

**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  
(наименование)

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ Л.Х. Дзасежева

Директор института  
\_\_\_\_\_ О.М. Михайленко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

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

**ПЛАВАНИЕ**

Направление подготовки  
45.03.02 Лингвистика

Профиль  
Теория и практика межкультурной коммуникации

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная  
заочная

**Нальчик 2024**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» /составитель А.А. Хежев, А.З. Бажев, КБГУ, – Нальчик: КБГУ, 2024. – 18 с.

Рабочая программа элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» предназначена для преподавания дисциплины по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений программы бакалавриата, студентам *очной* формы обучения по всем направлениям подготовки 1,2,3,4,5,6, семестр, 1,2,3 курса и 1-3 курсов заочной формы обучения.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «12» августа 2020 г. № 969 (зарегистрировано в Минюсте РФ 25 августа 2020 г. Регистрационный N 59448).

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины.....  | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....   | 4  |
| 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....  | 4  |
| 4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....   | 5  |
| 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....                | 8  |
| 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности..... | 14 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....  | 14 |
| 7.1 Основная литература.....   | 14 |
| 7.2. Дополнительная литература.....  | 14 |
| 7.3. Периодические издания.....  | 15 |
| 7.4. Интернет-ресурсы.....   | 15 |
| 7.5. Методические указания к практическим (семинарским) занятиям.....  | 15 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....   | 15 |

### **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

*Цель дисциплины:* «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (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 и спорту», рекомендованной научно-методическим советом по физической культуре при Минобрнауке России для учреждений ВО.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

В высших учебных заведениях «физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и относится к элективным дисциплинам Блока 1 образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Является обязательной для освоения и в зачетные единицы не переводится.

Реализация учебной дисциплины осуществляется в объеме 408 часов (на 1-3-х курсах (с 1 по 6 семестры)).

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

В совокупности с другими дисциплинами профиля «Теория и практика межкультурной коммуникации» дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриата):

#### *Универсальные компетенции (УК):*

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-Б.7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК-Б.7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

*знать:*

- влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

*уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений;
- выполнять простейшие приемы релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**Владеть:**

- способность и готовность к личностному и профессиональному самосовершенствованию, саморазвитию, саморегулированию, самоорганизации, самоконтролю, к расширению границ своих профессионально – практических познаний; умением использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня;
- способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании, стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства.
- приобретенными знаниями умениями и навыками в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

#### **4. Содержание и структура дисциплины (модуля)**

**Таблица 1. Содержание разделов элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Плавание», перечень оценочных средств и контролируемых компетенций**

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

|   |   |  |      |           |
|---|---|--|------|-----------|
|   |   | при плавании кролем на груди.  |      |           |
| 8 | Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию | 1. Правила поведения на воде и требования безопасности.<br>2. Организация занятий по плаванию.<br>3. Подготовка преподавателя к занятиям.<br>4. Методика построения урока.<br>5. Подготовка к соревнованиям по плаванию.<br>6. Основная документация соревнований по плаванию. | УК-7 | Судейство |

**Таблица 2. Структура дисциплины**  
**Распределение видов учебной работы и их трудоемкости в часах**  
**На изучение курса отводится 408 ч**  
*Очная форма обучения*

| Вид работы   | Трудоемкость, часы      |              |           |              |           |              |            |
|--|-------------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|------------|
|  | 1 сем                   | 2 сем        | 3 сем     | 4 сем        | 5 сем     | 6 сем        | Всего      |
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b>  | <b>68</b>               | <b>68</b>    | <b>68</b> | <b>68</b>    | <b>68</b> | <b>68</b>    | <b>408</b> |
| <b>Контактная работа (в часах):</b>  | <b>34</b>               | <b>34</b>    | <b>34</b> | <b>34</b>    | <b>34</b> | <b>34</b>    | <b>204</b> |
| Лекционные занятия (Л)   | <i>Не предусмотрены</i> |              |           |              |           |              |            |
| Практические занятия (ПЗ)  | 34                      | 34           | 34        | 34           | 34        | 34           | 204        |
| Семинарские занятия (СЗ)   | <i>Не предусмотрены</i> |              |           |              |           |              |            |
| Лабораторные работы (ЛР)   | <i>Не предусмотрены</i> |              |           |              |           |              |            |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа</b> | <b>34</b>               | <b>34</b>    | <b>34</b> | <b>34</b>    | <b>34</b> | <b>34</b>    | <b>204</b> |
| 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         |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>  |                         | <b>зачет</b> |           | <b>зачет</b> |           | <b>зачет</b> |            |

