения индивидуальных средств РХБ защиты; навыками ориентирования на местности по карте и без карты; навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; навыками работы с нормативно-правовыми документами. |  |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Общая физическая подготовка», «Оздоровительный фитнес», «Спортивные игры» «Безопасность жизнедеятельности».

Освоение дисциплины будет необходимо при изучении дисциплин «Общая физическая подготовка», «Оздоровительный фитнес», «Спортивные игры», подготовке к государственной итоговой аттестации.

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием

**КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с утвержденным учебным планом составляет 2 зачетных единиц, 72 часа.

**Таблица 2**

| Вид учебной работы                                             | Всего часов |                    |
|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|
|                                                                | Очная форма | Очно-заочная форма |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану                | 72          | 72                 |
| – Контактная работа (всего)                                    | 64,2        | 64,2               |
| в том числе:                                                   |             |                    |
| лекции                                                         | –           | –                  |
| семинары                                                       | –           | –                  |
| практические занятия                                           | 64          | 64                 |
| мелкогрупповые занятия                                         | –           | –                  |
| индивидуальные занятия                                         | –           | –                  |
| консультация в рамках промежуточной аттестации (КонсПА)        | –           | –                  |
| иная контактная работа (ИКР) в рамках промежуточной аттестации | 0,2         | 0,2                |
| консультации (конс.)                                           | –           | –                  |
| контроль самостоятельной работы (КСР)                          |             |                    |
| – Самостоятельная работа обучающихся (всего)                   | 7,8         | 7,8                |
| – Промежуточная аттестация обучающегося – зачет                |             |                    |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**4.1. Структура преподавания дисциплины**

**Таблица 3**

**Очная форма обучения**

| Наименование разделов, тем                                                                                                                                                      | Общая трудоемкость (всего час.) | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в академ. час.) |      |       |      | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|----------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                 |                                 | Контактная работа                                                                                |      |       |      |                                                                            | с/р |
|                                                                                                                                                                                 |                                 | лек.                                                                                             | сем. | практ | инд. |                                                                            |     |
| 1                                                                                                                                                                               | 2                               | 3                                                                                                | 4    | 5     | 6    | 7                                                                          | 8   |
| Раздел 1. Легкая атлетика                                                                                                                                                       |                                 |                                                                                                  |      |       |      |                                                                            |     |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий | 6                               |                                                                                                  |      | 4     |      | 2                                                                          |     |

| Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                             | Общая<br>трудоемкость<br>(всего час.) | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную работу<br>обучающихся, и<br>трудоемкость (в академ. час.) |      |       |      | с/р | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                        |                                       | Контактная работа                                                                                         |      |       |      |     |                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                        |                                       | лек.                                                                                                      | сем. | практ | инд. |     |                                                                            |
| 1                                                                                                                                                                                                      | 2                                     | 3                                                                                                         | 4    | 5     | 6    | 7   | 8                                                                          |
| Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки                                                                                                                                        | 4                                     |                                                                                                           |      | 4     |      |     |                                                                            |
| Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия                                                                      | 12                                    |                                                                                                           |      | 12    |      |     |                                                                            |
| Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                                                                                                                                      |                                       |                                                                                                           |      |       |      |     |                                                                            |
| Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Обще-подготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки                                          | 6                                     |                                                                                                           |      | 6     |      |     |                                                                            |
| Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости | 8                                     |                                                                                                           |      | 6     |      | 2   |                                                                            |
| Итого в 1 сем.                                                                                                                                                                                         | 36                                    |                                                                                                           |      | 32    |      | 4   |                                                                            |
| Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля                                                                                                       | 2                                     |                                                                                                           |      | 2     |      |     |                                                                            |
| Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации                                                                                                              | 2                                     |                                                                                                           |      | 2     |      |     |                                                                            |
| Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств                                                                               | 2                                     |                                                                                                           |      | 2     |      |     |                                                                            |
| Раздел 3. Строевая подготовка                                                                                                                                                                          |                                       |                                                                                                           |      |       |      |     |                                                                            |
| Тема 9. Строевые прие-                                                                                                                                                                                 | 9                                     |                                                                                                           |      | 6     |      | 3   |                                                                            |

| Наименование разделов, тем                                                                                                                    | Общая<br>трудоемкость<br>(всего час.) | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную работу<br>обучающихся, и<br>трудоемкость (в академ. час.) |      |       |      | с/р | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               |                                       | Контактная работа                                                                                         |      |       |      |     |                                                                            |
|                                                                                                                                               |                                       | лек.                                                                                                      | сем. | практ | инд. |     |                                                                            |
| 1                                                                                                                                             | 2                                     | 3                                                                                                         | 4    | 5     | 6    | 7   | 8                                                                          |
| мы и движение без оружия                                                                                                                      |                                       |                                                                                                           |      |       |      |     |                                                                            |
| Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия                                                                                            |                                       |                                                                                                           |      |       |      |     |                                                                            |
| Тема 10. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия                                                                              | 2,8                                   |                                                                                                           |      | 2     |      | 0,8 |                                                                            |
| Тема 11. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат | 12                                    |                                                                                                           |      | 12    |      |     |                                                                            |
| Тема 12. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия                                                                          | 6                                     |                                                                                                           |      | 6     |      |     |                                                                            |
| Зачет 2 семестр                                                                                                                               |                                       |                                                                                                           |      |       |      |     | Зачет ИКР – 0,2 час.                                                       |
| Итого в 2 сем.                                                                                                                                | 35,8                                  |                                                                                                           |      | 32    |      | 3,8 |                                                                            |
| Всего по дисциплине                                                                                                                           | 72                                    |                                                                                                           |      | 64    |      | 7,8 |                                                                            |

#### Очно-заочная форма обучения

| Наименование разделов, тем                                                                                                                                                      | Общая трудоемкость (всего час.) | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в академ. час.) |      |       |      | с/р | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                 |                                 | Контактная работа                                                                                |      |       |      |     |                                                                            |
|                                                                                                                                                                                 |                                 | лек.                                                                                             | сем. | практ | инд. |     |                                                                            |
| 1                                                                                                                                                                               | 2                               | 3                                                                                                | 4    | 5     | 6    | 7   | 8                                                                          |
| Раздел 1. Легкая атлетика                                                                                                                                                       |                                 |                                                                                                  |      |       |      |     |                                                                            |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий | 6                               |                                                                                                  |      | 4     |      | 2   |                                                                            |
| Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки                                                                                                                 | 4                               |                                                                                                  |      | 4     |      |     |                                                                            |
| Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тре-                                                                                                              | 12                              |                                                                                                  |      | 12    |      |     |                                                                            |

| Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                             | Общая<br>трудоемкость<br>(всего час.) | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную работу<br>обучающихся, и<br>трудоемкость (в академ. час.) |      |       |      | с/р | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                        |                                       | Контактная работа                                                                                         |      |       |      |     |                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                        |                                       | лек.                                                                                                      | сем. | практ | инд. |     |                                                                            |
| 1                                                                                                                                                                                                      | 2                                     | 3                                                                                                         | 4    | 5     | 6    | 7   | 8                                                                          |
| нировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                           |      |       |      |     |                                                                            |
| Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                                                                                                                                      |                                       |                                                                                                           |      |       |      |     |                                                                            |
| Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Обще-подготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки                                          | 6                                     |                                                                                                           |      | 6     |      |     |                                                                            |
| Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости | 8                                     |                                                                                                           |      | 6     |      | 2   |                                                                            |
| Итого в I сем.                                                                                                                                                                                         | 36                                    |                                                                                                           |      | 32    |      | 4   |                                                                            |
| Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля                                                                                                       | 2                                     |                                                                                                           |      | 2     |      |     |                                                                            |
| Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации                                                                                                              | 2                                     |                                                                                                           |      | 2     |      |     |                                                                            |
| Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств                                                                               | 2                                     |                                                                                                           |      | 2     |      |     |                                                                            |
| Раздел 3. Строевая подготовка                                                                                                                                                                          |                                       |                                                                                                           |      |       |      |     |                                                                            |
| Тема 9. Строевые приемы и движение без оружия                                                                                                                                                          | 9                                     |                                                                                                           |      | 6     |      | 3   |                                                                            |
| Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                           |      |       |      |     |                                                                            |
| Тема 10. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия                                                                                                                                       | 2,8                                   |                                                                                                           |      | 2     |      | 0,8 |                                                                            |

