

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы А.А. Попова

« 30 » мар 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
О.И. Михайленко

« 30 » мар 20 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Б1. В.ДЭ.09.01 Адаптивная физическая культура
Направление подготовки

41.03.05 Международные отношения

Профиль подготовки

«Международные отношения и внешняя политика»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Нальчик, 2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» («Адаптивная физическая культура») /сост. З.А. Хатуев, М.Х. Гилясова - Нальчик: КБГУ, 2023. – 29 с.

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, профиль подготовки «Международные отношения и внешняя политика» в 1-6 семестрах, 1-3 курса.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 15 июня 2017 г. № 555 (зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2017 N 47304) (ред. от 27.02.2023).

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	4
3.	Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	5
4.	Содержание и структура дисциплины (модуля)	6
5.	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	11
6.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	20
7.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	22
7.1.	<i>Основная литература</i>	22
7.2.	<i>Дополнительная литература</i>	23
7.3.	<i>Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</i>	23
7.4.	<i>Интернет-ресурсы</i>	24
7.5.	<i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы</i>	24
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	24
9.	Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины (модуля)	28

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1. В.ДЭ.09.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура) реализуется в рамках вариативной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата по направлению 41.03.05 Международные отношения, профиль подготовки «Международные отношения и внешняя политика»

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) 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 (модулем) «Физическая культура».

Изучение дисциплины направленно 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 СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код	Индикатор	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: основы применения средств и методов физической культуры
		Уметь: использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
		Владеть: средствами и методами физического совершенствования, укрепления индивидуального здоровья, повышения работоспособности
	УК-7.2 Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	Знать: основы применения здоровьесберегающих технологий
		Уметь: организовывать и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
		Владеть: рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой

	организма	
	УК-7.3	Знать: основы организации здорового образа жизни
	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Уметь: планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности Владеть: навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
1	2	3		4
1.	<i>Раздел 1.</i> Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	УК-7	контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающегося
2.	<i>Раздел 2.</i> Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Средства и методы оздоровительной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Практика проведения комплексов упражнений на различные группы мышц.	УК-7	контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающегося
3.	<i>Раздел 3.</i> Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	УК-7	контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающегося
4.	<i>Раздел 4.</i> Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	Легкая атлетика (<i>адаптивные виды и формы</i>). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на	УК-7	контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

		дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.		обучающегося
5.	Раздел 5. Спортивные игры (адаптивные формы) и адаптивные игры	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, Бадминтон, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах	УК-7	контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающегося
6.	Раздел 6. Гидрокинезотерапия – лечебная гимнастика в воде	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде. Общая тренировка мышечной системы организма. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний	УК-7	контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающегося
7.	Раздел 7. Контрольный	Организация и проведение контрольных мероприятий	УК-7	

4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины 408 ч

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
Общая трудоемкость (в часах)	68	68	68	68	68	68	408
Контактная работа (в часах):	34	34	34	34	34	34	204
Лекционные занятия (Л)	<i>Не предусмотрены</i>						
Практические занятия (ПЗ)	34	34	34	34	34	34	34
Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа:	34	25	34	25	34	25	177
Реферат (Р)							
Курсовая работа (КР)							
Самостоятельное изучение разделов	34	25	34	25	34	25	177
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		9		9		9	27
Вид промежуточной аттестации		зачет		зачет		зачет	

Практические занятия (семинары)

Таблица 3. Практические (семинарские) занятия
1 курс 1 семестр

№ пп	Тема	часы
1	Техника безопасности на занятиях в СМГ. Функциональные пробы	2
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	4
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика	2
4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки	2
5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)	4
7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты	4
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата	4
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.	4
	Всего	34

1 курс 2 семестр

№ пп	Тема	часы
1	Техника безопасности на занятиях в СМГ. Функциональные пробы	2
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	4
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика	2
4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки	2
5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)	4
7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты	4
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата	4
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.	4
	Всего	34

2 курс 3 семестр

№ пп	Тема	часы
1	Техника безопасности на занятиях в СМГ. Функциональные пробы	2
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	4
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика	2

4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки	2
5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)	4
7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты	4
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата	4
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.	4
	Всего	34