*Заочная форма обучения*

| Вид работы   | Трудоемкость, часы      |            |            |            |
|--|-------------------------|------------|------------|------------|
|  | 1 курс                  | 2 курс     | 3 курс     | Всего      |
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b>  | <b>136</b>              | <b>136</b> | <b>136</b> | <b>408</b> |
| <b>Контактная работа (в часах):</b>  | <b>2</b>                | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>6</b>   |
| Лекционные занятия (Л)   | <i>Не предусмотрены</i> |            |            |            |
| Практические занятия (ПЗ)  | 2                       | 2          | 2          | 6          |
| Семинарские занятия (СЗ)   | <i>Не предусмотрены</i> |            |            |            |
| Лабораторные работы (ЛР)   | <i>Не предусмотрены</i> |            |            |            |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа</b> | <b>134</b>              | <b>134</b> | <b>134</b> | <b>402</b> |
| Реферат (Р)  | -                       | -          | -          | -          |

|   |                         |              |              |     |
|---|-------------------------|--------------|--------------|-----|
| Курсовая работа (КР)                              | -                       | -            | -            | -   |
| Самостоятельное изучение разделов                 | 130                     | 130          | 130          | 390 |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)        | <i>Не предусмотрены</i> |              |              |     |
| Подготовка и прохождение промежуточной аттестации | 4                       | 4            | 4            | 12  |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>               | <b>зачет</b>            | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |     |

### 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные материалы включать в себя:

*Промежуточная аттестация*

#### 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.      | Плавание (мин, сек.)<br>- (50 м.) или<br>- (100 м.)        | 40,0<br>1,40   | 44,0<br>1,50 | 48,0<br>2,00 | 57,0<br>2,15 | б/вр<br>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.)<br>- (50 м.) или<br>- (100 м.)   | 0,54<br>2,15   | 1,03<br>2,40 | 1,14<br>3,05 | 1,24<br>3,35 | б/вр<br>4,10 |

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.



*Контрольные нормативы необходимые для выполнения студентом в*

конце каждого курса

| №  | Характеристика направленности тестов   | Муж / Жен | Оценка в баллах |      |      |       |      |        |      |      |      |      |        |      |      |      |      |
|----|--|-----------|-----------------|------|------|-------|------|--------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|
|    |  |           | 1 курс          |      |      |       |      | 2 курс |      |      |      |      | 3 курс |      |      |      |      |
| 1. | Бег 60м (с)  |           | 5               | 4    | 3    | 2     | 1    | 5      | 4    | 3    | 2    | 1    | 5      | 4    | 3    | 2    | 1    |
|    |  | М         | 8.3             | 8.9  | 9.3  | 9.5   | 9.6  | 8.2    | 8.8  | 9.2  | 9.4  | 9.6  | 8.2    | 8.6  | 9.0  | 9.2  | 9.4  |
|    |  | Ж         | 9.3             | 9.6  | 9.8  | 10.0  | 10.2 | 9.2    | 9.4  | 9.6  | 10.0 | 10.2 | 9.1    | 9.2  | 9.6  | 9.8  | 10.0 |
| 2. | Бег 1000 м<br>- вес до 85 кг<br>- вес более 85 кг  | М         | 3.30            | 3.40 | 3.50 | 4.20  | 4.40 | 3.20   | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.20 | 3.20   | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.20 |
|    |  |           | 3.50            | 4.10 | 4.30 | 4.40  | 4.50 | 3.45   | 3.50 | 4.10 | 4.20 | 4.40 | 3.50   | 4.10 | 4.30 | 4.40 | 4.50 |
|    | Бег 400 м<br>-вес до 70 кг<br>- более 70 кг  | Ж         | 1.16            | 1.18 | 1.22 | 1.25. | 1.30 | 1.14   | 1.16 | 1.20 | 1.22 | 1.25 | 1.15   | 1.16 | 1.18 | 1.20 | 1.22 |
|    |  |           | 1.50            | 1.55 | 2.00 | 2.10  | 2.20 | 1.45   | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 1.40   | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.40 |
| 3. | Бег 30 м (сек)   | М         | 4.5             | 4.6  | .8   | 5.0   | 5.2  | 4.4    | 4.6  | 4.8  | 5.0  | 5.2  | 4.3    | 4.4  | 4.6  | 4.8  | 5.0  |
|    |  | Ж         | 5.4             | 5.7  | 6.0  | 6.2   | 6.4  | 5.2    | 5.4  | 5.8  | 6.2  | 6.4  | 5.0    | 5.3  | 5.7  | 6.0  | 6.2  |
|    | Тест для определения<br>скоростно-силовых<br>способностей:<br>Прыжок в длину с места (м)                       | М         | 240             | 235  | 220  | 210   | 205  | 245    | 240  | 225  | 220  | 215  | 250    | 245  | 230  | 225  | 220  |
|    |  | Ж         | 180             | 175  | 170  | 160   | 150  | 185    | 180  | 175  | 165  | 150  | 190    | 185  | 180  | 170  | 160  |
|    | Тест на гибкость<br>Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами на<br>гимнастической скамье<br>(см) | М         | +15             | +10  | +8   | +6    | +4   | +14    | +10  | +7   | +5   | +4   | +12    | +10  | +7   | +5   | +4   |
|    |  | Ж         | +18             | +15  | +12  | +10   | +8   | +16    | +12  | +10  | +8   | +6   | +15    | +12  | +10  | +7   | +5   |