| Наименование разделов, тем                                                                                                                    | Общая<br>трудоемкость<br>(всего час.) | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную работу<br>обучающихся, и<br>трудоемкость (в академ. час.) |      |       |      | с/р | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               |                                       | Контактная работа                                                                                         |      |       |      |     |                                                                            |
|                                                                                                                                               |                                       | лек.                                                                                                      | сем. | практ | инд. |     |                                                                            |
| 1                                                                                                                                             | 2                                     | 3                                                                                                         | 4    | 5     | 6    | 7   | 8                                                                          |
| Тема 11. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат | 12                                    |                                                                                                           |      | 12    |      |     |                                                                            |
| Тема 12. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия                                                                          | 6                                     |                                                                                                           |      | 6     |      |     |                                                                            |
| Зачет 2 семестр                                                                                                                               |                                       |                                                                                                           |      |       |      |     | Зачет ИКР – 0,2 час.                                                       |
| Итого в 2 сем.                                                                                                                                | 35,8                                  |                                                                                                           |      | 32    |      | 3,8 |                                                                            |
| Всего по дисциплине                                                                                                                           | 72                                    |                                                                                                           |      | 64    |      | 7,8 |                                                                            |

Таблица 4

## 4.1.1. Матрица компетенций

| Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                             | УК-7 | УК-8 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1                                                                                                                                                                                                      | 2    | 3    |
| <b><i>Раздел 1. Легкая атлетика</i></b>                                                                                                                                                                |      |      |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий                        | +    |      |
| Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки                                                                                                                                        | +    |      |
| Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия                                                                      | +    |      |
| <b><i>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i></b>                                                                                                                        |      |      |
| Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки                                           | +    |      |
| Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости | +    |      |
| Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля                                                                                                       | +    |      |
| Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации                                                                                                              | +    |      |
| Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств                                                                               | +    |      |
| <b><i>Раздел 3. Строевая подготовка</i></b>                                                                                                                                                            |      |      |
| Тема 9. Строевые приемы и движение без оружия                                                                                                                                                          |      | +    |
| <b><i>Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия</i></b>                                                                                                                                       |      | +    |

|                                                                                                                                               |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Тема 10. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия                                                                              |   | + |
| Тема 11. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат |   | + |
| Тема 12. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия                                                                          |   | + |
| Зачет 2 сем.                                                                                                                                  | + | + |

## 4.2. Содержание дисциплины

### *Раздел 1. Легкая атлетика*

#### **Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидукинг). Методика самостоятельных занятий**

Спидукинг – активная ходьба со скоростью 6,5 – 7,0 км/час (включение в работу мышц голени и таза, активное отталкивание стопы от опоры за счет сгибания в голеностопном суставе). I этап – непрерывная ходьба 1600м (1 миля по К. Куперу) за 18–20 мин (скорость ходьбы 4,5–5,5 км/час, ЧСС = 80–100 уд/мин); II этап – 1,5–2 мили (непрерывная ходьба 35–40 мин) по ровной трассе (ЧСС = 65–85 % от максимальной, скорость – 6,0–6,5 км/час); III этап – 5 км за 45 мин (скорость 6,5–7 км/час, ЧСС – от 90 до 120 уд/мин, 65–75 % от максимальной ЧСС).

Методика самоконтроля: пульсометрия (ЧСС через час от исходного не больше чем на 20 %) + ортостатическая проба (разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не более 20–30 уд/мин).

#### **Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки**

Старт: варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (20м, 30 м, 60 м, 80 м). Бег в облегченных и затрудненных условиях (под уклон, в подъем, с внешним сопротивлением). Бег на средних и длинных отрезках (100–150 м, 150–400 м). Прыжковые упражнения с отягощением. Основной метод – повторный для выполнения задачи повышения скорости от повторения к повторению. Главный критерий достаточности скоростной работы на отдельном занятии – снижение скорости выполнения.

#### **Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия**

Варианты бега с высокой равномерной скоростью и увеличением ее в конце дистанции; уменьшением скорости в середине дистанции и быстрым финишированием; с высокой скоростью на протяжении почти всей дистанции и с некоторым уменьшением скорости к финишу; с применением рывков и ускорений на дистанции; с равномерной скоростью на всей дистанции. Техника бега. Выбор темпа бега при лидировании и стремлении «оторваться» от других бегунов; варианты преследования ведущего бег и его обхода; начало финиширования и увеличение скорости бега на финише.

Методы тренировки: 1) непрерывный длительный бег (кроссовый бег, темповый кроссовый бег, «фартлек» или «беговая игра», длительный кроссовый бег в переменном темпе с длинными ускорениями); 2) метод интервального (прерывного) бега (повторный, переменный, интервальный, повторно-переменный бег сериями, интервальная или

«фрайбургская» тренировка, интервальный спринт); 3) соревновательный метод. Методика тренировки для начинающих: чередование легкой и более тяжелой тренировочной работы в недельном микроцикле.

## ***Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)***

### **Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки**

Выполнение упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивные снаряды (скакалка, набивные мячи, гимнастические палки). Выполнение общеразвивающих упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивный инвентарь и оборудование (скакалка, набивные мячи, гантели, гимнастические палки, гимнастическая стенка, перекладина, брусья и др.), для мышц туловища, верхних и нижних конечностей, на растягивание.

### **Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости**

Упражнения на тренажерах. Акробатические упражнения, силовые упражнения с использованием отягощений (гантели, гири, штанги, амортизаторы). Изометрические упражнения.

Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Двигательные тесты самооценки гибкости (по Ф. Л. Доленко) для суставов и позвоночника. Тестовые задания для оценки суставной подвижности.

### **Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля**

Мышечная (силовая) выносливость. Кардиореспираторная выносливость. Продолжительность аэробной части занятия для развития выносливости (20–45 мин). Комплексы упражнений заданной интенсивности при ЧСС 130–160 уд/мин в течение 15–30 мин (равномерный метод). Интервальный метод в аэробике: 1) сочетание работы и отдыха в одной серии (3 мин работы, 1 мин отдыха); 2) сочетание работы разной интенсивности (5 мин – аэробика низкой интенсивности, 5 мин – высокой); 3) сочетание аэробных и силовых серий (4 мин – аэробика высокой интенсивности, 4 мин – силовая работа). Принципы воспитания выносливости: последовательности; интенсивности нагрузки; продолжительности и частоты проведения занятий. Оптимальная тренировка для воспитания выносливости у студентов: 68–85 % от максимального потребления кислорода (МПК).

Методика самоконтроля по формулам оптимальной тренировочной ЧСС, по интенсивности нагрузки 60% и 80% от МПК. Таблица показателей оптимальной частоты пульса (ЧСС опт.) профессора В. Карвонена (США).

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (коэффициент выносливости). Расчет по формуле Кваса. Индекс Руффье. Индекс Скибинского

### **Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации**

Видоизменение условий решения двигательных задач (стадии и этапы формирования двигательного навыка в соответствии с теорией М. А. Бернштейна). Основные

параметры регламента выполнения двигательных действий. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управление динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов с дифференциацией мышечных ощущений. Чередование интенсивности упражнений, развивая чувство времени, темпа, ритма, амплитуды и скорости движений.

Средства и методы мышечной релаксации.

1. Классическая методика аутогенной тренировки И. Г. Шульца а) низкая ступень (6 упражнений); б) высшая ступень (7 упражнений):

а) методика мотивированного воздействия на самого себя при помощи формул самовнушения с целью физического оздоровления с помощью регуляции своих вегетативных процессов (ЧСС, частоты и глубины дыхания, температуры тела и др.) Упражнения: «Тяжесть», «Тепло», «Сердце», «Дыхание», «Тепло в области солнечного сплетения», «Прохлада в области лба»;

б) упражнения высшей ступени, цель – овладение психическими процессами, затрагивающими глубины подсознательного мышления, создание необходимого эмоционального фона.

