

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет**  
**им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-**  
**СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**КАФЕДРА ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ М.М. Яхутлов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института ППиФСО  
\_\_\_\_\_ О.И. Михайленко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**И СПОРТУ» (ПЛАВАНИЕ)**

Направление подготовки  
15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Профиль подготовки  
Технология машиностроения

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная

Нальчик 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) /сост. А.А. Хежев, А.З. Бажев, Н.Е. Ачиева,– Нальчик: КБГУ, 2020. – 25с.

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств в 1,2,3,4,5,6 семестре, 1,2,3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 г. №1000.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО .....	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	6
5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....	8
5.1. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемые компетенции ОК-7): .....	8
5.2. Обязательные тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции ОК-7).9	
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ....	18
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	21
7.1. Основная литература.....	21
7.2. Дополнительная литература: .....	21
7.3. Периодические издания: .....	21
7.5 Методические указания к практическим занятиям .....	23
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	26

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Цель дисциплины:* «Элективные дисциплины по физической культуре (Плавание)» формирование физической культуры студентов и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- ✓ понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- ✓ знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- ✓ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- ✓ овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- ✓ приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- ✓ создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и Примерной программы по «Физической культуре», рекомендованной научно-методическим советом по физической культуре при Минобрнауке России для учреждений ВО.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к первому блоку и принадлежит его вариативной части основной образовательной программы по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и

профессиональных целей. Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения.

Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Результат	
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать:	Научно-практические основы физической культуры и ЗОЖ Основные понятия дисциплины.
		уметь:	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Применять основные методики самоконтроля.
		Владеть:	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
1	Раздел 1. Техника плавания кроль на груди	1. Общая характеристика способа движения руками и ногами плаванием кроль на груди 2. Профессионально-прикладное плавание. 3. Оздоровительно-реабилитационное плавание.	ОК-7	К, Р
2	Раздел 2. Основы техники спортивного плавания	1. Биомеханические основы техники плавания. 2. Понятие о технике плавания. 3. Гидростатическое равновесие тела пловца. 4. Силы реакции воды при движении тела. 5. Положение тела пловца в воде и движения ногами. 6. Движения руками. 7. Фазовый состав и общее согласование движений.	ОК-7	К, Р
3	Раздел 3. Техника плавания способом кроль на груди	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	ОК-7	К, Р
4	Раздел 4. Техника плавания способом кроль на спине	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	ОК-7	К, Р
5	Раздел 5. Техника плавания способом брасс	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	ОК-7	К, Р
6	Раздел 6. Техника плавания способом баттерфляй	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	ОК-7	К, Р
7	Раздел 7. Техника выполнения стартов и поворотов	1. Старт с тумбочки. 2. Старт из воды. 3. Поворот «маятником». 4. Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди. 5. Открытый плоский поворот при	ОК-7	К, Р

		<p>плавании кролем на спине.</p> <p>6. Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки) при плавании кролем на груди.</p>		
8	<p>Раздел 8.</p> <p>Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</p>	<p>1. Правила поведения на воде и требования безопасности.</p> <p>2. Организация занятий по плаванию.</p> <p>3. Подготовка преподавателя к занятиям.</p> <p>4. Методика построения урока.</p> <p>5. Подготовка к соревнованиям по плаванию.</p> <p>6. Основная документация соревнований по плаванию.</p>	ОК-7	Судейс тво

**Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорта» направление «Плавание»**

*Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины - 371 ч*

Виды работы	Трудоёмкость, часы						Всего, часы
	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>34</b>	<b>81</b>	<b>68</b>	<b>77</b>	<b>68</b>	<b>43</b>	<b>371</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>34</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>344</b>
<i>Лекции (Л)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	34	72	68	68	68	34	344
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Самостоятельная работа (в часах):</b>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Расчетно-графическое задание (РГЗ)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Реферат (Р)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Эссе (Э)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Контрольная работа (К)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Самостоятельное изучение разделов</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Самоподготовка</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Курсовая работа (КР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Курсовой проект (КП)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>	-	9	-	9	-	9	27
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	-	зачет	-	зачет	-	зачет	<b>2,4,6</b>

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

### 5.1. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемые компетенции ОК-7):

#### Примерные темы рефератов по дисциплине

- 1) История водных видов спорта. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития водных видов спорта в России.
- 2) Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях плаванием.
- 3) Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.
- 4) Техника и техническая подготовка в водных видах спорта.
- 5) Физические качества: сила, скорость, выносливость, гибкость и координация, методика развития.
- 6) Тактические действия атлета на соревнованиях.
- 7) Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 8) Комплекс упражнений для развития физических качеств.
- 9) Комплекс средств закаливания.
- 10) Средства самоконтроля.
- 11) Комплексы здорового и рационального питания.

