

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки:

**05.03.02 География**

Профиль: **«Региональная политика и территориальное проектирование»**

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Форма обучения – очная

Год начала подготовки – 2026

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: кафедра физического воспитания

Владикавказ 2026

## 1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 з.е. (72 ч.).

|                          | ОФО |
|--------------------------|-----|
| Курс                     | 1   |
| Семестр                  | 1   |
| Лекции                   | 18  |
| Практические занятия     | -   |
| Лабораторные занятия     | -   |
| Консультации             | -   |
| Итого аудиторных занятий | 18  |
| Самостоятельная работа   | 54  |
| Курсовая работа          | -   |
| Зачет                    | +   |
| Экзамен                  | -   |
| Общее количество часов   | 72  |

## 2. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Цель освоения дисциплины** формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, способностей использования разнообразных форм физической культуры и спорта для осуществления профессиональной деятельности.

**Задачи базовой части учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- научить использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Б1.О.12. Дисциплины (модули). Обязательная дисциплина.

Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность обучающимся грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Материал учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» включает два взаимосвязанных содержательных компонента:

- **теоретический раздел**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре и спорту;
- **самостоятельный раздел, направленный на** самостоятельное изучение теоретического материала, написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими

компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

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

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

| Код и содержание компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>УК-7.1.</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>УК-7.2.</b> Способен отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><b>УК-7.3.</b> Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p> | <p>-методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;</p> <p>-социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;</p> <p>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> | <p>- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</p> <p>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>-выполнять приемы страховки и само-страховки;</p> | <p>- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</p> <p>-способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p> <p>-методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма;</p> <p>-методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p> |

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Профессиональная направленность образовательного процесса по Физической культуре и спорту объединяет все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины Физическая культура и спорт

| № | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                | Занятия |    | Самостоятельная работа студентов                                                                                           |      | Формы контроля | Литература |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | л       | пр | Содержание                                                                                                                 | Часы |                |            |
| 1 | <b>Основные понятия физической культуры и её компоненты.</b><br>Основные понятия физической культуры. Основные компоненты физической культуры. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Составные части физической культуры.                                                                        | 2       | -  | Исследование физического развития.                                                                                         | 6    | Конспект.      | [1-5]      |
| 2 | <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b><br>Физическая культура и ее составляющие. Профессионально прикладная физическая подготовка. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. | 2       | -  | Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).                                                         | 6    | Устный опрос.  | [1-6]      |
| 3 | <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b><br>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание                                                                                                  | 2       | -  | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                                                          | 6    |                | [1-6]      |
| 4 | <b>Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b><br>Сущность спорта. Классификация видов спорта. Современные популярные виды и системы физических упражнений. Индивидуальный выбор видов спорта.                                                                                          | 2       | -  | Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития                        | 6    | Устный опрос.  | [1-4]      |
| 5 | <b>Мотивы, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b><br>Основные мотивы к занятиям физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Физическая нагрузка в условиях самостоятельных занятий.                                                                                | 2       |    | Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия                                                | 6    |                | [1-6]      |
| 6 | <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b><br>Формы и содержание самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                    | 2       | -  | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Основы составления индивидуальных программ занятий | 6    |                | [1-7]      |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |  |                                                                                                                      |    |  |       |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|-------|
|   | Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения в течение дня. Самостоятельные тренировочные занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  | физической культурой по виду спорта                                                                                  |    |  |       |
| 7 | <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b><br>Основные виды диагностики здоровья. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |  | Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом                                                  | 6  |  | [1-4] |
| 8 | <b>Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.</b><br>Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Утомление. Средства и способы восстановления. Основы рационального питания. Культура питания.                                                                                                                                                                                            | 2  |  | Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методы обучения движениям                                    | 6  |  | [1-6] |
| 9 | <b>Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.</b><br>Понятие ЛФК. Средства ЛФК. Формы ЛФК. Основы методики ЛФК. Задачи и методика ЛФК при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ. Общие методические принципы проведения ЛФК в ортопедии. Методика применения ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы. | 2  |  | Основы построения занятия по физической культуре и спорту<br>Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. | 6  |  | [1-6] |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18 |  |                                                                                                                      | 54 |  |       |

Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов. В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

При очно-заочной и заочной формах обучения преподаватель сообщает студентам темы аудиторной и самостоятельной работы.

