



ФГОС ВО
(версия 3++)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Рабочая программа дисциплины модуля
«Основы военной подготовки»**

**ЧЕЛЯБИНСК
ЧГИК
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 модуля
«Основы военной подготовки»**

**программа бакалавриата
«Декоративно-прикладное искусство в архитектурной среде»
по направлению подготовки
54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
квалификация: бакалавр**

**Челябинск
ЧГИК
2026**

7 19.04.2023.
15.05.2023

8 29.05.2023.

:

Учебный год	№ протокола, дата утверждения
2024/2025	
2025/2026	
2026/2027	
2027/2028	

42

3++).

СОДЕРЖАНИЕ

.....	6
.....	7
.....	10
.....	10
.....	11
.....	11
.....	13
.....	14
-	
.....	17
.....	17
-	
.....	18
5.2.1.	18
.....	19
.....	20
.....	21
.....	21
.....	21
.....	27
.....	27
.....	28
.....	28
.....	29
.....	31
.....	31
.....	32
.....	34
.....	34
.....	34
.....	34
.....	38
.....	38
.....	38
.....	38

.....	39
.....	39
.....	40
.....	40
-	40
.....	40
-	41
.....	42

АННОТАЦИЯ

1		
2		
3		- - - - - -, - - - - - - - - - - - -
4		- -8
5		2 72
6		

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

:

Таблица 1

Планируемые результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения (индикаторы достижения компетенций)			
	Код индикатора	Элементы компетенций	по компетенции в целом	по дисциплине
1	2	3	4	5
-7.	-7.1.			
	-7.2			
	-7.3.			
-	-8.1.		-8.1	

			-	
			-	
			-	

	-8.2.		- - - -	

	-8.3.		-	
			-	

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

-

.

,

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

2

72 .

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов
	Очная форма
	72
	64,2

	64
<i>в рамках промежуточной аттестации (КонсПА)</i>	
<i>в рамках промежуточной аттестации</i>	0,2
	7,8

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

Специальная 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							
().	6			4		2	
	4			4			
	12			12			
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)							
	6			6			

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
	8			6		2	
Итого в 1 сем.	36			32		4	
-	2			2			
	2			2			
	2			2			
Раздел 3. Строевая подготовка							
	9			6		3	
Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия							
	2,8			2		0,8	
	12			12			
	6			6			

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
							0,2
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
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>		
().	+	
	+	
	+	
<i>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>		
	+	
	+	
-	+	
	+	
	+	
<i>Раздел 3. Строевая подготовка</i>		
		+
<i>Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия</i>		+
		+
		+
		+
		+
	+	+

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

6,0

1,5

20

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

-

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

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

Раздел 3. Строевая подготовка

Тема 9. Строевые приемы и движение без оружия

Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия

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.

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

5.1. Общие положения

знать:

уметь:

—
—
—

владеть:

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Таблица 5

5.2.1. Содержание самостоятельной работы

Наименование разделов, темы	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>		
<i>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>		
<i>Раздел 3. Строевая подготовка</i>		
3.		

Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия		
4		

**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»

			I	100
II		65	6,5	III
	90			

30

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»

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

Самостоятельная работа № 4. Тема «
»

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

www.i-exam.ru

1.

2.

3.

1.

2.

<http://fgosvo.ru/>

<http://gramota.ru/>

рамота.ру

<https://grants.culture.ru/>

<https://openedu.ru>

<https://rsv.ru>

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

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
	-	-7.1	().
		-7.2	
		-7.3	
	-	-7.1	2.
		-7.2	
		-7.3	
	-	-7.1	3.
		-7.2	
		-7.3	

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
	-	-7.1	4.
		-7.2	
		-7.3	
	-	-7.1	5.
		-7.2	
		-7.3	
2			
6	-	-7.1	6.
		-7.2	
		-7.3	
-			
7	-	-7.1	7.
		-7.2	
		-7.3	
8	-	-7.1	8.
		-7.2	
		-7.3	
Раздел 3. Строевая подготовка			

9	-	-8.1	9.
		-8.2	
		-8.3	
Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия			
	-	-8.1	
		-8.2	
		-8.3	
	-	-8.1	
		-8.2	
		-8.3	
	-	-8.1	
		-8.2	
		-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
Раздел 1. Легкая атлетика			
). (	-	-7.1	-
		-7.2	
		-7.3	
	-	-7.1	-
		-7.2	
		-7.3	
	-	-7.1	-
		-7.2	
		-7.3	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
	-	-7.1	-
		-7.2	
		-7.3	
	-	-7.1	
		-7.2	