|   |   |   |         |            |        |            |      |             |            |            |            |      |             |            |            |            |      |
|---|---|---|---------|------------|--------|------------|------|-------------|------------|------------|------------|------|-------------|------------|------------|------------|------|
|   | <b>Тест для определения<br/>скоростно-силовых<br/>способностей:</b> | М | 120     | 115        | 110    | 100        | 90   | 125         | 120        | 115        | 110        | 100  | 130         | 125        | 120        | 115        | 110  |
|   |   | Ж | 140     | 135        | 130    | 125        | 120  | 145         | 140        | 135        | 130        | 125  | 150         | 145        | 135        | 130        | 125  |
|   | <b>Прыжки через скакалку<br/>(кол. раз)</b>                         |   |         |            |        |            |      |             |            |            |            |      |             |            |            |            |      |
| <b>Специальная техническая подготовка</b> |   |   |         |            |        |            |      |             |            |            |            |      |             |            |            |            |      |
|   | <b>Длина скольжения; м</b>  | М | 5       | 4          | 3      | 2          | 1    | 6           | 5          | 4          | 3          | 2    | 7           | 6          | 5          | 4          | 3    |
|   |   | Ж | 5       | 4          | 3      | 2          | 1    | 6           | 5          | 4          | 3          | 2    | 7           | 6          | 5          | 4          | 3    |
|   | <b>Плавание кролем на<br/>груди 50 м (с)</b>                        | М | 55,25   | 57,76      | 59,86  | 1:03,<br>5 | б/вр | 55,25       | 57,76      | 59,86      | 1:03,<br>5 | б/вр | 55,25       | 57,76      | 59,86      | 1:03,<br>5 | б/вр |
|   |   | Ж | 59,25   | 1:03,<br>5 | 1:06,6 | 1:08,<br>5 | б/вр | 59,25       | 1:03,<br>5 | 1:06,<br>6 | 1:08,<br>5 | б/вр | 59,25       | 1:03,<br>5 | 1:06,<br>6 | 1:08,<br>5 | б/вр |
|   | <b>Плавание кролем на<br/>спине 50 м (с)</b>                        | М | 1:01,75 | 1:03,<br>7 | 1:05,6 | 1:07,<br>3 | б/вр | 1:01,<br>75 | 1:03,<br>7 | 1:05,<br>6 | 1:07,<br>3 | б/вр | 1:01,<br>75 | 1:03,<br>7 | 1:05,<br>6 | 1:07,<br>3 | б/вр |
|   |   | Ж | 1:07,25 | 1:09,<br>3 | 1:11,7 | 1:13,<br>2 | б/вр | 1:07,<br>25 | 1:09,<br>3 | 1:11,<br>7 | 1:13,<br>2 | б/вр | 1:07,<br>25 | 1:09,<br>3 | 1:11,<br>7 | 1:13,<br>2 | б/вр |
|   | <b>Плавание брассом 50 м (с)</b>                                    | М | 1:05,25 | 1:07,<br>6 | 1:09,2 | 1:11,<br>3 | б/вр | 1:05,<br>25 | 1:07,<br>6 | 1:09,<br>2 | 1:11,<br>3 | б/вр | 1:05,<br>25 | 1:07,<br>6 | 1:09,<br>2 | 1:11,<br>3 | б/вр |
|   |   | Ж | 1:11,75 | 1:13,<br>5 | 1:15,1 | 1:17,<br>8 | б/вр | 1:11,<br>75 | 1:13,<br>5 | 1:15,<br>1 | 1:17,<br>8 | б/вр | 1:11,<br>75 | 1:13,<br>5 | 1:15,<br>1 | 1:17,<br>8 | б/вр |
|   | <b>Челночный бег 3×10 м (с)</b>                                     | М | 7.4     | 7.6        | 7.8    | 8.2        | 8.4  | 7.3         | 7.5        | 7.8        | 8.0        | 8.2  | 7.2         | 7.4        | 7.6        | 8.2        | 8.4  |
|   |   | Ж | 9.0     | 9.2        | 9.2    | 9.4        | 9.8  | 8.8         | 9.0        | 9.2        | 9.4        | 9.6  | 8.7         | 8.8        | 9.1        | 9.4        | 9.7  |