## 6. Образовательные технологии

**Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия в форме с использованием современных интерактивных технологий.**

**Лекция-диалог** – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

**Видеоконференция** – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

**Видео-лекция** – снятая на камеру сокращенная лекция, дополненная фотографиями и схемами, иллюстрирующая подаваемый в лекции материал.

**Технология электронного обучения** (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относятся: подготовка диалогов и тем, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.

Методические рекомендации по дисциплине прилагаются.

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации

Основными *формами текущего контроля* по дисциплине являются:

- устный опрос на лекции или практическом занятии;
- доклад / реферат / конспект по теме, вынесенной на самостоятельное изучение;
- проверка домашних заданий, практических (лабораторных) работ.

Форма *рубежного контроля*: тест/контрольная работа.

Формы *промежуточной аттестации*: зачет.

При очно-заочной и заочной формах обучения аттестация проводится в традиционной форме в соответствии с локальным нормативным актом – Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», утвержденным приказом ректора от 03.10.2024 № 241 ([https://www.nosu.ru/wp-content/uploads/2025/01/prikaz-241\\_10.2024-p-ot-03.10.2024-o-prinjatii-polozhenija-o-tekushhem-kontrole-uspevaemosti-i-promezhut-1.pdf](https://www.nosu.ru/wp-content/uploads/2025/01/prikaz-241_10.2024-p-ot-03.10.2024-o-prinjatii-polozhenija-o-tekushhem-kontrole-uspevaemosti-i-promezhut-1.pdf)).

### 8.1. Формы контроля и критерии оценивания

| Этап                                            | Форма контроля                             | Критерии оценивания (процент от максимального кол-ва баллов)                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                                            | 86-100 %                                                                                                                                                                                 | 71–85%                                                                                                                                                                                                                                         | 50–70%                                                                                                                                                                                           | Менее 50%                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                 |                                            | отлично / зачет                                                                                                                                                                          | хорошо / зачет                                                                                                                                                                                                                                 | удовлетворительно / зачет                                                                                                                                                                        | неудовлетворительно / незачет                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1. Текущий контроль (max 40 баллов)             |                                            |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                 |                                            | 15–17 баллов                                                                                                                                                                             | 12–14 баллов                                                                                                                                                                                                                                   | 8–11 баллов                                                                                                                                                                                      | 0–7 баллов                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                 | Текущая работа в течение модуля (max 17б.) | Студент активно работает на занятиях, превосходно выполняет все задания преподавателя.                                                                                                   | Студент активно работает на занятиях, хорошо выполняет задания преподавателя.                                                                                                                                                                  | Студент недостаточно активно работает на занятиях, удовлетворительно выполняет задания преподавателя.                                                                                            | Студент недостаточно активно работает на занятиях, неудовлетворительно выполняет задания преподавателя.                                                                                                                                                            |
|                                                 |                                            | 3 балла                                                                                                                                                                                  | 2 балла                                                                                                                                                                                                                                        | 1 балл                                                                                                                                                                                           | 0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                 | Реферат / доклад / конспект (max 3б.)      | Тема полностью раскрыта. Превосходное владение материалом. Высокий уровень самостоятельности, логичности, аргументированности. Превосходный стиль изложения.                             | Тема в основном раскрыта. Хорошее владение материалом. Средний уровень самостоятельности, логичности, аргументированности. Хороший стиль изложения.                                                                                            | Тема частично раскрыта. Удовлетворительное владение материалом. Низкий уровень самостоятельности, логичности, аргументированности. Удовлетворительный стиль изложения.                           | Тема не раскрыта. Неудовлетворительное владение материалом. Недостаточный уровень самостоятельности, логичности, аргументированности. Неудовлетворительный стиль изложения.                                                                                        |
| 2. Рубежный контроль (30 б.)                    |                                            |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                 | тест/контрольная работа                    | Количество баллов за выполнение каждого задания указываются в тесте/контрольной работе.                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3. Промежуточная аттестация по дисциплине 30 б. |                                            |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                 |                                            | Критерии оценивания (процент от максимального кол-ва баллов)                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                 |                                            | 86–100 %                                                                                                                                                                                 | 71–85%                                                                                                                                                                                                                                         | 50–70%                                                                                                                                                                                           | 0–49 %                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                 | Зачет/Экзамен                              | Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. | Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Но допущены незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. | Дан недостаточно полный ответ. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. | Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины или дан неполный ответ и допущены грубые ошибки. Речь неграмотная. Уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. |