2. Психомышечная тренировка А. В. Алексеева: тренировка способности к удерживанию внимания на нужных мысленных образах в процессе овладения расслаблением, согреванием и обездвиживанием групп скелетных мышц.

### **Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств**

Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

### ***Раздел 3. Строевая подготовка***

#### **Тема 9. Строевые приемы и движение без оружия**

Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю.

Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться". Повороты на месте.

Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода.

Управление подразделением в движении.

### ***Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия***

#### **Тема 10. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.**

Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.

Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.

#### **Тема 11. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат.**

Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7. Назначение, боевые свойства и материаль-

ная часть ручных гранат. Сборка разборка пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению. Сборка разборка АК-74, РПК-74 и подготовка их к боевому применению. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению.

## **Тема 12. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия.**

Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб. Меры безопасности при проведении стрельб и проверка усвоения знаний и мер безопасности при обращении со стрелковым оружием. Выполнение норматива N 1 курса стрельб из стрелкового оружия.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Общие положения**

Самостоятельная работа обучающихся – особый вид познавательной деятельности, в процессе которой происходит формирование оптимального для данного индивида стиля получения, обработки и усвоения учебной информации на основе интеграции его субъективного опыта с культурными образцами.

Самостоятельная работа может быть аудиторной и внеаудиторной.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется на практических занятиях и др. Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться:

- в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т. д.;

- без контакта с преподавателем: в аудитории для индивидуальных занятий, в библиотеке, дома, в общежитии и других местах при выполнении учебных и творческих заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа, прежде всего, включает повторение материала, изученного в ходе аудиторных занятий; работу с основной и дополнительной литературой и интернет-источниками; подготовку к практическим занятиям; выполнение заданий, вынесенных преподавателем на самостоятельное изучение; научно-исследовательскую и творческую работу обучающегося.

Целью самостоятельной работы обучающегося является:

- формирование приверженности к будущей профессии;
- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний умений, владений;

- формирование умений использовать различные виды изданий (официальные, научные, справочные, информационные и др.);

- развитие познавательных способностей и активности обучающегося (творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности);

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;

- развитие исследовательского и творческого мышления.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, и ее объем по каждой дисциплине определяется учебным планом. Методика ее организации зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, индивидуальных качеств и условий учебной деятельности.

Для эффективной организации самостоятельной работы обучающийся должен:

*знать:*

- систему форм и методов обучения в вузе;
- основы научной организации труда;
- методики самостоятельной работы;
- критерии оценки качества выполняемой самостоятельной работы;

*уметь:*

- проводить поиск в различных поисковых системах;
- использовать различные виды изданий;
- применять методики самостоятельной работы с учетом особенностей изучаемой дисциплины;

*владеть:*

- навыками планирования самостоятельной работы;
- навыками соотнесения планируемых целей и полученных результатов в ходе самостоятельной работы;
- навыками проектирования и моделирования разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению, но с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и владениям обучаемых. Обязательно следует помнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочного занятия, а затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Таблица 5

### 5.2.1. Содержание самостоятельной работы

| Наименование разделов, темы                                                                                                                                                     | Содержание самостоятельной работы                                                                                                                               | Форма контроля                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                           |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий | Самостоятельная работа № 1.<br>Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг) на различных дистанциях. Методика самоконтроля                                    | Сдача нормативов по легкой атлетике                                                       |
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                           |
| Тема 2. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздей-                                                               | Самостоятельная работа № 2.<br>1. Выполнение комплекса развивающих общеподготовительных упражнений.<br>2. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости | Показ комплекса общеподготовительных упражнений.<br>Показ комплекса для развития гибкости |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ствия с участием<br>наибольшего числа<br>мышечных групп.<br>Средства и методы<br>развития гибкости |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| <b>Раздел 3. Строевая подготовка</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| Тема 3. Строевые приемы и движение без оружия                                                      | Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю.<br>Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться". Повороты на месте.<br>Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода.<br>Управление подразделением в движении. | Опрос |
| <b>Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| Тема 4. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия                                    | Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.<br>Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Опрос |

### **5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы**

*Самостоятельная работа № 1. Тема «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий»*

Цель работы: повысить уровень физической подготовленности средствами спидуокинга, овладеть методикой самоконтроля.

Задание и методика выполнения: выполнить тренировочное задание: I этап – непрерывная ходьба 1600 м за 18–20 мин (скорость 4,5–5,5 км/час, ЧСС 80–100 уд/мин); II этап 2000 – 300 м (ЧСС – 65 – 8% от максимума, скорость 6,0–6,5 км/час); III этап – 5 км за 45 мин (ЧСС – 90–120 уд/мин).

Основные требования: включать в работу мышцы голени и таза, активно отталкиваться стопой от опоры за счет сгибания в голеностопном суставе.

Методика самоконтроля про проведении самостоятельного занятия: пульсометрия (ЧСС через 1 час от исходного не больше чем на 20 %) + ортостатическая проба (разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не более чем на 20–30 уд/мин).

*Самостоятельная работа № 2. Тема «Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости»*

Цель работы: повышение физической и функциональной выносливости, разви-

тие гибкости.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для развития наиболее важных групп мышц, определяющих нормальную жизнедеятельность человека: разгибателей позвоночного столба, сгибателей ног, разгибателей рук, большой грудной мышцы (предварительно укрепит мышцы брюшного пресса и поясничной области).

2. Упражнения для развития общей выносливости, общих скоростных способностей, координации, гибкости с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, расширяя диапазон двигательных умений; упражнения на растягивание (активные и пассивные), статические, на расслабление.

Требование к выполнению: использовать разнообразные упражнения с собственным весом, партнером, спортивным инвентарем (скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки, набивные мячи, различные утяжелители).

Методика развития гибкости: 40% – активные упражнения, 40 % – пассивные, 20% – статические + упражнения на расслабление. Стретчинг – удержание определенной позы 15 – 60 секунд, при этом можно напрягать растянутые мышцы.

#### *Самостоятельная работа № 3. Тема «Строевые приемы и движение без оружия»*

Цель работы: закрепить знания строевых команд, порядок их подачи, правильность их выполнения на месте и в движении

Методика самоконтроля про проведении самостоятельного занятия:

Воспроизвести сигналы и команды для управления строем.

Выполнить строевые приемы на месте и в движении

#### *Самостоятельная работа № 4. Тема «Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия»*

Цель работы: закрепить знания о требованиях безопасности при обращении со стрелковым оружием.

Методика самоконтроля про проведении самостоятельного занятия:

1. Повторить правила и требования безопасности при обращении со стрелковым оружием в занятиях по огневой подготовке.

2. Воспроизвести и закрепить знания приемов и правил стрельбы из стрелкового оружия.

#### **5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для самостоятельной работы**

См. Раздел 7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины.

[www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru) – Единый портал интернет-тестирования в сфере образования.

Интернет-ресурс «Интернет-тренажеры. Подготовка к процедурам контроля качества» имеет два режима: «обучение» и «самоконтроль».

Режим обучения позволяет:

1. Работать в базе заданий без ограничения по времени.

2. Осуществлять проверку правильности выполнения задания. Она происходит сразу после ответа.

3. В случае выбора неправильного ответа выводится подсказка (правильное решение).

Режим самоконтроля позволяет:

1. Просмотреть структуру теста в соответствии с разделами и темами дисциплины.

2. Увидеть результат тестирования в процентах и с указанием усвоенных/неусвоенных тем.

Для преподавателей и обучающихся данный ресурс доступен 2 раза в год (как правило, это периоды: сентябрь – декабрь / март – июнь). Объявление об открытии доступа к ресурсу и «ключ пользователя» публикуются в локальной сети Интранет.

<http://fgosvo.ru/> – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

<http://gramota.ru/> – Справочно-информационный портал **Грамота.ру** – русский язык для всех.

<https://grants.culture.ru/> – Культура. Гранты России. Общероссийская база конкурсов и грантов в области культуры и искусства.

<https://openedu.ru/> – Открытое образование.

<https://президентскиегранты.рф> – Фонд президентских грантов.

