

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ (ПРОФИЛЬ ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТА РОДИНЫ)**
**Прикладная физическая культура и основы военной
службы**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Л1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защита Родины (о, 2026).plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 101,85

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	Неделя 9 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	32	32	32	32
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42,15	42,15	42,15	42,15
Сам. работа	101,85	101,85	101,85	101,85
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

кпн, доцент, Рябинин Сергей Петрович _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от г. №)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 01.01.1754 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 15

Зав. кафедрой Синичук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 7 от 07.05.2026 г.

Председатель НМС УГН(С) Н.Н. Казакевич

_____ 1754 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Совершенствование индивидуального багажа двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных и нужных в процессе ППФП средств физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.08
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	История России	
2.1.2	Основы медицинских знаний	
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.4	Физическая культура и спорт	
2.1.5	Возрастная и педагогическая психология	
2.1.6	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья	
2.1.7	Физкультурно-оздоровительные технологии	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.3	Психология физического воспитания и спорта	
2.2.4	Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания	
2.2.5	Педагогическая практика (профиль основы безопасности и защита Родины)	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Цели, задачи прикладной физической подготовки и её необходимость в учебных заведениях						
1.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/	6	2				Конспект
1.2	Средства и методы, принципы и формы военной физической подготовки /Лек/	6	2				Конспект
1.3	Военно-патриотическое воспитание /Лек/	6	2				Конспект
1.4	Основы военно-прикладной физической подготовки /Лек/	6	2				Конспект
1.5	Специальная физическая подготовка /Лек/	6	2				Устный опрос
1.6	История Вооруженных сил /Пр/	6	2				Устный опрос
1.7	Здоровый образ жизни /Пр/	6	2				Устный опрос
1.8	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль /Пр/	6	4				Реферат
1.9	Военно-прикладные умения, навыки и психологическая подготовка /Пр/	6	8				Устный опрос, реферат
1.10	Преодоление препятствий (лазание, переползание, ходьба, бег, прыжки и т.д.) /Пр/	6	4				Конспект
1.11	Ориентирование на местности, топография /Пр/	6	8				Устный опрос, реферат
1.12	Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. /Пр/	6	2				Устный опрос
1.13	Методика подбора средств ППФП /Пр/	6	2				Реферат

1.14	Организация и формы ППФП /Ср/	6	12			Опрос
1.15	Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре. /Ср/	6	12			Реферат
1.16	Физическая культура в структуре профессионального образования /Ср/	6	20			Реферат
1.17	Профессиональная направленность физического воспитания /Ср/	6	20			Реферат
1.18	Основы здорового образа жизни /Ср/	6	12			Реферат
1.19	Роль физической культуры в обеспечении здоровья /Ср/	6	12			Реферат
1.20	Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Ср/	6	13,85			Устный опрос
1.21	Зачёт /КРЗ/	6	0,15			Вопросы к зачёту

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

- 1 Какими причинами и обстоятельствами определяется необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда?
- 2 Дать определение профессионально-прикладной физической подготовке.
- 3 Цель ППФП.
- 4 Основные задачи, решаемые в процессе ППФП.
- 5 Дать характеристику и группировку видов спорта и спортивных упражнений.
- 6 Дать определения: здоровому образу жизни, здоровью.
- 7 Сколько видов здоровья Вы знаете, назовите их.
- 8 В чем различие между: утомлением, переутомлением и усталостью?
- 9 Дайте определение рекреации и релаксации.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1 Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
- 2 Дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
- 3 Основные формы труда.
- 4 Цель теоретических занятий по разделу ППФП.
- 5 Какие существуют нормативы по разделу ППФП?
- 6 Цель практических занятий по разделу ППФП.
- 7 Формы ППФП в свободное время.
- 8 Организация ППФП студентов в процессе их физического воспитания.
- 9 Формы ППФП в вузе.
- 10 С какими трудностями связана организация ППФП
- 11 Средства ППФП.
- 12 Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.
- 13 Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
- 14 Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
- 14 Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
- 15 Явления, отрицательно сказывающиеся не только на здоровье человека, но и его профессиональную работоспособность.
- 16 Дайте определение понятию «качество специалиста».
- 17 Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в набранном виде профессионального труда.
- 18 Назовите противоречия, объективно существующие в учебно-трудовой и познавательной деятельности студентов.
- 19 Назовите факторы, которые обеспечивают высокие качества профессиональной подготовки выпускников вузов.
- 20 Какие виды адаптации имеют особое значение для становления личности
- 21 Рассмотрите подробнее виды адаптации.
- 22 Назовите внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов.
- 23 Каковы объективные признаки переутомления.
- 24 Сколько компонентов включает методика производственной гимнастики, какие?
- 25 Какие отличия имеют методики составления и проведения комплексов в различных видах производственной гимнастики.
- 26 Приведите примеры типовых схем вводной гимнастики для людей с различной тяжестью физического труда и умственного напряжения.
- 27 Назовите классификацию профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда.

- 28 Схема подбора комплекса упражнений для различных профессий.
- 29 Раскройте методику составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы.
- 30 Дайте определение физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха. Методика их составления.
- 31 Дайте определение основных форм занятий физкультурой в свободное время.
- 32 Какие предъявляются требования при составлении индивидуального комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.
- 33 Назовите рекомендуемую схему последовательности упражнений утренней гимнастики.
- 34 Охарактеризуйте специально направленные физические упражнения и краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
- 35 Цели и задачи попутной тренировки.
- 36 Дайте определение форм физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
- 37 Расскажите правила проведения соревнований по волейболу.
- 38 Расскажите правила проведения соревнований по баскетболу.
- 39 Расскажите правила проведения соревнований по настольному теннису.
- 40 Расскажите правила проведения соревнований по футболу.

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)