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине в оценку производится в соответствии с действующим локальным нормативным актом.

## **Теоретическая и методическая подготовленность**

Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса и собеседования по обязательным теоретическим и методико-практическим темам, вынесенным на зачет (см. контрольные вопросы к обязательным лекциям и тематику обязательных и дополнительных методико-практических занятий, раздел 5).

### **8.2. Примерный вариант рубежной контрольной работы (теста) (30 баллов)**

#### **1. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

- образовательную направленность
- воспитательную направленность
- прикладную направленность
- военную и оздоровительную направленность

#### **2. Отметьте принципы спортивной тренировки**

- Вариативности
- Прерывности и недоступности
- Систематичности
- Сознательности и активности

#### **3. По определению воз качество жизни – это:**

- восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья
- восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума
- восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья

#### **4 Имели ли право женщины принимать участие в Олимпийских играх Древней Греции?**

- да, перед проведением соревнований мужчин
- да, после проведения соревнований мужчин
- да
- нет

#### **5 Высшая форма объединения людей, создающая наиболее благоприятные условия для совместной деятельности, - это:**

- корпорация
- коллектив
- ассоциация

#### **6 Влияние физических упражнений на организм человека:**

- нейтральное, даже если заниматься усердно
- положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей
- нейтральное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия
- положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

#### **7 В каком году было создано физкультурно-спортивное общество «Спартак»:**

- в 1935 г.
- в 1931 г.

- в 1923 г.

- в 1922 г.

### **8 Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?**

- позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

- уменьшает количество лет

- повышает жизненные силы и функциональные возможности

- понижает выносливость и работоспособность

### **9. Физическое воспитание – это**

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

- процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

- педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

- составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

### **10. Средствами спортивной тренировки являются:**

- избранные соревновательные упражнения

- соревновательные упражнения

- избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные упражнения

- общеподготовительные упражнения

### **11. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза является:**

- формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача

- содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду

- обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности

### **12. Определение понятия «физическое развитие»**

- использование средств и методов физического воспитания

- процесс изменения физических способностей организма

- процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни

- формирование двигательных умений и навыков

### **13. Назовите выдающихся Ставропольских спортсменов победителей и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы**

- Д. Шипулин, А. Легков, Е. Исенбаева, Ю. Борзаковский;

- И. Лавров, Е. Кузнецов, Д. Беджанян, А. Чемеркин.

- А.Карелин, Б. Сайтиев, А. Кабаева, А.Садулаев;

- Р. Власов, И. Захаров, С. Хоркина, А. Загитова;

### **14. Как звучит олимпийский лозунг?**

- «Главное не победа, а участие»

- «Быстрее, Выше, Сильнее»

- «Бороться, Бороться, Бороться»

- «Выше, Сильнее, Быстрее»

### **15. В каком году и где прошла первая летняя Универсиада студентов?**

- в 1959 году г. Турин Италия

- в 1967 году г. Токио Япония

- в 1923 году г. Париж Франция
- в 1935 году г. Будапешт Венгрия

**16. Рост тренированности сопровождается**

- понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата
- повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата

**17. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- профессионально-прикладная подготовка
- профессиональная подготовка
- профессионально-прикладная физическая подготовка спортивно-техническая подготовка

**18 Выберите два правильных ответа. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются:**

- воздействие ионизированным воздухом
- питание
- биологически активные добавки
- бани

**19. Что понимается под термином «физическое воспитание»**

- формирование физических качеств студенческой молодежи
- процесс развития двигательных качеств
- формирование физической культуры личности студента
- педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека

**20. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- А.Бутовский
- Н.Орлов
- Н.Панин – Коломенкин
- А.Петров

**21. С какого возраста в древнерусском раннефеодальном государстве готовились воины профессионалы:**

- с 14 лет
- с 15 лет
- с 12 лет
- с 10 лет

**22. В каком году в России был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»:**

- в 1931 году
- в 1933 году
- в 1929 году
- в 1935 году

**23. К утопистам эпохи Возрождения относится:**

- Франсуа Рабле
- Витторно да Фельтре
- Томас Мор

**24. Гибкость – это**

- способность выполнять движения с большой амплитудой
- способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление
- способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями

- способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени

**25. В каком году было создано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта.**

- в 1925 году
- в 1920 году
- в 1923 году
- в 1918 году

**26. Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде (укажите несколько правильных ответов)**

- уменьшения количества мышечных клеток
- повышения эластичности связок
- увеличения мышечной массы
- увеличения массивности костей

**27. При хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока нормализации функции способствуют:**

- ациклические упражнения
- аутотренинг
- циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени

**28. К средствам физического воспитания относятся**

- физические упражнения
- идеомоторные упражнения
- круговая тренировка
- тренажерные устройства

**29. Физическое и вербальное поведение, направленное на причинение вреда кому-либо, это:**

- злость
- зависть
- агрессия

**30. Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

- область общей культуры и истории человечества, представляющий собой исторически определённый уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества

- процесс изменения функций и форм организма для достижения высоких результатов

- вид подготовки к профессиональной деятельности

- деятельность в рамках процесса физического воспитания и самовоспитание для общего физического развития и оздоровления

**31. Один из самых простых способов понимания другого человека, уподобление ему, отождествление с ним себя – это:**

- идентификация
- рефлексия
- эмпатия

**32. Степень развития тактического мышления – это результат:**

- тактической подготовки
- игровой подготовки
- научно-методического обеспечения
- соревновательной подготовки

**33. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

- боди-балет
- пилатес

- боди-флекс
- степ-аэробика

**34. В средние века спортивные соревнования представляли собой:**

- осаду замка
- игру в гольф
- рыцарские турниры

**35. Брадикардия это?**

- неровное сердцебиение
- увеличенное сердцебиение
- общее нарушение сердцебиения
- замедленное сердцебиение

**36. При хронических воспалительных заболеваниях легких и бронхов в ЛФК рекомендуется использовать:**

- кратковременные нагрузки скоростно-силового характера
- циклические упражнения на выносливость

**37. Оценка физического состояния человека – это:**

- оценка морфологических и физических показателей
- оценка функций кровоснабжения
- оценка физической подготовленности

**38. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

- физическая подготовка
- физическая нагрузка
- физическое состояние
- физическое воспитание

**39. К активному отдыху относится:**

- сон
- физкультурно-спортивное занятие
- отдых сидя

**40. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:**

- занятия лыжной подготовкой
- занятия легкой атлетикой
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка

### **8.3. Темы рефератов**

1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в ВУЗе.
4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов.
5. Естественно-научные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
6. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности человека.
7. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов.
8. Психофизические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
11. Профессионально-прикладная физическая и психологическая подготовка студентов.
12. Психофизические причины развития утомления в физическом и умственном труде.
13. Диагностика утомления и психомоторной работоспособности человека.

14. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся.
15. Олимпийские игры, Универсиады и стремление молодежи к гармоничному психофизическому развитию.
16. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов.
17. Научно-обоснованный выбор индивидуального вида спортивного совершенствования студентов.
18. Психомоторное развитие молодёжи.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
22. Формы и содержание самостоятельных занятий.
23. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
24. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
25. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

### Методические рекомендации по выполнению рефератов

**Требования к реферату.** Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

### Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Уровень сформированности компетенций                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Минимальный уровень не достигнут»<br>(менее 50 баллов)                                         | «Минимальный уровень»<br>(50-70 баллов)                                                                                 | «Средний уровень»<br>(71-85 баллов)                                                                       | «Высокий уровень»<br>(86-100 баллов)                                                                         |
| <u>Компетенции не сформированы.</u><br><br>Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы. | <u>Компетенции сформированы.</u><br><br>Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктив- | <u>Компетенции сформированы.</u><br><br>Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, | <u>Компетенции сформированы.</u><br><br>Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно при- |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ный характер.<br>Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | меняются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Описание критериев оценивания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Обучающийся демонстрирует:<br>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;<br>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;<br>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий;<br>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;<br>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности. | Обучающийся демонстрирует:<br>- знания теоретического материала;<br>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;<br>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;<br>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;<br>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. | Обучающийся демонстрирует:<br>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;<br>- твердые знания теоретического материала.<br>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;<br>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;<br>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;<br>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;<br>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.<br>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов, присутствует неуверенность в ответах. | Обучающийся демонстрирует:<br>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;<br>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;<br>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;<br>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора;<br>- умение решать практические задания;<br>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы. |
| <b>Оценка<br/>«неудовлетворительно» / не зачтено</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Оценка<br/>«удовлетворительно» / «зачтено»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Оценка<br/>«хорошо» / «зачтено»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Оценка<br/>«отлично» / «зачтено»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### а) основная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 194 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14341-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/588595>.
2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 184 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13023-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/587156>.
3. Кизько А.П. Физическая культура: теоретический курс: [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350>.

#### б) дополнительная литература:

4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 609 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560624>.
5. Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 609 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/564728>.
6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва: Юнити, 2015. – 432 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 749 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/565828>.
8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 442 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/565829>.
9. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебник для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 531 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/565945>.
10. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 181 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/563550>.

#### в) профессиональные базы данных и другие Интернет-ресурсы:

|                                                                       |                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»                  | <a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>               |
| История Олимпийских игр                                               | <a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a> |
| Министерство спорта РФ                                                | <a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a>                 |
| Министерство физической культуры и спорта Республики Северная Осетия- | <a href="https://minsport.alania.gov.ru/">https://minsport.alania.gov.ru/</a>   |

|                                                                                         |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Алания                                                                                  |                                                                   |
| РОССТУДСПОРТ                                                                            | <a href="https://rosstudsport.ru/">https://rosstudsport.ru/</a>   |
| Общероссийская общественная организа-<br>ция РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ<br>СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ | <a href="https://studsport.ru/">https://studsport.ru/</a>         |
| Ассоциация студенческих спортивных<br>клубов России                                     | <a href="https://vk.com/asscrf">https://vk.com/asscrf</a>         |
| РУСАДА                                                                                  | <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a> |
| Большой спорт                                                                           | <a href="https://bolshoisport.ru/">https://bolshoisport.ru/</a>   |

**г) программное обеспечение, ЭБС:**

**- необходимый для обеспечения данной дисциплины комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, а также электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор:**

| №<br>п/п | Наименование                                                                                       | № договора(лицензия)                                                                   | Страна- про-<br>изводитель |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1.       | Windows 10 Enterprise                                                                              | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г                                    | США                        |
| 2.       | Windows 10 Pro for Workstations                                                                    | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г                                    | США                        |
| 3.       | Windows 7 Enterprise                                                                               | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г                                    | США                        |
| 4.       | Windows 7 Professional                                                                             | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г                                    | США                        |
| 5.       | Office Standard 2016                                                                               | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г                                    | США                        |
| 6.       | Office Standard 2013                                                                               | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г                                    | США                        |
| 7.       | Office Standard 2010                                                                               | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г                                    | США                        |
| 8.       | Корпоративная электронная почта (Яндекс.Почта)                                                     | №КИС-1965-2025 от 12.01.2026                                                           | Россия                     |
| 9.       | Программное обеспечение 1С: Предприятие. Бухгалтерский Учет. Типовая конфигурация 8 сетевая версия | № СД/108 от 29.08.2017 «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно                                  | Россия                     |
| 10.      | Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат. ВУЗ»                                          | № SBR003-250010357500001от 05.02.2025 (действителен до 04.02.2026) с ОАО «АнтиПлагиат» | Россия                     |
| 11.      | Программное обеспечение 1С: Предприятие 8.3 Управление торговлей                                   | №КП /108 от 29.08.2017 с ООО «Максимум» (бессрочно)                                    | Россия                     |
| 12.      | Программное обеспечение 1С: Зарплата и кадры государственного учреждения 8                         | №СД./ №9., 08.06.2025 г. «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно                                | Россия                     |
| 13.      | 1С: Бухгалтерия 8. Базовая версия                                                                  | №9 от 21.05.2019, «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно                                       | Россия                     |
| 14.      | Планы                                                                                              | №2191-24, от 09.01.2025 г.                                                             | Россия                     |

|     |                                                                                       |                                                                                                                    |        |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|     |                                                                                       | (тех.поддержка до 26.02.2026 г.) ООО ЛММИС                                                                         |        |
| 15. | ПО Лаборатории ММИС (Деканат, ПК, Ведомости, Тестирование, интернет расширение и др.) | №2435-24 от 04.03.2025<br>ООО ЛММИС                                                                                | Россия |
| 16. | VSDESK                                                                                | № 210406/01 от 06.04.2021г. ИП И,А.Сергеевич                                                                       | Россия |
| 17. | DIRECTUM RX – Система электронного документо-оборота                                  | ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022                                                                | Россия |
| 18. | MOODLE                                                                                | Бесплатное                                                                                                         | -      |
| 19. | ЭБС «Консультант студента»                                                            | <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a><br>Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |
| 20. | РусГард                                                                               | Бесплатное                                                                                                         | Россия |
| 21. | Система веб-конференций (bigbluebutton)                                               | Бесплатное                                                                                                         | -      |
| 22. | Средства криптографической защиты (КриптоПро CSP, Крипто АРМ)                         | №120680, от 21.01.2025<br>ООО «Цифровые технологии»                                                                | Россия |
| 23. | Средства криптографической защиты (ViPNet)                                            | №0000-000008 от 17.01.2025<br>ООО Экспресс-линк                                                                    | Россия |
| 24. | Средства криптографической защиты (Континент TLS)                                     | №25/08/22 СЛ от 04.09.2025<br>ООО СКБ-Сервис                                                                       | Россия |
| 25. | Kaspersky Endpoint Security                                                           | № СФ00-001239 от 13.02.2025 ООО Системный Софт                                                                     | Россия |

**Реестр электронных библиотечных систем (ЭБС)  
и электронных образовательных ресурсов, доступ к которым обеспечен  
для обучающихся по образовательным программам,  
реализуемым в 2026-2027 учебном году**