<https://rsv.ru> – Россия – страна возможностей

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Таблица 6**

#### **Паспорт фонда оценочных средств для текущей формы контроля**

| <b>Наименование разделов, темы</b>                                                                                                                                              | <b>Планируемые результаты освоения ОПОП</b>                                                                                                    | <b>Коды индикаторов достижения компетенций</b> | <b>Наименование оценочного средства</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                                                                                                                                                                        | <b>2</b>                                                                                                                                       | <b>3</b>                                       | <b>4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                         | – Практическая работа № 1 «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий»<br><br>– Самостоятельная работа № 1. Тема «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий» |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                | УК-7.2                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                | УК-7.3                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тема 2. Бег на короткие                                                                                                                                                         | УК-7. Способен под-                                                                                                                            | УК-7.1                                         | – Практическая работа № 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| Наименование разделов, темы                                                                                                                                                                            | Планируемые результаты освоения ОПОП                                                                                                           | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| дистанции. Средства и методы тренировки                                                                                                                                                                | держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                   | УК-7.2<br>УК-7.3                        | Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия                                                                      | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3              | – Практическая работа № 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                                                                                                                               |                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки                                           | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3              | – Практическая работа № 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке бакалавра. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3              | – Практическая работа № 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости<br><br>– Самостоятельная работа № 2. Тема «Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости» |
| Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля                                                                                                       | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и                               | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3              | – Практическая работа № 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Наименование разделов, темы                                                                                              | Планируемые результаты освоения ОПОП                                                                                                                                                                                                                                                           | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          | профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                                                                                                                                                              |
| Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации                                | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                 | УК-7.1                                  | – Практическая работа № 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации                                                                 |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7.2                                  |                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7.3                                  |                                                                                                                                                                              |
| Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                 | УК-7.1                                  | – Практическая работа № 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств                                  |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7.2                                  |                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7.3                                  |                                                                                                                                                                              |
| Раздел 3. Строевая подготовка                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                                              |
| Тема 9 Строевые приемы и движение без оружия                                                                             | УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1                                  | – Практическая работа № 9. Строевые приемы и движение без оружия<br>– Самостоятельная работа № 3 Строевые приемы и движение без оружия                                       |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.2                                  |                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.3                                  |                                                                                                                                                                              |
| Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                                              |
| Тема 10. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия                                                         | УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуа-                        | УК-8.1                                  | – Практическая работа № 10. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия<br>– Самостоятельная работа № 2. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.2                                  |                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.3                                  |                                                                                                                                                                              |

| Наименование разделов, темы                                                                                                                   | Планируемые результаты освоения ОПОП                                                                                                                                                                                                                                                           | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               | ций и военных конфликтов                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                                                                                                                                                                  |
| Тема 11. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат | УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1                                  | – Практическая работа № 11. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.2                                  |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.3                                  |                                                                                                                                                                  |
| Тема 12. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия                                                                          | УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1                                  | – Практическая работа № 12. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия                                                                          |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.2                                  |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.3                                  |                                                                                                                                                                  |

**Таблица 7**

**Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации**

| Наименование разделов, темы                                                                                             | Планируемые результаты освоения ОПОП                                                                             | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
| 1                                                                                                                       | 2                                                                                                                | 3                                       | 4                                |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                                                        |                                                                                                                  |                                         |                                  |
| Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровитель- | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1                                  | Нормативы по легкой атлетике     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                  | УК-7.2                                  |                                  |
|                                                                                                                         |                                                                                                                  | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание |

| Наименование разделов, темы                                                                                                                                                                            | Планируемые результаты освоения ОПОП                                                                                                           | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ная ходьба (спидуо-кинг). Методика самостоятельных занятий                                                                                                                                             | профессиональной деятельности                                                                                                                  |                                         | № 2, 3<br>Вопросы к зачету: № 1, 2                                                                             |
| Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки                                                                                                                                        | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по легкой атлетике<br><br>Практико-ориентированное задание № 1, 2, 4<br><br>Вопросы к зачету: № 3, 4 |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                | УК-7.2                                  |                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                | УК-7.3                                  |                                                                                                                |
| Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия                                                                      | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы по легкой атлетике<br><br>Практико-ориентированное задание № 3, 5<br><br>Вопросы к зачету: № 5, 6    |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                | УК-7.2                                  |                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                | УК-7.3                                  |                                                                                                                |
| Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                |
| Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки                                           | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы ППФП<br><br>Практико-ориентированное задание № 6, 8, 11, 13<br><br>Вопросы к зачету: № 7, 8          |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                | УК-7.2                                  |                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                | УК-7.3                                  |                                                                                                                |
| Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы ППФП<br><br>Практико-ориентированное задание № 6, 13<br><br>Вопросы к зачету: № 9, 10                |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                | УК-7.2                                  |                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                | УК-7.3                                  |                                                                                                                |
| Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля                                                                                                       | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                  | Нормативы ППФП<br><br>Практико-ориентированное задание №8, 12,13, 14<br><br>Вопросы к зачету № 11, 12          |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                | УК-7.2                                  |                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                | УК-7.3                                  |                                                                                                                |
| Тема 7. Формирование двигательных умений и                                                                                                                                                             | УК-7. Способен поддерживать должный                                                                                                            | УК-7.1                                  | Нормативы ППФП                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                | УК-7.2                                  |                                                                                                                |

| Наименование разделов, темы                                                                                              | Планируемые результаты освоения ОПОП                                                                                                                                                                                                                                                           | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| навыков. Средства и методы мышечной релаксации                                                                           | уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                     | УК-7.3                                  | Практико-ориентированное задание № 14<br><br>Вопросы к зачету: № 13, 14                                      |
| Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                 | УК-7.1                                  | Нормативы ППФП<br><br>Практико-ориентированное задание № 7, 9, 10, 11, 12,<br><br>Вопросы к зачету: № 15, 16 |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7.2                                  |                                                                                                              |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7.3                                  |                                                                                                              |
| Раздел 3. Строевая подготовка                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                              |
| Тема 9 Строевые приемы и движение без оружия                                                                             | УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1                                  | Вопросы к зачету: № 23, 24                                                                                   |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.2                                  |                                                                                                              |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.3                                  |                                                                                                              |
| Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                              |
| Тема 10. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия                                                         | УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1                                  | Вопросы к зачету: № 17, 18                                                                                   |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.2                                  |                                                                                                              |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-8.3                                  |                                                                                                              |
| Тема 11. Назначение,                                                                                                     | УК-8Способен созда-                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-8.1                                  | Вопросы к зачету: № 21,                                                                                      |

| Наименование разделов, темы                                                                                              | Планируемые результаты освоения ОПОП                                                                                                                                                                                                                                                           | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование оценочного средства |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
| боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат | вать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов                   | УК-8.2<br>УК-8.3                        | 22                               |
| Тема 12. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия                                                     | УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1<br>УК-8.2<br>УК-8.3              | Вопросы к зачету: № 19, 20       |

## 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Таблица 8

Показатели и критерии оценивания компетенций

| Планируемые результаты освоения ОПОП | Показатели сформированности компетенций                                                                       | Критерии оценивания                                                                                                                                |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                    | 2                                                                                                             | 3                                                                                                                                                  |
| УК-7                                 | – понимает роль физической культуры в социальной деятельности; значение средств и методов физической культуры | Обучающийся обладает необходимой системой знаний, достиг осознанного владения умениями, навыками и способами профессиональной деятельности. Демон- |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>для достижения профессиональных целей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применяет физические упражнения для укрепления здоровья, повышения работоспособности; различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности.</li> <li>– способен использовать знания, умения, владения в профессиональной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>стрирует способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.</p>                                                                                                                                                  |
| УК-8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимает значение формирования высокого общественного сознания и воинского долга; воспитания дисциплинированности, высоких морально-психологических качеств личности гражданина - патриота; освоения базовых знаний и формирование ключевых навыков военного дела; формирования строевой подтянутости, уважительного отношения к воинским ритуалам и традициям, военной форме одежды</li> <li>– применяет умения по обеспечении своей и окружающих безопасности при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;</li> <li>– способен использовать знания, умения, владения в профессиональной деятельности.</li> </ul> | <p>Обучающийся обладает необходимой системой знаний, достиг осознанного владения умениями, навыками и способами профессиональной деятельности. Демонстрирует способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.</p> |