**6. Нормативно-тестирующая часть всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

Мужчины

| N<br>п/п                       | Испытания<br>(тесты)*  | Нормативы            |                      |                             |                      |                      |                             |
|--------------------------------|--|----------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|
|                                |  | от 18 до 24 лет      |                      |                             | от 25 до 29 лет      |                      |                             |
|                                |  | 1РКМ                 | 2РКМ                 | 3РКМ                        | 1РКМ                 | 2РКМ                 | 3РКМ                        |
|                                |  |                      |                      |                             |                      |                      |                             |
| 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<br>(мин, с)  | 14.00                | 13.30                | 12.30                       | 14.50                | 13.50                | 12.50                       |
| 3.                             | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество<br>раз)                                  | 9                    | 10                   | 13                          | 9                    | 10                   | 12                          |
|                                | или рывок гири<br>16 кг<br>(количество<br>раз)   | 20                   | 30                   | 40                          | 20                   | 30                   | 40                          |
| 4.                             | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с прямыми<br>ногами на<br>гимна.скамье<br>(ниже уровня<br>скамьи - см) | 6                    | 7                    | 13                          | 5                    | 6                    | 10                          |
| Испытания (тесты) по выбору    |  |                      |                      |                             |                      |                      |                             |
| 5.                             | Прыжок в<br>длину с<br>разбега (см)  | 380                  | 390                  | 430                         | -                    | -                    | -                           |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком<br>двумя ногами<br>(см)   | 215                  | 230                  | 240                         | 225                  | 230                  | 240                         |
| 6.                             | Метание<br>спортивного<br>снаряда весом<br>700 г (м)   | 33                   | 35                   | 37                          | 33                   | 35                   | 37                          |
| 7.                             | Бег на лыжах<br>на 5 км (мин,<br>с)  | 26.30                | 25.30                | 23.30                       | 27.00                | 26.00                | 24.00                       |
|                                | или кросс на<br>5 км по<br>пересеченной<br>местности*  | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времен<br>и | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времен<br>и |
| Для бесснежных районов страны. |  |                      |                      |                             |                      |                      |                             |
| 8.                             | Плавание на<br>50 м (мин, с)   | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 0.42                        | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 0.43                        |
| 9.                             | Стрельба из<br>пневматическ  | 15                   | 20                   | 25                          | 15                   | 20                   | 25                          |

|   |  |  |       |       |       |       |       |
|---|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | ой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)                |  |       |       |       |       |       |
|   | 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), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |  | 6  | 7     | 8     | 6     | 7     | 8     |