| Название базы данных                                                                                             | Платформа и (или) адрес в сети Интернет                                                              | Реквизиты                                                                              | Правообладатель                                  | Количество ключей                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| «Университетская библиотека Online»<br>Базовая коллекция                                                         | <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a><br>Требуется регистрация.                  | Договор № 571-12/2025 от 12.01.2026 г.<br>С 01.01.2026 г.<br>-31.12.2026 г.            | ООО «НексМедиа»                                  | Без ограничения количества пользователей                              |
| Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX: рефераты и полные тексты научных статей и публикаций, россий- | eLIBRARY.RU<br><a href="http://elibrary.ru/org">http://elibrary.ru/org</a><br>Требуется регистрация. | Лицензионный договор № 310-5051/2025 от 31.03.2025 г.<br>С 14.04.2025 г.-20.04.2026 г. | ООО «Научная электронная библиотека eLibrary.ru» | Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |                                                              |                                                                     |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ские научные и научно-технические журналы                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                              |                                                                     |                                                                                       |
| eLIBRARY.RU - интегрированный научный информационный портал в российской зоне сети Интернет, включающий базы данных научных изданий и сервисы для информационного обеспечения науки и высшего образования.                                                                                     | eLIBRARY.RU<br><a href="http://elibrary.ru/org">http://elibrary.ru/org</a><br>Требуется регистрация.                                                       | Ресурс открытого доступа                                     | ООО «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»                    | Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей  |
| «Юрайт»<br>- Учебники по всем специальностям и направлениям подготовки.<br>- ЦУМК по федеральному проекту «Кадры для цифровой экономики»                                                                                                                                                       | «Юрайт»<br><a href="https://urait.ru/info/courses?utm_source=m_campaign">https://urait.ru/info/courses?utm_source=m_campaign</a><br>Требуется регистрация. | Договор № 6237 от 05.12.2023 г. С 31.12.2023 - 31.12.2026 г. | ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»                                | Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей                 |
| Универсальная база данных East View<br>- полнотекстовый доступ к научным журналам                                                                                                                                                                                                              | <a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a><br>Логин: Khetagurov.<br>Пароль: Khetagurov.                                             | №210-П от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г.- 31.12.2026 г.       | ООО «ИВИС»                                                          | Без ограничения количества пользователей                                              |
| «SocHum» - электронная библиотека социогуманитарного знания (коллекция учебно-методической литературы и научных журналов социогуманитарной коллекции научно-исследовательских институтов РАН                                                                                                   | <a href="https://sochum.ru">https://sochum.ru</a>                                                                                                          | Ресурс открытого доступа                                     | Государственный академический университет гуманитарных наук (ГАУГН) | Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей. |
| Polpred.com - открытая электронная библиотечная система и интернет-сервисы «Деловые средства массовой информации». Доступ к статьям 600 газет, журналов информгентств с архивом за 20 лет:<br>- обзор СМИ;<br>- Россия и зарубежье;<br>- Федеральные округа РФ.<br>- внешняя экономика, право. | <a href="https://www.polpred.com/">https://www.polpred.com/</a>                                                                                            | Ресурс открытого доступа                                     |                                                                     | Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей. |
| Национальная электронная Библиотека «НЭБ»                                                                                                                                                                                                                                                      | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>Требуется регистрация.                                                                              | Договор № 4513-п от 26.12.2023 г. (на 10 лет с               | Российская государственная библиотека                               | Доступ осуществляется по IP адресам вуза без огра-                                    |

|  |  |                                                                   |  |                                     |
|--|--|-------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------|
|  |  | последующей автоматической пролонгацией)<br>Без ограничения срока |  | ничений по количеству пользователей |
|--|--|-------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------|

### Электронные образовательные ресурсы

| Наименование ресурса                           | Содержание ресурса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ссылка на ресурс в сети Интернет                                                                                                                |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам | Каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовая электронная учебно-методическая библиотека для общего и профессионального образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <a href="https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/">https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/</a> |
| «КиберЛенинка»                                 | Собрание научных статей, в основном на русском языке, хотя есть и иностранные публикации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>                                                                                 |
| Всенаука                                       | Естественные, гуманитарные и социальные науки, психология                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <a href="https://vsenauka.ru/">Всенаука https://vsenauka.ru/</a>                                                                                |
| Библиотекарь. Ру                               | Бесплатная интернет-библиотека. Книги, статьи, документы по русской и мировой истории, искусству, культуре, прикладным наукам, учебники, научные статьи, методические пособия.<br>Электронные книги, учебники, периодика, графика, справочная и техническая литература.<br>На сайте представлено около 10.000 книг доступных для онлайн чтения.<br>- более 50 полнотекстовых справочников и энциклопедий;<br>- Древнерусская литература - летописи, жития святых, воинские повести древней Руси;<br>- сведения иностранных писателей о средневековой России;<br>- большой раздел репринтов книг, газет и журналов 19 века;<br>- биографии и труды русских учёных и писателей;<br>- классическая литература. Мемуары, дневники;<br>- учебники и научные работы по 20 дисциплинам;<br>- более 15.000 картин и художественных изображений. | <a href="https://bibliotekar.ru/">https://bibliotekar.ru/</a>                                                                                   |

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся:</b> преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение. |
| <b>Библиотека, в том числе читальный зал:</b> столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
  - продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
  - продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
  - при наличии по дисциплине курсовой работы продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

## **Приложение 1.**

### **11. Лист обновления/актуализации**

Программа обновлена.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры географии и градостроительного проектирования (протокол № 06 от « 26 » января 2026 г.).

Программа одобрена на заседании Совета факультета естественных наук и технологий (протокол № 06 от « 28 » января 2026 г.).