

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сабаева Надежда Ивановна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.02.2025 16:12:27  
Уникальный программный ключ:  
02485f7ac423190c9029d33744f061d545a64578

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора филиала  
Поливаевым А.Г.

РАЗРАБОТЧИК  
Осипенко С.С.  
Родионов А.Н.  
Поливаева И.А.  
Ветренко А.А.

Физическая культура и спорт (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина)  
Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)  
44.03.01 Педагогическое образование: Дошкольное образование, Начальное образование,  
Физкультурное образование, Технологическое образование.  
44.03.02 Психолого – педагогическое образование: Психология и социальная педагогика.  
44.03.04 Профессиональное обучение по отраслям: Правоведение и правоохранительная  
деятельность, Экономика и управление.  
форма(ы) обучения (заочная)

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (*модуля*): УК-7, УК - 8

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

### Знания

- Основы физической культуры и здорового образа жизни;
- Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра.
- Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;
- Теоретический основы техники легкоатлетических видов (спринтерский бег, бег на средние дистанции, бег на стайерские дистанции);
- Теоретические основы техники игры в баскетбол (перемещения, броски, передачи);
- Теоретические основы техники лыжных перемещений;
- Теоретические основы техники игры в волейбол (перемещения, подачи, передачи);
- Структуру урока по физической культуре (для студентов специальной медицинской группы)
- Основные положения общевоинских уставов ВС РФ; организацию внутреннего порядка в подразделении;
- Основные положения Курса стрельб из стрелкового оружия;
- 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 военно-технического развития страны;
- Основные положения Военной доктрины РФ;
- Правовое положение и порядок прохождения военной службы;

### Умения

- Практически провести урок по физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных возможностей учащихся.
- Практически провести комплексы лечебно-физической культуры с учётом индивидуальных особенностей занимающихся в специальной медицинской группе (только для студентов специальной медицинской группы).
- Практически сдать контрольные нормативы по легкой атлетике (бег 100 м., 500 м., 1000 м., 2000 м., 3000 м.)
- 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 военно-политическим и внутренним событиям и фактам с позиции патриота своего Отечества;
- Применять положения нормативно-правовых актов;

#### **Навыки:**

- Планирования и проведения уроков/ учебных занятий по предмету «Физическая культура» на основе современных теорий и стратегий обучения и воспитания с учетом гетерогенности групп;
- Осуществления внеурочной деятельности в соответствии с предметной областью;
- Вовлечения учащихся в развитие физической культуры и решение проблем региона (местного сообщества).
- 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. Структура и трудоемкость дисциплины**

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)			
			3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость</b>	зач. ед.					
	ак.ч. <b>36</b>	328				
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>						
Лекции		26			12	14
Практические занятия		16	4	4	4	4
Самостоятельная работа		286	94	94	50	48
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>						
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак. час.)			Итого аудиторных ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
1.	Легкая атлетика				
2.	Спортивные игры Баскетбол				
3	Спортивные игры Минифутбол				
4	Спортивные игры Волейбол				
5	Лыжный спорт				
6	Учебная практика		4		
7	Общевоинские уставы ВС РФ	8	1		
8	Строевая подготовка		2		
9	Огневая подготовка из стрелкового оружия		3		
10	Основы тактики общевойсковых подразделений	8	1		
11	Радиационная, химическая и биологическая защита	2	1		
12	Военная топография	2	1		
13	Основы медицинского обеспечения	2	1		
14	Военно-политическая подготовка	2	1		
15	Правовая подготовка	2	1		
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>16</b>		

### 4. Система оценивания

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 35 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1 Литература:

#### 7.1 Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов ; под редакцией А. Э. Беланов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 100 с. — ISBN 978-5-00032-242-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
5. . Военная доктрина Российской Федерации.
6. Сборник общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.
7. Федеральный закон от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями и дополнениями).
8. Федеральный закон от 27 мая 1998 года № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих» (с изменениями и дополнениями).
9. Указ Президента РФ от 16.09.1999 № 1237 «Вопросы прохождения военной службы» (вместе с «Положением о порядке прохождения военной службы»).
10. Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 2
11. Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 3.
12. Огневая подготовка: учебное пособие / Л.С.Шульдешов В.А., Родионов,В.В.,Угланский.– Москва : КНОРУС, 2020, 216 с.
13. Строевая подготовка: учебник / И.М. Андриенко, А.А. Котов, А.В. Моисеев, Е.В. Смирнов, И.В. Шпильной. – Москва: КНОРУС, 2017.