#### Методические рекомендации по написанию реферата

*Реферат* – продукт самостоятельной работы студента, 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, а также собственные взгляды на нее.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

*Требования к реферату:* Общий объем реферата 20 листов (шрифт 14 TimesNewRoman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок MicrosoftWord (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками MicrosoftWord. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.



В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц.  
*Уровень оригинальности текста – 60%*

*Критерии оценки реферата:*

«отлично» (5 балл) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (4 балла) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«удовлетворительно» (3 балл) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (0 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

## 5.2. Обязательные тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции ОК-7)

*Мужчины (Таблица №4)*

*Таблица 4.*

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовуюподго- товленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
1. 4 4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

*Женщины (Таблица №5)*

Таблица 5.

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

Тесты проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине:

*Тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции ОК-7):*

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Челночный бег 3х10м.
3. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
6. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольные упражнения	Контроль за качеством и количеством выполняемых упражнений по разделам программы	Упражнения, предусмотренные разделами программы

Тесты определения физической подготовленности	Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости	Фонд тестовых заданий
---	---	-----------------------

### Тестирование физической подготовленности

1) *Бег 30 м с высокого старта* проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пролегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студент предоставляется одна попытка.

#### *Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (юноши)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	4,4 и менее	4,5 - 4,7	4,8 – 4,9	5,0 и более
4-6	4,3 и менее	4,4 - 4,6	4,7 - 4,8	4,9 и более

#### *Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (девушки)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	5,0 и менее	5,1 - 5,5	5,6 – 5,7	5,8 и более
4-6	5,1 и менее	5,2 - 5,7	5,8 - 5,9	6,0 и более

#### *2). Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).*

#### *Оценка результата в беге на 3000 м (юноши)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	12.40 и менее	12.41 – 14.30	14.31 – 15.00	15.01 и более
3-5	12.00 и менее	12.01 - 13.40	13.41 -14.30	14.31 и более

#### *Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	9.50 и менее	9.51 -11.20	11.21 -12.00	12.01 и более
3-5	10.50 и менее.	10.51 -12.30 12	31 -13.10	13.11 и более

3) *Челночный бег 3х10 м.* проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Студент, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

*Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (юноши)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	6,9 и менее	7,0 - 7,6	7,7- 7,9	8,0 и более
4-6	7,1 и менее	7,2 - 7,7	7,8 - 8,0	8,1 и более

*Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (девушки)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	7,9 и менее	8,0 - 8,7	8,8 - 8,9	9,0 и более
4-6	8,2 и менее	8,3 - 8,8	8,9 - 9,0	9,1 и более

4). *Прыжок в длину с места* толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки нок перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра.

*Оценка результата в прыжке в длину с места (юноши)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	230 и более	229 -210	209 -195	194 и менее
3-6	240 и более	239 -225	224 -210	209 и менее

*Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	185 и более	184 - 170	169 - 160	159 и менее
3-6	195 и более	194 - 180	179 - 170	169 и менее

5) *Подтягивание на высокой и низкой перекладине*. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) выполняется из ИП: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110см. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка.

Количество подтягиваний фиксируется в разгах.

*Оценка результата в подтягивании на высокой перекладине (юноши)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	14 и более	13 - 11	10 - 9	8 и менее
3-6	15 и более	14 - 12	11 - 10	9 и менее

*Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	19 и более	18 - 13	12 - 11	10 и менее
3-6	18 и более	17 - 12	11 - 10	9 и менее

*б). Глубина наклона туловища из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ноги расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения).

*Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	13 и более	8-12	7 - 6	5 и менее

*Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 - 9	8 - 7	6 и менее
4-6	16 и более	15 - 11	10 - 8	7 и менее

*7) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью

пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в разгах.

*Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	42 и более	41 - 31	30 - 27	26 и менее
4-6	44 и более	43 - 32	31 - 28	27 и менее

*Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 - 11	10 - 9	8 и менее
4-6	17 и более	16 - 12	11 - 10	9 и менее

8) *Поднимание туловища из положения, лежа на спине.* Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами. Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

*Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине (девушки)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	44 и более	43 - 36	35 - 33	32 и менее
4-6	43 и более	42 - 35	34 - 32	31 и менее

*Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине (юноши)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	50 и более	49 - 40	39 - 36	35 и менее
4-6	48 и более	47	46 - 33	32 и менее

Студенты специальной медицинской группы проходят начальное тестирование, по тестам, которые им не противопоказаны по заболеванию, дальнейшее положительное оценивание идет даже при самых незначительных положительных изменениях в физических показателях.