**Таблица 9**

### **Этапы формирования компетенций**

| <b>Наименование этапа</b>                                    | <b>Характеристика этапа</b>                                                                                                                                   | <b>Формы контроля</b>                                   |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                                                     | <b>2</b>                                                                                                                                                      | <b>3</b>                                                |
| Начальный (входной) этап формирования компетенций            | Диагностика входных знаний в рамках компетенций.                                                                                                              | Входное тестирование, самоанализ, опрос                 |
| Текущий этап формирования компетенций                        | Выполнение обучающимися заданий, направленных на формирование компетенций<br>Осуществление выявления причин препятствующих эффективному освоению компетенций. | Практические занятия, самостоятельная работа:           |
| Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций | Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или                                                                                     | Зачет:<br>- выполнение практико-ориентированных заданий |

|  |                     |                                                                      |
|--|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | дисциплины в целом. | (сдача контрольных нормативов)<br>– ответы на теоретические вопросы; |
|--|---------------------|----------------------------------------------------------------------|

### 6.2.2. Описание шкал оценивания

Таблица 10

#### 6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете

| Оценка по номинальной шкале | Описание уровней результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Отлично</b>              | <p>Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и владения, определенные программой.</p> <p>Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу.</p> <p>Обучающийся способен действовать в нестандартных практико-ориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы.</p> <p>Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования соответствующих компетенций.</p> |
| <b>Хорошо</b>               | <p>Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, владениями по дисциплине.</p> <p>Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов.</p> <p>Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Удовлетворительно</b>    | <p>Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине.</p> <p>Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов.</p> <p>Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и владений для решения практико-ориентированных задач.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Неудовлетворительно</b>  | <p>Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине.</p> <p>Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине.</p> <p>Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.</p>                                                                                                                                                                                                                   |

Таблица 11

### 6.2.2.2. Описание шкалы оценивания

#### *Письменная работа (реферат и т. д.)*

| Критерии оценки                                                                    | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------|---------------------|
| Обоснование актуальности темы                                                      |         |        |                   |                     |
| Качество оценки степени разработанности темы в специальной литературе              |         |        |                   |                     |
| Степень реализации поставленной цели и задач                                       |         |        |                   |                     |
| Объем и глубина раскрытия темы                                                     |         |        |                   |                     |
| Наличие материала, ориентированного на практическое использование                  |         |        |                   |                     |
| Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов                    |         |        |                   |                     |
| Степень оригинальности текста                                                      |         |        |                   |                     |
| Эрудиция, использование междисциплинарных связей                                   |         |        |                   |                     |
| Соблюдение требований к структуре работы                                           |         |        |                   |                     |
| Качество оформления работы с учетом требований                                     |         |        |                   |                     |
| Информационная культура (цитирование, оформление списка использованной литературы) |         |        |                   |                     |
| <b>Общая оценка</b>                                                                |         |        |                   |                     |

#### *Практическое (практико-ориентированное) задание*

| Оценка по номинальной шкале | Характеристики ответа обучающегося                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Отлично</b>              | Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.            |
| <b>Хорошо</b>               | Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию. |
| <b>Удовлетворительно</b>    | Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, путаясь в профессиональных понятиях.                                         |
| <b>Неудовлетворительно</b>  | Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.                                                                                                                                                         |

#### **Нормативы по легкой атлетике**

| Характеристика<br>норматива          | Женщины        |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |
|--------------------------------------|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                                      | Оценка в очках |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|                                      | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. Прыжок в длину с ме-<br>ста (см.) | 190            | 175  | 160  | 145  | 135  | 240     | 230  | 215  | 205  | 190  |
| 2. Бег 100 м<br>(сек.)               | 16,8           | 17,5 | 18,5 | 20,0 | 21,5 | 13,8    | 14,2 | 14,6 | 15,2 | 16,5 |

|                                                     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|-----------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 3. Бег (мин., с)<br>2000 м, (жен.)<br>3000 м (муж.) | 10.20,0 | 11.15,0 | 11.50,0 | 12.40,0 | 13.50,0 | 13.00,0 | 13.45,0 | 14.30,0 | 15.30,0 | 16.30,0 |
| 4. Челночный бег (сек.)<br>3 × 10 м                 | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0    | 10,5    | 7,5     | 7,7     | 8,0     | 8,5     | 9,0     |
| 5. Бег 400 м (мин., сек.)                           | 1.25,0  | 1.35,0  | 1.45,0  | 1.55,0  | 2.00,0  | 1.07,0  | 1.15,0  | 1.20,0  | 1.30,0  | 1.35,0  |

Примечание: среднеарифметический балл вычисляется при условии выполнения каждого теста не меньше чем на 1 балл (зачет – «3» балла).

### Нормативы ППФП

| Характеристика норматива                                                                                                  | Женщины         |     |    |    |    | Мужчины |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
|                                                                                                                           | Оценка в баллах |     |    |    |    |         |    |    |    |    |
|                                                                                                                           | 5               | 4   | 3  | 2  | 1  | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1. «Поза планки» (сек.)                                                                                                   | 90              | 75  | 60 | 45 | 30 | 90      | 75 | 60 | 45 | 30 |
| 2. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра» (сек.)                   | 105             | 75  | 50 | 40 | 30 | 105     | 75 | 50 | 40 | 30 |
| 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены<br>(количество раз за 1 мин.) | 45              | 40  | 34 | 30 | 24 | 47      | 43 | 40 | 35 | 26 |
| 4. Подтягивание (количество раз):<br>на перекладине (муж.);<br>в висе «лежа» (жен.)                                       | 14              | 10  | 6  | 4  | 2  | 10      | 7  | 5  | 3  | 1  |
| 5. «Склепка» лежа на спине<br>(количество раз)                                                                            | 14              | 12  | 9  | 7  | 5  | 15      | 13 | 10 | 8  | 6  |
| 6. Удержание прямого угла в приседании<br>стоя у стены (сек.)                                                             | 100             | 90  | 80 | 70 | 60 | 100     | 90 | 80 | 70 | 60 |
| 7. Отжимания (количество раз):<br>- на брусьях (муж.);<br>- в упоре лежа (жен.)                                           | 12              | 10  | 8  | 6  | 4  | 13      | 10 | 8  | 6  | 2  |
| 8. Комплексный силовой тест за 30 сек.:<br>упор присев–упор лежа–упор присев–встать                                       | 17              | 15  | 13 | 12 | 10 | 18      | 17 | 15 | 13 | 11 |
| 9. Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре                                                               | +16             | +12 | +7 | +5 | +2 | +7      | +5 | +3 | +2 | +1 |

Примечание: среднеарифметический балл вычисляется при условии выполнения тестов не менее чем на 1 балл каждый. «Зачтено» – 27 баллов

Студентам специальной медицинской группы выполнить 5 нормативов на выбор.