2 курс 4 семестр

№ пп	Тема	часы
1	Техника безопасности на занятиях в СМГ. Функциональные пробы	2
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	4
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика	2
4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки	2
5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)	4
7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты	4
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата	4
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.	4
	Всего	34

3 курс 5 семестр

№ пп	Тема	часы
1	Техника безопасности на занятиях в СМГ. Функциональные пробы	2
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	4
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика	2
4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки	2
5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)	4

7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты	4
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата	4
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.	4
	Всего	34

3 курс 6 семестр

№ пп	Тема	часы
1	Техника безопасности на занятиях в СМГ. Функциональные пробы	2
2	ОФП. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	4
3	Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика	2
4	Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки	2
5	Аквааэробика. Комплексы упражнений на воде для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
6	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК Спортивные игры (Бадминтон, настольный теннис)	4
7	ОФП. Подвижные игры и эстафеты	4
8	Подвижные игры. Комплексы упражнений для профилактики и реабилитации различных заболеваний	4
9	ОФП. Комплекс Упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата	4
10	Водная аэробика, Дыхательные упражнения в воде.	4
	Всего	34

Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Количество часов
1	Гигиенические основы труда и отдыха. Инвентарь и место проведения. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях физической культурой.	2
2	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	5
3.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	10
4.	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	20
5.	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных	10

	систем и адаптивной физической культуры	
	Подготовка к практическому занятию	
-	Техника ходьбы. Техника легкоатлетических упражнений	30
-	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	30
-	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	10
-	Анализ основ техники изучаемых упражнений. Прыжки на скакалке для укрепления свода стопы. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «Мост» из положения лежа и стоя	30
-	ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой). Составление и выполнение простейших комбинаций акробатических упражнений. Изучение гимнастической терминологии	30
	ИТОГО	177 ч

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Таблица 5.
Обязательные тесты определения физической подготовленности
Мужчины

№ п./п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (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
4.	1 Плавание (мин, сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
	4- (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

Обязательные тесты определения физической подготовленности
Женщины

№ 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: поднимание (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.

5.1. Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине

Тесты определения физической подготовленности:

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 пробегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студенту 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 3x10 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

6. 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.

**5.2. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)
VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

Мужчины

N п./п.	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ы знак	Серебряны знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой 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 на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	6	7	13	5	6	10

	на гимнастическом скамье (ниже уровня скамьи - см)						
Испытания (тесты) по выбору							
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
Для бесснежных районов страны.							
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 (тестов),		6	7	8	6	7	8

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		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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 времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

* Для бесснежных районов страны.							
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	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 (реферат, контрольные работы и т.д.)	60	20 + 20 + 20

Итого:	70	23 + 23+ 24
--------	----	-------------

Промежуточная и итоговая аттестация

Форма оценки: устный опрос

Метод оценивания : экспертный

Процедура проведения зачета:

1. Студент отвечает устно на два вопроса
2. Преподаватель выставляет оценку «зачтено» или «не зачтено» и имеет право задать дополнительные вопросы
3. Студент получает «Зачет» или «незачет»

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: основы применения средств и методов физической культуры Уметь: использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности Владеть: средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья, повышения работоспособности	контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающегося (раздел 5.1); нормативы ГТО (раздел 5.2).
	УК-7.2 Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: основы применения здоровьесберегающих технологий Уметь: организовывать и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма Владеть: рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой	контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающегося (раздел 5.1); нормативы ГТО (раздел 5.2).
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать: основы организации здорового образа жизни Уметь: планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности Владеть: навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности	контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающегося (раздел 5.1); нормативы ГТО (раздел 5.2).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013.
2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013.

3. Железняк Ю.Д, Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняк Ю.Д (5-е изд.) 2013 .
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012.

7.2. Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013.
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.
6. Муллер А.Б, Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: Учебник для бакалавров. Гриф УМО. – М.: Юрайт, 2013.
7. Руненко С. Д, Пузин С. Н., Ачкасов Е. Е Врачебный контроль в физической культуре: Гриф УМО по медицинскому образованию М.: Триада-Х, 2012.

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. Интернет-ресурсы

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. [http://www.edu.ru/modules.php?](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10)

[op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10)

4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>

Перечень актуальных электронных информационных баз данных,
к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ (2023-2024 уч.г.)