		-7.3	-
-	-	-7.1	-
		-7.2	
		-7.3	
			12
	-	-7.1	-
		-7.2	
		-7.3	
			14
	-	-7.1	-
		-7.2	
		-7.3	
			16
Раздел 3. Строевая подготовка			
9	-	-8.1	24
		-8.2	
		-8.3	
Раздел 4. Огневая подготовка из стрелкового оружия			
	-	-8.1	18
		-8.2	
		-8.3	

	-	-8.1	22
		-8.2	
		-8.3	
	-	-8.1	20
		-8.2	
		-8.3	

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 ос- воения ОПОП	Показатели сформированности компетенций	Критерии оценивания
1	2	3
-7	;	-
-8	- - ;	-

Таблица 9

Этапы формирования компетенций

Наименование этапа	Характеристика этапа	Формы контроля
1	2	3
		- -

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
Отлично	-
Хорошо	-
Удовлетворительно	-

Неудовлетворительно	
----------------------------	--

Таблица 11

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания
Письменная работа (реферат и т. д.)

Критерии оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Общая оценка				

Практическое (практико-ориентированное) задание

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	-
Хорошо	-
Удовлетворительно	-
Неудовлетворительно	-

Нормативы по легкой атлетике

Характеристика норматива	Нормативы по степени атлетизма									
	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

	190	175	160	145	135	240	230	215	205	190
	16,8	17,5	18,5	20,0	21,5	13,8	14,2	14,6	15,2	16,5
	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
	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	7,5	7,7	8,0	8,5	9,0
	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

Нормативы ППФП

Характеристика норматива	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	90	75	60	45	30	90	75	60	45	30
	105	75	50	40	30	105	75	50	40	30
	45	40	34	30	24	47	43	40	35	26
4.	14	10	6	4	2	10	7	5	3	1
	14	12	9	7	5	15	13	10	8	6
	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60
- -	12	10	8	6	4	13	10	8	6	2
	17	15	13	12	10	18	17	15	13	11
	+16	+12	+7	+5	+2	+7	+5	+3	+2	+1

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.		-7
2.		-7
3		-7
4		-7
5		-7
6		-7
7	-	-7
8		-7
9		-7
10		-7
11		-7
12	-	-7
13		-7
14		-7
15		-7
16		-7
17		-8
18		-8
19		-8
20		-8
21	- - -74?	-8
22	-	-8
23		-8
24	?	-8

Таблица 13

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

№ п/п	Темы примерных практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.		-7
2.		-7
3.		-7
4.		-7
5.		-7
6.		-7
7.		-7
8.		-7
9.		-7
10.		-7
11.		-7
12.		-7
13.		-7
14.		-7

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

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

-

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18. -

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25. -

26.

27.

28.

29.

30.

31.

1.

2.

3.

4.

Требования к структуре и оформлению

6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы

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

6.3.4.1. Планы семинарских занятий

6.3.4.2. Задания для практических занятий

).

4,5

III

II

1,5

6,5

30

30

60 80

4

160

-

45

35

-

-

9

20%

-

-

1)

150

-

1

(80

1

-

-7

-

-

2

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий

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

6.3.4.5. Тестовые задания

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

-

- -
 -
4. (;
- ;
- 5.

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

7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы¹

1.

1.	ISBN 978-5-907687-43-
	URL:
https://e.lanbook.com/book/388199	
2.

88575-709-6.	ISBN 978-5-
URL: https://e.lanbook.com/book/348065	

¹

7.2. Информационные ресурсы

7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы -library .

<https://elibrary.ru/defaultx.asp>

-

<https://biblio.profy-lib.ru/>

-

<http://rucont.ru>

Информационные справочные системы:

7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет <http://www.intuit.ru/>

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

,

).

.

-

-

-

-

Таблица 14

Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Виды контроля
	-	

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

-

Лист изменений в рабочую программу дисциплины

Учебный год	Реквизиты протокола Ученого совета	Номер раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2024/2025		7.1.	
2025/2026		7.1.	
2026/2027		—	
2027/2028			

-
РЫКОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

-

-

Подписано к печати
Формат 60х84/16
Заказ

Объем 2,4 п. л.
Тираж 100 экз.