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### 6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 12

#### Материалы, необходимые для оценки знаний (примерные теоретические вопросы) к зачету

| № п/п | Примерные формулировки вопросов                                                                              | Код компетенций |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.    | Какие средства и методы используются в легкой атлетике для повышения физической подготовленности?            | УК-7            |
| 2.    | Какова методика самоконтроля при занятиях спидуокингом?                                                      | УК-7            |
| 3     | Какие особенности выделяют в беге на короткие дистанции?                                                     | УК-7            |
| 4     | Какие средства и методы легкой атлетики используют для развития быстроты?                                    | УК-7            |
| 5     | Каковы тактические особенности бега на средние и длинные дистанции?                                          | УК-7            |
| 6     | Какие методы применяются для развития выносливости?                                                          | УК-7            |
| 7     | Какие средства используются в профессионально-прикладной физической подготовке студентов?                    | УК-7            |
| 8     | Какие упражнения способствуют разносторонней физической подготовке?                                          | УК-7            |
| 9     | Какова методика подбора средств ППФП в соответствии со спецификой специальной профессиональной деятельности? | УК-7            |
| 10    | Какие средства и методы развития гибкости вы знаете?                                                         | УК-7            |
| 11    | Какова продолжительность аэробной части занятия для развития кардиореспираторной выносливости?               | УК-7            |
| 12    | В чем заключается методика самоконтроля для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?    | УК-7            |
| 13    | Что необходимо учитывать при формировании двигательных навыков и умений?                                     | УК-7            |
| 14    | Какие средства и методы мышечной релаксации вы знаете?                                                       | УК-7            |
| 15    | Какую роль играет развитие силы для ППФП студентов?                                                          | УК-7            |
| 16    | Какие средства применяются для развития силовых возможностей?                                                | УК-7            |
| 17    | Каковы требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия?                   | УК-8            |
| 18    | Каков порядок выполнения упражнений учебных стрельб?                                                         | УК-8            |
| 19    | Какие требования безопасности необходимо соблюдать при обращении со стрелковым оружием?                      | УК-8            |
| 20    | Каковы правила стрельбы из стрелкового оружия?                                                               | УК-8            |
| 21    | Каков порядок сборки-разборки АК-74, РПК-74?                                                                 | УК-8            |
| 22    | Каков порядок сборки-разборки пистолета ПМ?                                                                  | УК-8            |
| 23    | По какой команде начинается движение строевым шагом?                                                         | УК-8            |
| 24    | По какой команде принимается строевая стойка?                                                                | УК-8            |

**Таблица 13**

**Материалы, необходимые для оценки умений и владений  
(примерные практико-ориентированные задания)**

| № п/п | Темы примерных практико-ориентированных заданий | Код компетенций |
|-------|-------------------------------------------------|-----------------|
| 1.    | Прыжок в длину с места                          | УК-7            |
| 2.    | Бег 100 м                                       | УК-7            |
| 3.    | Бег 2000 м, (жен.), 3000 м (муж.)               | УК-7            |
| 4.    | Челночный бег 3 × 10 м                          | УК-7            |
| 5.    | Бег 400 м                                       | УК-7            |

|     |                                                                                               |      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 6.  | «Поза планки»                                                                                 | УК-7 |
| 7.  | Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра» | УК-7 |
| 8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены.     | УК-7 |
| 9.  | Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)                                      | УК-7 |
| 10. | «Склепка» лежа на спине                                                                       | УК-7 |
| 11. | Удержание прямого угла в приседании стоя у стены                                              | УК-7 |
| 12. | Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)                                             | УК-7 |
| 13. | Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать           | УК-7 |
| 14. | Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре                                      | УК-7 |

### ***6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине***

Рефераты предлагается выполнить студентам, временно освобожденным от занятий по физической культуре не более чем на 1 семестр.

Студент, освобожденный от практических занятий по физической культуре, совместно с преподавателем данной группы определяет тему реферата, связанную с характером заболевания студента.

В целях более глубокого освоения материала студентам предлагается написание рефератов по дисциплине.

Примерные темы:

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Основы методики самомассажа.
9. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
12. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
13. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
15. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
16. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.

17. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20. Средства и методы развития основных физических качеств.
21. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
22. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
23. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
24. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
25. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
26. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
27. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.
28. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе
29. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
31. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.

#### Методические указания

Приступая к выполнению заданий, обучающийся должен знать, что работа будет зачтена при условии соблюдения следующих требований:

1. Знание текстов рекомендованной литературы и использование этого знания в работе.
2. Использование обучающимся нескольких источников (статей, монографий, справочной и другой литературы) для раскрытия избранной темы.
3. Культура и академические нормы изложения материала: обязательное указание на источники, грамотное цитирование авторов (прямое и косвенное), определение собственной позиции и обязательный собственный комментарий к приводимым точкам зрения.
4. Соблюдение требований к структуре и оформлению.

#### *Требования к структуре и оформлению*

**Структура.** Работа состоит из введения, основной части, заключения. Во введении необходимо определить цель и задачи работы. В основной части обязательны ссылки на номера библиографических записей в списке использованной литературы. В заключении необходимо сделать основные выводы. Список использованной литературы помещается после заключения. Библиографические записи нумеруются и располагаются в алфавитном порядке.

**Оформление.** Шрифт гарнитуры *Times New Roman*, кегль 12 или 14, через 1,5 интервала. Работу печатать на одной стороне стандартного листа бумаги формата А4 с соблюдением полей: левое – 30 мм, правое, верхнее и нижнее – 20 мм.

Выполненная работа должна быть скреплена. Работа открывается титульным листом. Затем следует «Оглавление». Порядковые номера страниц указываются внизу

страницы с выравниванием от центра. Не допускается расстановка нумерации страниц от руки. Первой страницей считается титульный лист, но на нем цифра «1» не ставится. Каждый раздел всегда начинается с новой страницы.

Работа может быть иллюстрирована, но не допускается использование иллюстраций, вырезанных из книг, журналов и других изданий.

### **6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы**

Курсовая работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

### **6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций**

#### **6.3.4.1. Планы семинарских занятий**

Семинарские занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

#### **6.3.4.2. Задания для практических занятий**

Практическая работа № 1. Тема «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидукинг). Методика самостоятельных занятий»

Цель работы – освоить программу ускоренной оздоровительной ходьбы для повышения функционального состояния организма с применением методики самоконтроля.

Задание и методика выполнения: выполнить программу ускоренной ходьбы, используя непрерывную ходьбу 1600 м (1 миля по К. Куперу) за 18–20 мин. (скорость 4,5–5,5 км/час) при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 80–100 уд/мин.; II этап – 1,5–2 мили (35–40 мин.) ЧСС = 65–85 % от максимума; III этап – 5 км за 45 мин. (скорость 6,5–7 км/час), ЧСС = 90–120 уд/мин.

Методика самоконтроля: пульсометрия (ЧСС через 1 час от исходного не более чем на 20 %) + ортостатическая проба (разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не более 20–30 уд/мин.).

Практическая работа № 2. Тема «Бег на короткие дистанции.

Средства и методы тренировки»

Цель работы – изучить технику бега на короткие дистанции, ознакомиться с методикой тренировки и судейством соревнований в спринте.

Задание и методика выполнения: выполнить последовательно стартовые действия по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». В стартовом ускорении постепенно уменьшать наклон тела и увеличивать длину шага. Для освоения техники бега выполнить специальные упражнения 2×30 м. каждое с методическими указаниями.

Методика тренировки в спринте:

1) для развития простой двигательной реакции: старты по сигналу 3 + 4 × 20–30 м. (отдых 1 мин.);

2) для развития частоты движений: (скорость 100 % от максимума) «семенящий» бег: (30–40 м.), бег на месте в упоре (10–20 сек.), бег под уклон (или под ветер) – 60–80 м/сек. с количеством повторений 2–4 раза (отдых 3 мин.);

3) для развития резкости движений: бег и прыжковые упражнения с различными отягощениями на отрезках до 50м. (интенсивность 80–90% от максимума), бег в гору, против ветра, по ступенькам трибун и др., 3–4 повторения, отдых 3–4 мин. (2–3 серии);

4) для комплексного развития быстроты: бег на отрезках 50–80 м., скорость 80 – 95% от максимума, количество повторов 3–4, отдых 3–5 мин. То же с вариацией затруднения и облегчения бега.

Методическое условие эффективного развития: чередование занятий на быстроту с занятиями на ОФП (силовые упражнения).

Методические варианты развития скоростной выносливости в спринте:

1) с преобладанием алактатных анаэробных процессов энергообеспечения: бег на отрезках 100–150 м. (85–95 % от максимума), 4–6 повторений (отдых 2–3 мин.), ЧСС до 120 уд/мин., 2–4 серии (отдых 8 мин.);

2) с преобладанием лактатных и анаэробных процессов энергосбережения: бег на отрезках 150–400 м (скорость 90–95 % от максимума), 3–4 повторения (отдых между повторениями сокращается с 6–8 мин. до 1–2 мин.), количество серий от 1–2 до 3–4 (отдых между сериями от 20 до 12–15 мин.).

Практическая работа № 3. Тема «Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия»

Цель работы – изучение техники и тактики бега на средние и длинные дистанции, ознакомление с методикой тренировки в микроцикле и отдельном занятии.