### Женщины

| N<br>п/<br>п                   | Испытания<br>(тесты)*   | Нормативы          |                     |                  |                    |                     |                  |
|--------------------------------|---|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------|
|                                |   | от 18 до 24 лет    |                     |                  | от 25 до 29 лет    |                     |                  |
|                                |   | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золото<br>й знак | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золото<br>й знак |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                    |                     |                  |                    |                     |                  |
| 1.                             | Бег на 100 м<br>(с)   | 17,5               | 17,0                | 16,5             | 17,9               | 17,5                | 16,8             |
| 2.                             | Бег на 2 км<br>(мин, с)   | 11.35              | 11.15               | 10.30            | 11.50              | 11.30               | 11.00            |
| 3.                             | Подтягивани<br>е из виса<br>лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество<br>раз) | 10                 | 15                  | 20               | 10                 | 15                  | 20               |
|                                | или сгибание<br>и разгибание<br>рук в упоре   | 10                 | 12                  | 14               | 10                 | 12                  | 14               |

|  |   |  |                      |                             |                      |                      |                             |
|--|---|--|----------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|
|  | лежа на полу<br>(количество<br>раз)   |  |                      |                             |                      |                      |                             |
| 4.   | Наклон<br>вперед из пол<br>стоя с<br>прямыми<br>ногами на<br>гимн скамье<br>(ниже уровня<br>скамьи- см) | 8  | 11                   | 16                          | 7                    | 9                    | 13                          |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>                         |   |  |                      |                             |                      |                      |                             |
| 5.   | Прыжок в<br>длину с<br>разбега (см)   | 270  | 290                  | 320                         | -                    | -                    | -                           |
|  | или прыжок<br>в длину с<br>места<br>толчком<br>двумя<br>ногами (см)                                     | 170  | 180                  | 195                         | 165                  | 175                  | 190                         |
| 6.   | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на<br>спине<br>(количество<br>раз за 1 мин)              | 34   | 40                   | 47                          | 30                   | 35                   | 40                          |
| 7.   | Метание<br>спортивного<br>снаряда<br>весом 500 г<br>(м)   | 14   | 17                   | 21                          | 13                   | 16                   | 19                          |
| 8.   | Бег на<br>лыжах на 3<br>км (мин,  | 20.20  | 19.30                | 18.00                       | 21.00                | 20.00                | 18.00                       |
|  | или на 5 км<br>(мин, с)   | 37.00  | 35.00                | 31.00                       | 38.00                | 36.00                | 32.00                       |
|  | или кросс на<br>3 км по<br>пересеченной<br>местности*   | Без учета<br>времени   | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времен<br>и | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времен<br>и |
| * Для бесснежных районов страны.                           |   |  |                      |                             |                      |                      |                             |
| 9.   | Плавание на<br>50 м (мин, с)  | Без учета<br>времени   | Без учета<br>времени | 1.10                        | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 1.14                        |
| 11.  | Туристский<br>поход с<br>проверкой<br>туристских<br>навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км |                      |                             |                      |                      |                             |
| 12.  | самозащита<br>без оружия<br>(очки)  | 15-20  | 21-25                | 26-30                       | 15-20                | 21-25                | 26-30                       |
|  |   |  |                      |                             |                      |                      |                             |
| Количество<br>испытаний (тестов)<br>в возрастной<br>группе |   | 11   | 11                   | 11                          | 11                   | 11                   | 11                          |
| Количество<br>испытаний                                    |   | 6  | 7                    | 8                           | 6                    | 7                    | 8                           |

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

## 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Таблица 6. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения<br>(компетенции)  | Основные показатели оценки результатов обучения   | Вид оценочного материала |
|---|---|--------------------------|
| УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b><br>основные методы физического воспитания и укрепления здоровья<br><b>Уметь:</b><br>- регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих<br><b>Владеть:</b><br>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности | Контрольные упражнения   |

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

### 7.1. Основная литература

1. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. -478, [2] с. -(Высшее образование)

### 7.2. Дополнительная литература

1. Афанасьев В.З., Воронцов А.Р. Спортивное плавание: Учеб./Под редакцией Булгаковой Н.Ж. М, 1996.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Издательство: Советский спорт. 2005-96с
3. Булгакова Н.Ж, Игры и развлечения на воде, Методические рекомендации. М., 1980.
4. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе.-М.: Просвещение, 1974.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов. Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 398 с.
6. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1973.
7. Васильев В.С., Соловьева О.Ю. Методика обучения косонаправленному гребку II Плавание / Сост. Макаренко Л.П. -М.: ФиС, 1988.
8. Вельд Н.Е., Шалаева И.Ю. Организационно-методические особенности обучения плаванию детей с ограниченными возможностями: Методическая разработка. - Волгоград: ФГОУ ВПО "ВГАФК", 2007 -42с.
9. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Изд-во Владос – Пресс, 2003.