№	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
1.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное	Полный доступ

		российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе			
2.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	http:// www.studmed lib.ru http:// www.m edcolle gelib.ru	ООО «Консультант студента» (г. Москва) Договор №750КС/07- 2022 От 26.09.2022 г. Активен до 30.09.2023г.	Полный доступ (регистрац ия по IP- адресам КБГУ)
3.	«Электронна я библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультан т студента»)	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»	http:// www.stud medlib.ru	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №849КС/03-2023 от 11.04.2023 г. Активен до 19.04.2024г.	Полный доступ (регистрац ия по IP- адресам КБГУ)
4.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https:// e.lanbook.com /	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт- Петербург) Договор №41ЕП/223 от 14.02.2023 г. Активен до 15.02.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP- адресам КБГУ)
5.	ЭБС «Лань»	Коллекция электронных изданий «ФПУ. 10-11 кл. Изд- во «Просвещение». Общеобразовательны е предметы.	https:// e.lanbo ok.com/	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт- Петербург) Договор №246ЕП/223 от 31.07.2023 г. Активен до 01.09.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP- адресам КБГУ)
6.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным	https:// rusneb.r u/	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020г. Бессрочный	Доступ с электронног о читального зала библиотеки КБГУ

		отраслям знаний			
7.	ЭБС «IPSMART»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	http:// iprbookshop.ru/	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №75/ЕП-223 от 23.03.2023 г. Активен до 02.04.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «IPSMART» (ЭОР РКИ)	Тематическая коллекция «Русский язык как иностранный» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг)	http:// iprbookshop.ru/ http://www.ros- edu.ru/	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №142/ЕП-223 от 18.05.2023 г. срок предоставления лицензии: с 01.06.2023 по 01.06.2024	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://urait.ru/	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №305/ЕП-223 От 27.10.2022 г. Активен до 31.10.2023 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
10.	ЭБС «Юрайт» для ВО	Электронные версии 8000 наименований учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://urait.ru/	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №44/ЕП-223 От 16.02.2023 г. Активен с 01.03.2023 г. по 29.02.2024 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
11.	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	http:// polpred.com	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам КБГУ
12.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества,	http:// www.prilib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-	Авторизованный доступ из библиотек

		русской государственности, русскому языку и праву		Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. Бессрочный	и (ауд. №115, 214)
--	--	--	--	---	-----------------------

Университетом предусмотрено ежегодное продление договоров.

7.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Техника безопасности на занятиях СМГ

На занятиях СМГ должны соблюдаться те же правила техники безопасности, что и при занятиях всеми спортивными и подвижными играми.

1. Общие требования безопасности перед началом преподаватель должен:

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов; проверка исправности инвентаря)
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья Занимающихся;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях.

Обучающийся должен:

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы (украшения и т.д.);
- коротко подстричь ногти.

2. Общие требования безопасности на занятиях:

Преподаватель должен:

- провести разминку.
- контролировать соблюдение правил техники безопасности обучающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия занимающегося прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

Обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; использовать оборудование только по назначению;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой

аудитории.

Для проведения занятий практического типа имеются:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3;)
- ✓ стойки, флажки, фишки
- ✓ сетки для бадминтона (6 штук)
- ✓ стойки для бадминтона (4 пары)
- ✓ ракетки для бадминтона (18 штук)
- ✓ воланы для бадминтона (20 штук)

Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке -250-260 человек.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

Программное обеспечение (лицензируемое)