**Контрольные нормативы необходимые для выполнения студентом  
в конце каждого курса**

**Специальная техническая подготовка**

Оценка в баллах													
		1 курс				2 курс				3 курс			
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
Длина скольжения; (м)	м	5	4	3	2	6	5	4	3	7	6	5	4
	ж	5	4	3	2	6	5	4	3	7	6	5	4
Плавание кролем на груди 50 м (с)	м	55,25	57,76	59,86	1:03,5	55,25	57,76	59,86	1:03,5	55,25	57,76	59,86	1:03,5
	ж	59,25	1:03,5	1:06,6	1:08,5	59,25	1:03,5	1:06,6	1:08,5	59,25	1:03,5	1:06,6	1:08,5
Плавание кролем на груди 50 м (с)	м	1:01,75	1:03,7	1:05,6	1:07,3	1:01,75	1:03,7	1:05,6	1:07,3	1:01,75	1:03,7	1:05,6	1:07,3
	ж	1:07,25	1:09,3	1:11,7	1:13,2	1:07,25	1:09,3	1:11,7	1:13,2	1:07,25	1:09,3	1:11,7	1:13,2
Плавание брассом 50 м (с)	м	1:05,25	1:07,6	1:09,2	1:11,3	1:05,25	1:07,6	1:09,2	1:11,3	1:05,25	1:07,6	1:09,2	1:11,3
	ж	1:11,75	1:13,5	1:15,1	1:17,8	1:11,75	1:13,5	1:15,1	1:17,8	1:11,75	1:13,5	1:15,1	1:17,8

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
"Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы

**VI. Степень (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

*Мужчины*

*Таблица 6.*

N п./ п.	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ы знак	Серебр яны знак	Золот ой знак	Бронз овый знак	Серебр яный знак	Золо той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса	9	10	13	9	10	12

	на высокой перекладине (количество раз)						
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна. скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	5	6	10
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
<i>Для бесснежных районов страны.</i>							
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний		6	7	8	6	7	8



(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
--	--	--	--	--	--	--

*Женщины*

N п./п.	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронз овый знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Сереб ряный знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. Раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из пол, стоя с прямыми ногами на скамье (ниже ур. скамьи - см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин,	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета време ни	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета време ни	Без учета време ни
* Для бесснежных районов страны.							

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета време ни	Без учета времен и	1.10	Без учета времен и	Без учета време ни	1.14
11.	Туристский поход с проверкой тур. навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол. Испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Текущая аттестация

Форма оценки: практическое задание.

Метод оценивания: экспертный.

Процедура проведения текущей аттестации:

1. Текущая аттестация по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме контрольных нормативов по физической подготовленности студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

2. Выполнение зачетных нормативов на текущем занятии.

3. Каждое задание оценивается по 5 бальной шкале.

*Организация текущего контроля успеваемости студентов.*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23;

2 рейтинг – 23;

3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, активное участие на занятиях, успешная сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях КБГУ.

*Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

№	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3+3 +4

2	Тестирование		
3	Коллоквиум		
4	Иные формы контроля (сдача контрольных нормативов)	60	20 + 20 + 20
Итого:		70	23 + 23+ 24

Промежуточная и итоговая аттестация

Форма оценки: зачет

Метод оценивания : экспертный.

Процедура проведения зачета:

«Зачтено» выставляется обучающемуся, сдавший контрольные нормативы , продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При сдаче контрольных нормативов обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки,

«Не зачтено» может быть выставлено обучающемуся, не сдавшего контрольные нормативы ,

не знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки.

*Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.</li> <li>- средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.</li> <li>- методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> </ul>	Типовые оценочные материалы (раздел 5.1, 5.2)
	<p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- широко использовать теоретико-методические</li> </ul>	Типовые оценочные

	<p>знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>- придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>- широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;</li> <li>- формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> </ul> <p>самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p>	<p>материалы (раздел 5.1, 5.2)</p>
	<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;</li> <li>- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li> <li>- роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы (раздел 5.1, 5.2)</p>

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **7.1. Основная литература**

1. Мясоедов А.А. Спортивное плавание для всех [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мясоедов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2012.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31564.html>. — ЭБС «IPRbooks».
2. Савельева О.Ю. Основы начального обучения плаванию [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Савельева О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2012.— 180 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26546.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Степанова М.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 137 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71310.html>. — ЭБС «IPRbooks».