### 7.3. Периодические издания

1. Журнал «Вестник АмГУ» Выпуск 74, 2016 с. 133-135

### 7.4. Интернет-ресурсы

1. <http://www.youtube.com/watch?v=sfbFaqDEyg0>
2. <http://www.youtube.com/watch?v=3ZVudVgMG-M>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=DV0sH-6bJkU>
4. <http://www.youtube.com/watch?v=cR6NbTq96SQ>

#### Перечень актуальных электронных информационных баз данных, к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ (2024-2025уч.г.)

| №п/п                    | Наименование электронного ресурса                                      | Краткая характеристика   | Адрес сайта  | Наименование организации-владельца; реквизиты договора   | Условия доступа                                |
|-------------------------|--|--|--|--|--|
| РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ |  |  |  |  |  |
| 1.                      | 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.  | <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a><br><a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a> | ООО «Консультант студента» (г.Москва)<br>Договор №25КСЛ/08-2023<br>от 27.09.2023 г.<br>Активен до 30.09.2024г. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 2.                      | «Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС«Консультант студента») | Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. BooksinEnglish (книги на английском языке)»   | <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>  | ООО «Политехресурс» (г.Москва)<br>Договор №40КСЛ/03-2024<br>от 04.04.2024 г.<br>Активен до 19.04.2025г.        | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 3.                      | ЭБС «Лань»   | Электронные версии и книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>  | ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург)<br>Договор №55/ЕП-223<br>от 08.02.2024 г.<br>Активен до 15.02.2025г.       | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 4.                      | ЭБС «Лань»   | Коллекция электронных изданий «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы.  | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>  | ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург)<br>Договор №246ЕП/223<br>от 31.07.2023 г.<br>Активен до 01.09.2024г.       | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |

|     |  |  |   |  |   |
|-----|--|--|---|--|---|
| 5.  | Национальная электронная библиотека РГБ  | Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>         | ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020г. Бессрочный                        | Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115) |
| 6.  | ЭБС «IPSMART»                            | 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> | ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Красногорск, Московская обл.) №156/24П от 04.04.2024 г. срок предоставления лицензии: 12 мес. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 7.  | ЭОР «РКИ» (Русский язык как иностранный) | Тематическая коллекция «Русский язык как иностранный» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг)  | <a href="http://www.ros-edu.ru/">http://www.ros-edu.ru/</a> | ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №280/24 РКИ от 19.06.2024 г. срок предоставления лицензии: 1 год              | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 8.  | ЭБС «Юрайт» для СПО                      | Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.                         | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>           | ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №329/ЕП-223 От 23.10.2023 г. Активен по 31.10.2024 г.         | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 9.  | 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.        | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>           | ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №54/ЕП-223 От 08.02.2024 г. Активен по 28.02.2025 г.          | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 10. | ЭР СПО «PROFобразование»                 | База данных электронных  | <a href="https://profspo.ru/">https://profspo.ru/</a>       | ООО «Профобразование»  | Полный доступ   |



|                   |   |  |   |   |  |
|-------------------|---|--|---|---|--|
|                   |   | изданий учебной, учебно-методической и научной литературы для СПО  |   | ие»<br>(г. Саратов)<br>Договор<br>№11634/24<br>PROF_FPU<br>от 29.05.2024 г.<br>Активен до<br>30.09.2025 г.        | (регистрация по IP-адресам КБГУ)   |
| РЕСУРСЫ ДЛЯ НАУКИ |   |  |   |   |  |
| 11.               | ЭБД РГБ                                   | Электронная библиотека диссертаций   | <a href="https://diss.rsl.ru/">https://diss.rsl.ru/</a> | ФГБУ «РГБ»<br>Договор<br>№095/04/0014<br>от 30.01.2024<br>Активен до<br>31.12.2024                                | Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115)  |
| 12.               | 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 российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>     | ООО «НЭБ»<br>Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г.<br>Бессрочное   | Полный доступ  |
| 13.               | Базаданных 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>     | ООО «НЭБ»<br>Лицензионный договор ScienceIndex №SIO-741/2023 от 06.10.2023г.<br>Активен до 31.10.2024г.           | Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ |
| 14.               | Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина | Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву  | <a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a> | ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург)<br>Соглашение от 15.11.2016г.<br>Бессрочный | Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115, 214)   |

|     |  |  |   |   |                                 |
|-----|--|--|---|---|---------------------------------|
| 15. | Polpred.com.<br>Новости. Обзор<br>СМИ. Россия и<br>зарубежье | Обзор СМИ России<br>и зарубежья.<br>Полные тексты +<br>аналитика из 600<br>изданий по 53<br>отраслям | <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a> | ООО «Полпред<br>справочники»<br>Безвозмездно<br>(без<br>официального<br>договора) | Доступ по<br>IP-адресам<br>КБГУ |
|-----|--|--|---|---|---------------------------------|

## **7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы**

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Подбор заданий на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым темам. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **8.1. 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.