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программного обеспечения	Договор
1.	Техническая поддержка для операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция» <i>Сертификат на техническую поддержку операционной системы РЕД ОС.</i> Конфигурация: «Рабочая станция»	Российская Федерация	12 месяцев	от 30.05.2023 № 178/ЕП-223
2.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов <i>Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. Вуз 4.0», Модуль поиска текстовых заимствований “Объединенная коллекция 2020»</i>	Российская Федерация	12 месяцев / по истечении 2000 проверок	от 30.05.2023 № 178/ЕП-223
3.	Система оптического распознавания текста <i>SETERE OCR для РЭД ОС</i>	Российская Федерация	12 месяцев	от 30.05.2023 № 178/ЕП-223
4.	Редактор изображений <i>AliveColors Business (лицензия для образовательных учреждений)</i>	Российская Федерация	бессрочные	от 30.05.2023 № 178/ЕП-223
5.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты <i>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition</i>	Российская Федерация	12 месяцев	от 30.05.2023 № 178/ЕП-223
6.	Пакет офисного программного обеспечения <i>Р7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия)</i>	Российская Федерация	12 месяцев	от 30.05.2023 № 178/ЕП-223
7.	Право использования программного обеспечения для планирования и проведения онлайн-мероприятий (трансляций, телемостов/ аудио-видеоконференций, вебинаров) <i>Webinar Enterprise TOTAL 150 участников</i>	Российская Федерация	12 месяцев	от 30.05.2023 № 178/ЕП-223
8.	Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем	Российская Федерация	бессрочные	от 30.05.2023 № 178/ЕП-223

	<i>Асфо-графический редактор</i>			
--	----------------------------------	--	--	--

Программное обеспечение (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Комментарии	Сроки лицензии
1.	StarForce Technologies, Россия, Москва	Foxit PDF Reader	для просмотра электронных документов в стандарте PDF	Бесплатно
2.	Россия	7zip	архиватор	Бесплатно

Указанные в списке лицензии продлеваются ежегодно.

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 не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие) – звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и другие технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах;
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).

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

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на 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);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;
- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

б) для глухих и слабослышащих:

- 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;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента экзамен может проводиться в письменной форме;

в) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

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

- по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – аудитория № 145 ГУК КБГУ.

Материально-техническое обеспечение дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Аудитория для самостоятельной работы и коллективного пользования специальными техническими средствами для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в КБГУ, аудитория No 145 Главный корпус КБГУ.	<ul style="list-style-type: none"> - Комплект учебной мебели: столы и стулья для обучающихся (3 комплекта); Стол для инвалидов-колясочников (1 шт.); Компьютер с подключением к сети и программным обеспечением (3 шт.); Специальная клавиатура (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш) (1шт.); Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля VP Columbia (1 шт.); Портативный тактильный дисплей Брайля «Focus 14 Blue» (совместимый с планшетными устройствами, смартфонами и ПК) (1 шт.); Бумага для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля, совместимого с принтером VP Columbia; Видеоувеличитель портативный HV-MVC, диагональ экрана – 3,5 дюйма (4 шт.); Сканирующая и читающая машина SARA-CE (1 шт.); Джойстик компьютерный адаптированный, беспроводной (3 шт.); Беспроводная Bluetooth гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Trekz Titanium» (1 шт.); Проводная гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Sportz Titanium» (2 шт.); Проводная гарнитура Defender (1 шт.); Персональный коммуникатор EN –101 (5 шт.); Специальные клавиатуры (с увеличенным размером клавиш, со 	<p>Продукты MICROCOFT (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription) No V 2123829</p> <p>Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition No Лицензии 17E0-180427-50836-287-197.</p> <p>Программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующее речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера: Майкрософт Диктейт: https://dictate.ms/, Subtitle Edit, («Сурдофон» (бесплатные).</p> <p>Программа не визуального доступа к информации на экране компьютера JAWS for Windows (бесплатная);</p> <p>Программа для чтения вслух текстовых файлов (Tiger Software Suit (TSS)) (номер лицензии 5028132082173733);</p> <p>Программа экранного доступа с синтезом речи для слепых и слабовидящих (NVDA) (бесплатная).</p>

	специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш); Клавиатура адаптированная с крупными кнопками + пластиковая накладка, разделяющая клавиши, Беспроводная Clevy Keyboard + Clevy Cove (3шт.); Джойстик компьютерный Joystick SimplyWorks беспроводной (3шт.); Ноутбук + приставка для ай-трекинга к ноутбуку PCEye Mini (1 шт).	
--	--	--

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы

9.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
(Адаптивная физическая культура) по направлению подготовки 41.03.05 Международные
отношения, профиль подготовки «Международные отношения и внешняя политика»

на _____ учебный год

№ п./п.	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована в ИППиФСО

наименование кафедры

протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.

Директор _____

подпись, расшифровка подписи, дата