Задание и методика выполнения.

1. Выполнить правильно основные элементы техники бега по прямой, используя многократный бег на различных отрезках дистанции, сначала в медленном темпе, затем с более высокой скоростью.

Основные требования к выполнению: прямолинейная направленность; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги; захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы; быстрая и мягкая постановка стопы на дорожку с переднебоковой части.

2. Продемонстрировать тактические варианты бега на дистанции, используя бег с равномерной скоростью и увеличением ее в конце, варианты преследования ведущего бег и его обход, начало финиширования и увеличение скорости бега на финише.

3. Методика тренировки для начинающих бегунов: чередование легкой и более тяжелой тренировочной работы в недельном микроцикле. Методика отдельного тренировочного занятия: 1) вводно-подготовительная часть (разминка) от 15 до 40 мин (медленный бег с постепенным увеличением скорости, 2–5 км, ЧСС от 120–130 уд/мин до 160–170 уд/мин, 10–12 общеразвивающих упражнений за 10–15 мин, упражнения на расслабление. Ускорение 5×100м или 3×150м, или 5–6×50м и т.д., беговые и прыжковые упражнения 5–10×50–80м); 2) основная часть: по намеченному плану в зависимости от поставленных задач; 3) заключительная часть: медленный бег 1×2 км (ЧСС 120 – 130 уд/мин), упражнения на расслабление.

Методика проведения отдельного тренировочного занятия: 1) подготовительная часть (разминка): бег 3–5 мин. (ЧСС = 130–150 уд/мин.), ОРУ; 2) основная часть: 30–45 мин. развитие основных и специальных физических качеств, объем нагрузки до выраженного утомления по показателям контроля и самоконтроля, с чередованием нагрузки по интенсивности воздействия (ЧСС), характеру энергообеспечения (аэробные, анаэробные), направленности на определенные мышечные группы. Беговая тренировка или подвижная игра; 3) заключительная часть (заминка): ходьба 2 – 5 мин. для восстановления ЧСС, упражнения на расслабление мышц, релаксация, стретчинг.

Практическая работа № 4. Тема «Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней

физической подготовки»

Цель работы – составить комплексы упражнений для разносторонней физической подготовки студентов-музыкантов.

Задание и методика выполнения:

- 1) выполнить комплекс упражнений на силовую выносливость, используя спортивный инвентарь (набивные мячи, гантели, бодибары, скакалки): 8–10 упражнений по методу круговой тренировки;
- 2) выполнить комплекс упражнений на гибкость (8–10 упражнений) с использованием собственного веса, с партнером, с обручем (повторный метод).

Практическая работа № 5. Тема «Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости»

Цель работы – освоить базовые упражнения для развития наиболее важных групп мышц, имеющих профессиональную значимость, прикладные упражнения и вспомогательные средства ППФП; ознакомиться с методикой развития гибкости и тестами по ее оценке.

Задание и методика выполнения:

- 1) выполнить упражнения для развития разгибателей позвоночника, мышц брюшной и поясничной области, разгибателей рук, грудной мышцы, сгибателей ног (8–10 упражнений по 10–15 повторений в 2-х подходах);
- 2) выполнить специальные прикладные упражнения (элементы акробатики, прыжковые упражнения, упражнения в бросках мячей на точность) для акцентированного развития физических качеств (5–8 упражнений по принципу соответствия профессиональным качествам);
- 3) выполнить упражнения на тренажерах (4–6 упражнений из вспомогательных средств ППФП) для расширения диапазона двигательных движений;
- 4) выполнить комплексы упражнений по развитию а) активной гибкости, используя свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой: махи, наклоны, силовые упражнения с большой амплитудой; б) пассивной гибкости, используя амортизаторы, помощь партнера, собственный вес тела в течение 6–9 сек. в статических позах.

Методика развития гибкости: 40% – активные упражнения, 40% – пассивные, 20% – статические + упражнения на расслабление. Темп при активных упражнениях – повторение в 1 сек, при пассивных – 1 повторение в 1–2 сек, «выдержка» в статических положениях 4–6 сек. Стретчинг как система статических упражнений на гибкость: удержание определенной позы 15–60 сек., напрягая при этом растянутые мышцы.

Практическая работа № 6. Тема «Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля»

Цель работы – ознакомиться с методическими принципами оптимальной тренировки для развития кардиореспираторной выносливости с использованием средств фитнес-тренировки и методикой самоконтроля.

Задание и методика выполнения:

- 1) выполнить комплекс упражнений заданной интенсивности при ЧСС 130–150 уд./мин. в течение 15 минут.

Методика самоконтроля по формулам оптимальной частоты пульса (ЧСС опт) В. Карвонена (по интенсивности нагрузки 60 % и 80 % от МПК);

- 2) выполнить комплекс упражнений разной интенсивности (5 мин. аэробика низкой интенсивности, 5 мин. – высокой). Оценка функционального состояния сердеч-

но-сосудистой системы (коэффициент выносливости). Индексы Руффье и Скибинского.

Практическая работа № 7. Тема «Формирование двигательных умений и навыков.  
Средства и методы мышечной релаксации»

Цель работы – освоить упражнения релаксационной гимнастики, воздействующие на мышечный тонус, для снятия напряжения после сильных эмоциональных переживаний.

Задание и методика выполнения:

1) выполнить упражнения релаксационной гимнастики для регуляции психоэмоционального состояния: упражнения для мышц лица «Маска удивления», «Маска гнева», «Маска поцелуя», «Маска смеха», «Маска недовольства»;

2) выполнить комплекс релаксационной гимнастики по В. С. Чугунову (комплекс специальных упражнений на расслабление с использованием опыта индийских йогов: 11 основных и 3 дополнительных позы + поза Шавасана – «мертвая поза»).

Практическая работа № 8. Тема «ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств»

Цель работы – ознакомиться с методическими особенностями развития силовых способностей как основы для физического самовоспитания различной направленности.

Задание и методика выполнения: составить программу 1) для развития максимальной силы, используя упражнения с околопредельным и предельным отягощением (80–100 %) от 5 до 1 повторения в 3×5 подходах (отдых до полного восстановления); 2) для развития силы и силовой выносливости, используя различные отягощения методом повторных усилий с многократным преодолением непредельного сопротивления (отягощения) до значительного утомления или до отказа от 4 до 15–20 и более повторений упражнения в среднем (оптимальном) темпе до 6 подходов на одну мышечную группу с отдыхом до 3 мин. (до неполного восстановления) 40–80 % от максимального предельного веса в данном упражнении; 3) для развития «взрывной» (быстрой) силы, используя метод динамических усилий с отягощениями до 30 % от максимального по 15–20 повторений в максимально быстром темпе в 3–6 подходах с отдыхом между ними 4–6 мин. (в занятии 2–3 серии подходов).

Практическая работа № 9. Тема «Строевые приемы и движение без оружия»

Цель работы: закрепить знания строевых команд, порядок их подачи, правильность их выполнения на месте и в движении

Задание и методика выполнения: Воспроизвести сигналы и команды для управления строем.

Выполнить строевые приемы на месте и в движении

Практическая работа № 10. Тема «Основы, приемы и правила стрельбы  
из стрелкового оружия»

Цель работы: закрепить знания о требованиях безопасности при обращении со стрелковым оружием.

Задание и методика выполнения:

1. Повторить правила и требования безопасности при обращении со стрелковым оружием в занятиях по огневой подготовке.

2. Воспроизвести и закрепить знания приемов и правил стрельбы из стрелкового оружия.

Практическая работа № 11. Тема «Назначение, боевые свойства, материальная часть

часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат»

Цель работы: освоить знания основных положений курса стрельб из стрелкового оружия о назначении и устройстве стрелкового оружия.

Задание и методика выполнения:

1. Повторить сведения о назначении, составе, боевых свойствах и порядке сборки-разборки АК-74, РПК-74, ПМ, подготовке их к боевому применению.
2. Воспроизвести сведения о назначении, составе и свойствах РПГ-7, подготовке к боевому применению.

Практическая работа № 12. Тема «Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия»

Цель работы: закрепить систему знаний об основных положениях курса стрельб из стрелкового оружия, его назначении и устройстве.