В распоряжении кафедр осуществляющих реализацию рабочей программы по дисциплине «ФК», для студентов межфака имеются:

- ✓ стадион (110х90м);

- ✓ спортивные залы (игровые-3; специализированный зал спортивной гимнастики-1);
- ✓ бассейн (стандартный (25 м.), крытый);
- ✓ тренажерные залы - 2 (в каждом стандартный комплект тренажерных устройств, всего- 26);
- ✓ стойки, флажки, фишки;
- ✓ мячи (футбольные-30 штук);
- ✓ мячи (волейбольные- 40 штук);
- ✓ мячи (баскетбольные- 25 штук);
- ✓ коврики для СМГ – 30 штук;

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

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (Библиотека КБГУ, Информационный блок КБГУ) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КБГУ.

Реализация программы бакалавриата обеспечена необходимым комплектом следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

#### Зарубежное лицензионное ПО

| №   | Производитель      | Наименование   | Комментарии                    | лицензия | № договора на 2020 год | № договора на 2021 год |
|-----|--------------------|--|--------------------------------|----------|------------------------|------------------------|
| 1.  | MSAcademicEES      | Office 365 ProPlusEduShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr A Faculty EES  | нужно всему КБГУ               | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР №10/ЭА-223     |
| 2.  | MSAcademicEES      | Office 365 ProPlusEduShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsrSTUUseBnft Student EES  | нужно всему КБГУ               | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР №10/ЭА-223     |
| 3.  | MSAcademicEES      | Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES  | нужно всему КБГУ               | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР №10/ЭА-223     |
| 4.  | MSAcademicEES      | WINEDUperDVCALNGU pgrdSAPkMVLAFacultyEES(Корпоративная подписка на продукты Windows операционная система и офис)                 | нужно всему КБГУ               | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР №10/ЭА-223     |
| 5.  | SolidWorks         | SOLIDWORKS EDU Edition 2020-2021 Network - 200 Users Sub Service Renewal - 1 Year  | ИАСиД                          | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 6.  | StatSoft           | Statistica Ultimate Academic for Windows 13 Russian/13 English на 500 пользователейЛокальная версия (Named User) Годоваялицензия | ИАСиД, ИФиМ, ИИЭиР, КИТЭ       | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 7.  | Mathlab/Simulink   | ТАН-25   | ИФиМ                           | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР №80/ЕЛ-223     |
| 8.  | Embarcadero        | RAD Studio Architect Concurrent AcademicEdition 1 Year Term License  | ИИЭиР (работа с базами данных) | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 9.  | AdobeCreativeCloud | Adobe Creative Cloud for Teams – All Apps. Лицензии EducationDeviceLicense для образовательных организаций                       | КБГУ                           | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 10. | Sketchup           | SketchUp Pro 2020 - License for Education -- LAB for 1 year.   | ИАСиД (3D моделирование)       | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |

| №   | Производитель          | Наименование  | Комментарии              | лицензии | № договора на 2020 год | № договора на 2021 год |
|-----|------------------------|---|--------------------------|----------|------------------------|------------------------|
| 11. | PTC                    | Mathcad Education - University Edition Subscription (50 pack)   | ИИЭиР и ИФиМ             | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 12. | ChaosGroup             | Vrayeducationallicense  | ИАСиД                    | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 13. | ChaosSoftwareLtd.      | CoronaRenderer Образовательная/студенческая лицензия  | ИАСиД                    | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 14. | SMART Technologies ULC | SMART Notebook  | Педагогический колледж   | лицензия | -                      |                        |
| 15. | Corel                  | CorelDRAW Graphics Suite  | ИАСиД, ИФиМ, ИИЭиР, КИТЭ | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 16. | ABBYY                  | ABBYY FineReader  | КБГУ                     | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 17. |                        | 3DMax   | ИАСиД                    | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 18. |                        | Редактор векторной графики с инструментарием рисования и трассировки иллюстраций IllustratorCCforTeamsMultiplePlatforms | Пед колледж              | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     |                        |
| 19. |                        | Редактор растровой графики с инструментарием рисования и трассировки Photoshop CC forTeamsMultiplePlatforms             |                          | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     |                        |

Зарубежное ПО (свободно распространяемое)

| №  | Производитель          | Наименование          | Комментарии  | лицензии  |
|----|------------------------|-----------------------|--|-----------|
| 1. |                        | Web Browser - Firefox | КБГУ   | Бесплатно |
| 2. |                        | AtomEditor            | КИТЭ   | Бесплатно |
| 3. |                        | Python                | Язык программирования  | Бесплатно |
| 4. | IBM                    | Eclipse               | свободная интегрированная среда разработки модульных кроссплатформенных приложений | Бесплатно |
| 5. | Фирма Sun Microsystems | Apache OpenOffice     | Аналог Microsoft Office  | Бесплатно |

Российское лицензионного ПО

| №  | Производитель | Наименование  | Комментарии              | лицензии | № договора на 2020 год | № договора на 2021 год |
|----|---------------|---|--------------------------|----------|------------------------|------------------------|
| 1. | Kaspersky     | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 yearEducationalRenewalLicense | нужно всему КБГУ         | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 2. | DrWeb         | Dr.WebDesktopSecuritySuite Комплексная защита + Центр управления на 12 мес., 200 ПК, продление                        | нужно всему КБГУ         | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | -                      |
| 3. | Аскон         | Учебный Комплект Компас-3D. Проектирование и конструирование в машиностроении, лицензия.                              | ИАСиД                    | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР №20/ЭА-223     |
| 4. |               | Антиплагиат ВУЗ   | УНИИД (нужно всему КБГУ) | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |

| №   | Производитель | Наименование  | Комментарии | лицензии | № договора на 2020 год | № договора на 2021 год |
|-----|---------------|---|-------------|----------|------------------------|------------------------|
| 5.  |               | Учебная система автоматизированного проектирования (САПР) САПР. Грация версия для студентов   | ИАСиД       | лицензия | -                      | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |
| 6.  | ГРАНД-Смета   | Право на использование с лицензией на одно рабочее место: ПК ГРАНД-Смета 2021флеш-версия  | ИАСиД       | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР №20/ЭА-223     |
| 7.  | ГРАНД-Смета   | Регион: Республика Кабардино-Балкарская ТЕР-2001 в ред. 2009г. Республика Кабардино-Балкарская (nb104070 / 07.09.11г.) Основное место       | ИАСиД       | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР №20/ЭА-223     |
| 8.  | ГРАНД-Смета   | Регион: Республика Кабардино-Балкарская ТЕР-2001 в ред. 2009г. Республика Кабардино-Балкарская (nb104070 / 07.09.11г.) Дополнительное место | ИАСиД       | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР №20/ЭА-223     |
| 9.  |               | Права на программное обеспечение ProjectExpert 7 Tutorial 16 учебных мест   | ИПЭиФ       | лицензия | ДОГОВОР №20/ЭА-223     | ДОГОВОР №20/ЭА-223     |
| 10. |               | САМ-Система SprutCAM 11 «Профи»   |             | лицензия |                        | ДОГОВОР № 15/ЭА-223    |

**Российское ПО (свободно распространяемое)**

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

**Примечание:**

- 1) Можно дополнительно включать необходимое, свободно распространяемое, ПО не указанное в списке;
- 2) Можно написать ПО, которое уже установлено и не требует продления лицензии (постоянное);
- 3) В комментариях указано для каких подразделений предназначено ПО (согласно заявкам на приобретение). Но при этом, если есть необходимость их тоже можно указать в своих РПД.
- 4) Указанные в списке лицензии продлеваются ежегодно.

## **8.2 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 зачете зачитываются ассистентом;

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);

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 зачет проводится в устной форме.

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

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

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)  
в рабочую программу по дисциплине «Плавание» по направлению подготовки

на \_\_\_\_\_ учебный год

| №<br>п/п | Элемент (пункт) РПД | Перечень вносимых<br>изменений (дополнений) | Примечание |
|----------|---------------------|---|------------|
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |

*Обсуждена и рекомендована на заседании*

\_\_\_\_\_