#### Дополнительная литература:

1. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Татарова, С. Ю. Мероприятия, проводимые в целях профилактики и оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, Российский экономический

- университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 94 с. — ISBN 978-5-6040243-0-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75501.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Сырвачева, И. С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой : учебное пособие / И. С. Сырвачева, С. Н. Зуев, В. А. Сырвачев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 146 с. — ISBN 978-5-4486-0231-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 242 с. — ISBN 978-5-4487-0110-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 48 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65716.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Егорова, С. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие. Курс лекций на иностранном языке (английском) / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 95 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63240.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>
10. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт в сельской местности Российской Федерации: состояние, проблемы, пути решения / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков, В. И. Хохлов. — Москва : Издательство «Спорт», 2015. — 208 с. — ISBN 978-5-9906734-9-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43923.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
11. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — Москва : Советский спорт, 2015. — 164 с. — ISBN 978-5-9718-0776-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40847.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

12. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений. – 2-е изд. – М.: Воениздат, 1990.
13. Военно-медицинская подготовка (для студентов медицинских институтов) / Под ред. Комарова Ф.И. – М.: Воениздат, 1989.
14. Основы первой доврачебной неотложной помощи пострадавшим: учеб. пособие / Алексеев А.В., Алексеева Д.А. – Ярославль: ООО «Хисториоф Пипл», 2008.
15. Учебник сержанта войск радиационной, химической и бактериологической защиты / Под ред. генерал-майора Мельника Ю.Р. – М., 2006.
16. Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск. – М.: Воениздат, 1984.
17. Попов В. И., Батюшкин С.А. Тактика. Батальон, рота. – М.: Воениздат, 2011.
18. Вооруженные силы зарубежных государств информ. аналит. сб. под ред. А.Н. Сидоркина. – М.: Воениздат «Вооруженные силы», 2009.

## 5.2 Электронные образовательные ресурсы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года. Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
2. Федеральное агентство по образованию РФ - Управление образованием. Обеспечение учебного процесса (нормативно-правовые документы; Информация; Новости; Статистика и др.) – URL: [ed.gov11](http://ed.gov11.ru/). Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Тематический каталог образовательных ресурсов – URL: [window.edu.ru](http://window.edu.ru/)
3. <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.
4. <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

Возможно использование учебно-методических материалов и интернет-ресурсов, определяемых вузом.

## 6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

<i>№</i>	<i>Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)</i>	<i>Принадлежность</i>	<i>Адрес сайта</i>	<i>Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование</i>
1	Электронно-библиотечная система «Znanium.com»	Сторонняя	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>	ООО «Знаниум» Договор № 2т/00349-18 от 02.03.2018 на период до 01.01.2026
2	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»	Сторонняя	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	ООО «Издательство Лань» Договор №2т/00221-21 от 18.02.2021 на период до 21.02.2026
3.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	Сторонняя	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» Лицензионный договор № 2т/00114-21 от 02.02.2021 на период до 24.01.2026
4.	Образовательная платформа ЮРАЙТ	Сторонняя	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ООО «Юрайт-Академия» Договор № 2т/00100-21/1 от 29.01.2021 на период до 31.12.2025
5.	Универсальная справочно-информационная	Сторонняя	<a href="https://dlib.eastview.com/browse">https://dlib.eastview.com/browse</a>	ООО "ИВИС". Договор №2т/03244-21 от 17.12.2021 на период до

полнотекстовая база данных "EastView" ООО «ИВИС»			31.12.2022
--	--	--	------------

#### **7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: пакет программ MicrosoftOffice 2010/2013/365; Windows 8/10; Интернет-соединение на базе ADSL, платформа для электронного обучения MicrosoftTeams.

- Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: пакет программ OpenOffice; браузер GoogleChrome (или аналогичный).

MS Office, платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

#### **8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

Специализированный спортивный зал и оборудование: Щит баскетбольный игровой 2 шт.; минитрап двойной «Акрспорт-Мастер» соревновательный 1 шт.; канат гимнастический 1 шт.; стойка волейбольная 40 шт.; тренажер-пирамида; тяга универсальная 1шт.; тренажер для прессы 1 шт.; тренажер для кисти рук 1 шт.; тренажер для жима сидя 1 шт.; тренажер для бицепса 1 шт.; скамья для жима сидя 1 шт.; скамья для жима 1 шт.; рама для приседания 1 шт.; наutilus (для жима груди) 1 шт.; мастер жим 1 шт.; кольцо баскетбольное с амортизатором 2 шт.; гантель неразб. 8,0 6 шт.; гантель неразб. 10,0 1 шт.; гантель неразб. 12,0 1 шт.; гриф прямой 2 шт.; диски-разновесы 20,0 2 шт.; коврик гимнастический 5 шт.; колодки стартовые 1 шт.; стол для настольного тенниса 1 шт.; лыжи пластиковые в комплекте (крепление, палки, ботинки) 16 пар; лыжи гоночные 1 пара.

Для занятий военной подготовкой

1. Лекционная аудитория.
2. Специализированная аудитория «Общевоинские уставы».
3. Специализированная аудитория «Класс огневой подготовки».
4. Стрелковой плац.
5. Тир.
6. Ноутбук, проектор, экран.
7. Магнитно-маркерная доска, маркеры.
8. Наглядные материалы (специализированные стенды, плакаты, видеофильмы, учебные пособия, презентации).
9. Учебное оружие, боеприпасы, ручные гранаты, массогабаритные макеты стрелкового оружия и гранат (согласно табеля вооружения, военной техники и военно-учебного имущества).