Задание и методика выполнения:

1. Повторить правила безопасности при организации и выполнении учебных стрельб.
2. Воспроизвести сведения о мерах безопасности при выполнении учебной стрельбы и порядке выполнения упражнений.

#### **6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий**

Мелкогрупповые/индивидуальные занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

#### **6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)**

Контрольная работа в учебном процессе не используется.

#### **6.3.4.5. Тестовые задания**

Тестовые задания включены в фонд оценочных средств. Используются тестовые задания в форме выбор одного, двух и более правильных ответов из предложенных.

### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций**

1. Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с локальными актами вуза.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине отражены в 4 разделе «Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий».

Анализ и мониторинг промежуточной аттестации отражен в сборнике статистических материалов: «Итоги зимней (летней) зачетно-экзаменационной сессии».

2. Для подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется пользоваться фондом оценочных средств:

– перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.1);

– описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. п. 6.2);

– типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).

3. Требования к прохождению промежуточной аттестации зачет. Обучающийся должен:

– своевременно и качественно выполнять практические работы;

– своевременно выполнять самостоятельные задания;

– пройти промежуточное тестирование (сдача нормативов);

4. Во время промежуточной аттестации используются:

– список теоретических вопросов и база практических заданий, выносимых на зачет;

– описание шкал оценивания;

– справочные, методические и иные материалы.

5. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья фонды оценочных средств адаптированы за счет использования специализированного оборудования для инклюзивного обучения. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ПЕЧАТНЫХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы<sup>1</sup>**

1. Физическая культура : учебник / коллектив авторов ; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с. – (Бакалавриат).
2. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челябин. гос. ин-т культуры, И. А. Власова.— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с.: ил. — ISBN 978-5-94839-628-6 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/651923> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич. Пауэрлифтинг: Учебно-методическое пособие / Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич, Челяб.гос. академия культуры и искусств, Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич .— Челябинск : ЧГАКИ, 2014 .— 108 с. — ISBN 978-5-94839-458-9 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/284004> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Ерёмкина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учеб.-метод. пособие / Л. В. Ерёмкина; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2018. – 88 с.— Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL:

---

<sup>1</sup> Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами осуществляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

- <https://lib.rucont.ru/efd/675738> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» / В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. — Челябинск, 2013. — 183 с.— Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/284008> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  6. Кравчук, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств / В. И. Кравчук. Челяб. гос. академия культуры и искусств. Челябинск, 2014 — 300 с.— Текст: электронный // Руконт :электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/299088> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  7. Кравчук, В. И. Физическая культура: учеб. пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов культуры / В. И. Кравчук: Челяб. гос. институт культуры. — Челябинск : ЧГИК, 2019. — 223 с Текст: электронный // Руконт :электронно-библиотечная система. — URL:<https://lib.rucont.ru/efd/199888> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  8. Смолин, Ю. В., Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю. В. Смолин; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2016. — 55 с.— Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/631985> (дата обращения: 22.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  9. Основы обороны государства и военной службы : учебно-методическое пособие / составители С. К. Сарыг [и др.]. — Кызыл : ТувГУ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175196> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  10. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации . — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-507-46542-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310295> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  11. Байрамуков, Ю. Б. Тактическая подготовка курсантов учебных военных центров : учебник / Ю. Б. Байрамуков ; под редакцией Ю. Б. Торгованова. — Красноярск : СФУ, 2018. — 510 с. — ISBN 978-5-7638-3841-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/128744> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  12. Зрыбнев, Н. А. Базовая школа и методика обучения меткой стрельбе из автомата / Н. А. Зрыбнев. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 364 с. — ISBN 978-5-507-47096-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328520> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  13. Зрыбнев, Н. А. Физическая подготовка в системе стрелковой подготовки стрелка-профессионала / Н. А. Зрыбнев. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45894-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

- <https://e.lanbook.com/book/291179> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
14. Огневая подготовка : учебное пособие / А. В. Новиков, Д. В. Марусов, С. В. Даниэль, А. С. Прядкин. — Санкт-Петербург : БГТУ "Военмех" им. Д.Ф. Устинова, 2018. — 131 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122079> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
15. Холодов, О. М. Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием : учебное пособие / О. М. Холодов, С. А. Горбатенко, И. И. Шуманский. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 21 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253766> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **7.2. Информационные ресурсы**

### **7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Научная электронная библиотека E-library .– Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. ЭБС «Профи-Либ» – Режим доступа: <https://biblio.profy-lib.ru/>
3. ЭБС «Руcont» — Режим доступа: <http://rucont.ru>

#### **Информационные справочные системы:**

Использование информационных систем по дисциплине не предусмотрено

### **7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

<http://www.intuit.ru/> – Национальный открытый университет

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Комплексное изучение обучающимися дисциплины предполагает: овладение материалами лекций, учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины; творческую работу обучающихся в ходе проведения семинарских (практических, индивидуальных) занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы обучающихся.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Основой для подготовки обучающегося к семинарским занятиям являются лекции и издания, рекомендуемые преподавателем (см. п. 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы).

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и владений навыками. В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Для выполнения заданий самостоятельной работы в письменной форме по темам обучающиеся, кроме рекомендуемой к изучению литературы, электронных изданий и интернет-ресурсов, должны использовать публикации по изучаемой теме в журналах: «Теория и практика физической культуры» (задания для самостоятельной работы см. в Разделе 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине).

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) с обучающимися в ходе изучения материала данной дисциплины.

Выбор методов обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется с учетом особенностей восприятия ими учебной информации, содержания обучения, методического и материально-технического обеспечения. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

**Таблица 14**

**Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля**

| <b>Наименование оценочного средства</b> | <b>Краткая характеристика оценочного средства</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Виды контроля</b>                                                          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Аттестация в рамках текущего контроля   | Средство обеспечения обратной связи в учебном процессе, форма оценки качества освоения образовательных программ, выполнения учебного плана и графика учебного процесса в период обучения студентов.                                                                                                                                                                                                                                           | Текущий (аттестация)                                                          |
| Зачет                                   | Формы отчетности обучающегося, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения обучающимися учебных работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий.                                                                                                                                                                                                                                     | Промежуточный                                                                 |
| Практическая работа                     | Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки владения навыками и умений, способности применять знания при решении конкретных задач.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Текущий (в рамках практического занятия, сам. работы)                         |
| Реферат                                 | Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, основываясь прежде всего на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования, а также собственных взглядах на нее. | Текущий (в рамках сам. работы)                                                |
| Творческое задание                      | Учебные задания, требующие от обучающихся не простого воспроизводства информации, а <u>творчества</u> , поскольку содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов в решении поставленной в задании проблемы. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.                                                                                                                  | Текущий (в рамках самостоятельной работы, семинара или практического занятия) |

## **9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине оснащены оборудованием (кардиолиния, силовые тренажеры, свободные веса, степ-платформы, бодибары, мячи, коврики, зеркальные панели, тематические стенды) и техническими средствами обучения (звукотехническое оборудование).

## Лист изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения и дополнения:

| <b>Учебный год</b> | <b>Реквизиты протокола Ученого совета</b> | <b>Номер раздела, подраздела</b> | <b>Содержание изменений и дополнений</b> |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|
| 2024/2025          | Протокол № 11 от 27.05.2024               | —                                | Без изменений                            |
| 2025/2026          | Протокол № 8 от 26.05.2025                | —                                | Без изменений                            |
| 2026/2027          | Протокол № 10 от 25.05.2026               | —                                | Реквизиты на титульном листе             |
| 2027/2028          |                                           |                                  |                                          |

Учебное издание

Автор-составитель  
Людмила Васильевна **Еремина**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **Рабочая программа дисциплины**

Программа специалитета  
«Искусство оперного пения»  
по специальности  
53.05.04 Музыкально-театральное искусство  
квалификация: Солист-вокалист. Преподаватель

Печатается в авторской редакции

*Подписано к печати*  
*Формат 60х84/16*  
*Заказ*

*Объем п. л.*  
*Тираж 100 экз.*

Челябинский государственный институт культуры  
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а

---

Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф