

**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 \_\_\_\_\_ М.Б. Кетенчиев

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

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

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

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

**ПЛАВАНИЕ**

Направление подготовки  
45.03.01 Филология

Профиль  
Отечественная филология (Карачаево-балкарский язык и литература, русский  
язык и литература)

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик 2024**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» /составитель А.А. Хежев, А.З. Бажев, КБГУ, – Нальчик: КБГУ, 2024. – 22 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.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 № 986

## 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 «Отечественная филология (Карачаево-балкарский язык и литература, русский язык и литература)» дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология (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 2. Профессионально-прикладное плавание. 3. Оздоровительно-реабилитационное плавание.	УК-7	К
2	Основы техники спортивного плавания	1. Биомеханические основы техники плавания. 2. Понятие о технике плавания. 3. Гидростатическое равновесие тела пловца. 4. Силы реакции воды при движении тела. 5. Положение тела пловца в воде и движения ногами. 6. Движения руками. 7. Фазовый состав и общее согласование движений.	УК-7	К
3	Техника плавания способом кроль на груди	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	УК-7	К
4	Техника плавания способом кроль на спине	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	УК-7	К
5	Техника плавания способом брасс	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	УК-7	К
6	Техника плавания способом баттерфляй	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	УК-7	К
7	Техника выполнения стартов и поворотов	1. Старт с тумбочки. 2. Старт из воды. 3. Поворот «маятником». 4. Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди. 5. Открытый плоский поворот при плавании кролем на спине. 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. 2. Организация занятий по плаванию. 3. Подготовка преподавателя к занятиям. 4. Методика построения урока. 5. Подготовка к соревнованиям по плаванию. 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>	

## 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.) - (50 м.) или - (100 м.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 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 м.) или - (100 м.)	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 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 - вес до 85 кг - 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 -вес до 70 кг - 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 скоростно-силовых способностей: 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 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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 скоростно-силовых 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 (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 груди 50 м (с)</b>	М	55,25	57,76	59,86	1:03, 5	б/вр	55,25	57,76	59,86	1:03, 5	б/вр	55,25	57,76	59,86	1:03, 5	б/вр
		Ж	59,25	1:03, 5	1:06,6	1:08, 5	б/вр	59,25	1:03, 5	1:06, 6	1:08, 5	б/вр	59,25	1:03, 5	1:06, 6	1:08, 5	б/вр
	<b>Плавание кролем на спине 50 м (с)</b>	М	1:01,75	1:03, 7	1:05,6	1:07, 3	б/вр	1:01, 75	1:03, 7	1:05, 6	1:07, 3	б/вр	1:01, 75	1:03, 7	1:05, 6	1:07, 3	б/вр
		Ж	1:07,25	1:09, 3	1:11,7	1:13, 2	б/вр	1:07, 25	1:09, 3	1:11, 7	1:13, 2	б/вр	1:07, 25	1:09, 3	1:11, 7	1:13, 2	б/вр
	<b>Плавание брассом 50 м (с)</b>	М	1:05,25	1:07, 6	1:09,2	1:11, 3	б/вр	1:05, 25	1:07, 6	1:09, 2	1:11, 3	б/вр	1:05, 25	1:07, 6	1:09, 2	1:11, 3	б/вр
		Ж	1:11,75	1:13, 5	1:15,1	1:17, 8	б/вр	1:11, 75	1:13, 5	1:15, 1	1:17, 8	б/вр	1:11, 75	1:13, 5	1:15, 1	1:17, 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 п/п	Испытания (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 (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 на гимна.скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	5	6	10
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 времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
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 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 п/ п	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й 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.	Подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре	10	12	14	10	12	14

	лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из пол стоя с прямыми ногами на гимн скамье (ниже уровня скамьи- см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
* 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 туристских 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
Количество 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 (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> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья <b>Уметь:</b> - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих <b>Владеть:</b> - 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

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
<b>РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ</b>					
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> <a href="http://www.medcollege.lib.ru">http://www.medcollege.lib.ru</a>	ООО «Консультант студента» (г. Москва) <b>Договор №25КСЛ/08-2023</b> от 27.09.2023 г. Активен до 30.09.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
2.	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.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) <b>Договор №55/ЕП-223</b> от 08.02.2024 г. Активен до 15.02.2025г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
3.	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) <b>Договор №246ЕП/223</b> от 31.07.2023 г. Активен до 01.09.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	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 библиотек и (ИЦ, ауд.№115)
5.	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.) <b>№156/24П</b> от 04.04.2024 г. срок предоставления лицензии: 12 мес.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

6.	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) <b>Договор №280/24 РКИ</b> от 19.06.2024 г. срок предоставления лицензии: 1 год	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	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) <b>Договор №54/ЕП-223</b> От 08.02.2024 г. Активен по 28.02.2025 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
<b>РЕСУРСЫ ДЛЯ НАУКИ</b>					
8.	ЭБД РГБ	Электронная библиотека диссертаций	<a href="https://diss.rsl.ru/">https://diss.rsl.ru/</a>	ФГБУ «РГБ» <b>Договор №095/04/0014</b> от 30.01.2024 Активен до 31.12.2024	Авторизованный доступ с АРМ библиотек и (ИЦ, ауд. №115)
9.	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» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное	Полный доступ
10.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионный договор Science Index №SIO-741/2023 от 06.10.2023 г. Активен до 31.10.2024г.	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих ся в



					РИНЦ
11.	<b>Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина</b>	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prlib.ru">http://www.prlib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) <b>Соглашение от 15.11.2016г.</b> Бессрочный	Авторизованный доступ из библиотек и (ауд. №115, 214)
12.	<b>Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье</b>	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам 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:

лицензионное программное обеспечение:

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программного обеспечения	Кол-во	Цена, руб.	Сумма, руб.
1.	Техническая поддержка для операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция»  <i>Сертификат на техническую поддержку операционной системы РЕД ОС. Конфигурация: «Рабочая станция»</i>	Российская Федерация	12 месяцев	1000		
2.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в	Российская Федерация	12 месяцев / по истечении 2000 проверок	1		

	<p>текстовых документах распространённых форматов</p> <p><i>Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. Вуз 4.0»,</i></p> <p><i>Модуль поиска текстовых заимствований “Объединенная коллекция 2020»</i></p>					
3.	<p>Система оптического распознавания текста</p> <p><i>SETERE OCR для РЭД ОС</i></p>	Российская Федерация	12 месяцев	30		
4.	<p>Редактор изображений</p> <p><i>AliveColors Business (лицензия для образовательных учреждений)</i></p>	Российская Федерация	бессрочные	30		
5.	<p>Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты</p> <p><i>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition</i></p>	Российская Федерация	12 месяцев	700		
6.	<p>Пакет офисного программного обеспечения</p> <p><i>Р7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия)</i></p>	Российская Федерация	12 месяцев	100		
7.	<p>Право использования программного обеспечения для планирования и проведения онлайн- мероприятий (трансляций,</p>	Российская Федерация	12 месяцев	1		

	<p>телемостов/ аудио-видеоконференций, вебинаров)</p> <p><i>Webinar Enterprise TOTAL 150 участников</i></p>					
8.	<p>Предоставление права использования программы для ЭВМ для проверки контрагентов</p> <p><i>Контур. Фокус «Премиум» для основного пользователя – 1 шт</i></p> <p><i>Контур. Фокус «Премиум» для дополнительного пользователя – 4 шт.</i></p>	Российская Федерация	36 месяцев	1		
9.	<p>Система автоматизированного проектирования</p> <p><i>Простая неисключительная лицензия САПР Грация</i></p>	Российская Федерация	бессрочные	2		
10.	<p>Программное обеспечение для автоматизации управленческой деятельности в строительных организациях</p> <p><i>PlanWIZARD версия 2.74</i></p> <p><i>SmetaWIZARD версия v.5 Standart</i></p>	Российская Федерация	12 месяцев	16		
11.	<p>Пакет программного обеспечения для обработки растровых изображений</p>	Соединенные Штаты Америки	12 месяцев	50		

	<p><i>Creative Cloud for enterprise All Apps ALL Multiple Platforms Multi European Languages Enterprise Licensing Subscription Renewal, право на использование- 50 шт.</i></p> <p><i>Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Team Licensing Subscription Renewal, право на использование – 5 шт.</i></p>					
12.	<p>Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем</p> <p><i>Асмо-графический редактор</i></p>	Российская Федерация	бессрочные	32		
13.	<p>Предоставление неисключительных прав на использование программного обеспечения Системы</p> <p><i>Spider Project Professional</i></p>	Российская Федерация	бессрочные	16		
14.	<p>Комплект разработчика</p> <p><i>Axiom JDK Pro desktop</i></p>	Российская Федерация	12 месяцев	16		
15.	<p>Программный пакет внутриорганизационного интранет-портала</p> <p><i>DeskWork Enterprise</i></p>	Российская Федерация	12 месяцев	1		

свободно распространяемые программы:

- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства Microsoft Windows.

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **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, прочесть 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, объекту 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 «.....» по направлению подготовки  
 (специальности, программе) на \_\_\_\_\_ учебный год

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

*Обсуждена и рекомендована на заседании*

\_\_\_\_\_