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие, изд. 3-е. – М.: КНОРУС, 2013. (11 экз.)
2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е. - М.: КноРус, 2013. (10 экз.)
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д (1-е изд.) учебник. - М.: Академия, 2013. (20 экз.)
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: «Академия», 2012. (20 экз.) Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. - М.: Академия. 2012. (10 экз.)
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2014. (26 экз.)

### **7.3. Периодические издания:**

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

### **7.4. Нормативно-законодательные акты**

1. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 N 943 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 01.03.01 Математика (уровень бакалавриата)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33774) [http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/010301\\_Matematika.pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/010301_Matematika.pdf)
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

### **7.5. Интернет-ресурсы**

При изучении дисциплины «Дифференциальные уравнения» обучающиеся обеспечены доступом (удаленный доступ) к ресурсам:

– **общие информационные, справочные и поисковые:**

1. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

2. Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>

– **к современным профессиональным базам данных:**

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Условия доступа
1.	ЭБД РГБ	Электронные версии <b>885898</b> полных текстов диссертаций и авторефератов из фонда Российской государственной библиотеки	<a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>	Авторизованный доступ из библиотеки (к. 112-113)
2.	«Web of Science» (WOS)	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около <b>12,5 тыс.</b> журналов	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	SciverseScopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии»	Реферативная и аналитическая база данных, содержащая <ul style="list-style-type: none"> <li>• 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий);</li> <li>• 6,8 млн. докладов из трудов конференций</li> </ul>	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Полный доступ
5.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ
6.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	Доступ с электронного читального зала

		4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний		библиотеки КБГУ
7.	ЭБС «Консультант студента»	Учебники, учебные пособия, по всем областям знаний для ВО и СПО, а также монографии и научная периодика	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «АйПиЭрбукс»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	ЭБС КБГУ	(электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	<a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>	Полный доступ

### 7.5 Методические указания к практическим занятиям

Для проведения практических занятий в начале каждого учебного года студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется с учетом здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов.

В основное учебное отделение зачисляются студенты без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при хорошем или удовлетворительном физическом развитии и физической подготовленности. Численность учебной группы основного отделения составляет 12-15 человек.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья или хронические заболевания. Учебные занятия в этом отделении комплектуются с учетом характера заболеваний. Численность учебной группы составляет 8-10 человек. На специальное медицинское отделение в течение учебного года могут быть переведены студенты из других отделений в связи с заболеваниями или прочими объективными причинами.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификации не ниже третьего разряда, обладающие хорошим физическим развитием и подготовленностью, имеющие желание углубленно заниматься спортом. В спортивном учебном отделении занятия проводятся 3-4 раза в неделю в зависимости от уровня их подготовленности. Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов.

На учебно-тренировочных занятиях, базирующихся на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, студенты должны освоить учебный материал программы и суметь проявить соответствующие знания и умения.

Студенты должны знать о направленности занятий физической культурой, об обеспечении необходимой двигательной активности, достижении и поддержании оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретении личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, об освоении жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

По заданию преподавателя студенты выполняют контрольные задания по разработке комплексов упражнений, предусматривающих совершенствование ранее

изученного материала и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

В соответствии с графиком контрольных мероприятий студенты должны выполнять контрольные нормативы, контрольные задания, в конце семестра сдавать зачетные требования и получить зачет.

Последовательность действий студента по изучению дисциплины.

Дисциплина "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" является базовой гуманитарной дисциплиной в сфере высшего профессионального образования.

Курс строится на новых концептуально-мировоззренческих установках, связанных с пониманием физической культуры как явления духовно-физического. Это обуславливает его большую теоретическую и практическую значимость для студентов.

В силу важности материала курса, изучение дисциплины «Физическая культура» строится в определенной последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую. В связи с этим для эффективности усвоения материала курса студент обязан:

- посещать теоретические и практические занятия;
- систематически вести конспекты лекций и практических занятий;
- принимать участие во всех формах и видах рубежного и текущего контролей.

#### **7.6 Программное обеспечение современных информационно-коммуникационных технологий**

При проведении занятий лекций, практических занятий используются:  
лицензионное программное обеспечение:

- Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr A Faculty EES
- Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr STUUseBnft Student EES
- Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational License.

### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются:

- ✓ Стадион с футбольным полем (110х90м), беговой дорожкой 400м, полосой препятствий и другими плоскостными сооружениями.
- ✓ тренажерные залы с стандартный комплект тренажерных устройств, гантелей и штанг;
- ✓ бассейн (стандартный (25 м.), крытый);
- ✓ гимнастические коврики, стойки, флажки, фишки;
- ✓ помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования.



## **9 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.