МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МОО ВО Кыргызско-Российский Славянский университет

имени первого Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПИ
Лоцев Г.В.
03.09. 2026 г.

МОДУЛЬ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Горно-спасательная подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Разработано **Экологии и защиты в чрезвычайных ситуациях**

Учебный план b200301_26_1 тб_зчс.plx
Направление 20.03.01 - РФ, 760300 - КР Техносферная безопасность
Профиль "Защита в чрезвычайных ситуациях"

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 92
самостоятельная работа 15,8

Виды контроля в семестрах:
зачет 1,2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Недель	18		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	46	46	46	46	92	92
Контактная работа в период теоретического обучения	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2
Итого ауд.	46	46	46	46	92	92
Контактная работа	46,1	46,1	46,1	46,1	92,2	92,2
Сам. работа	7,9	7,9	7,9	7,9	15,8	15,8
Итого	54	54	54	54	108	108

Программу составил(и):
Ст. пр.-преп., Сариев Урмат Чубакович

Рецензент(ы):
Доцент, Мамбетов Эрик Мунайтбасович

Согласовано РОП:

Рабочая программа дисциплины
Горно-спасательная подготовка

разработана в соответствии с ФГОС 3++:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 680)

составлена на основании учебного плана:

Направление 20.03.01 - РФ, 760300 - КР Техносферная безопасность
Профиль "Защита в чрезвычайных ситуациях"

утвержденного учёным советом вуза от 26.06.2026 протокол № 11.

Рабочая программа одобрена на заседании каф. ЭиЗЧС

Протокол от 02.09.2026 г. № 1
Срок действия программы: 2026-2030 уч.г.
Руководитель подразделения: Мамбетов Эрик Мунайтбасович

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
к рабочей программе дисциплины (модуля)

Горно-спасательная подготовка

наименование дисциплины

№ п/п	Основание внесения изменения	Раздел/ пункт	Содержание изменения
1.	№ 337-П от 24.096.2026 года О преобразовании Естественно-технического факультета и Факультета архитектуры, дизайна и строительства в Политехнический институт Кыргызско-Российского Славянского университета	Титульный лист и второй лист	Кафедра ЭиЗЧС входит в состав Политехнического института
2.			
3.			
4.			
5.			

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью освоения дисциплины Горно-спасательная подготовка в системе общей прикладной ФВ является формирование теоретических знаний и практических умений по ФВ и спорту в направлении горно-спасательной подготовке, создание представления об альпинизме, закрепление и совершенствование техники
1.2	выполнения упражнений в условиях горно-спасательных условиях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.34.ДВ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Введение в специальность
2.1.2	География Кыргызской Республики
2.1.3	Психология общения
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Учебная практика по получению первичных навыков научно-исследовательской работы
2.2.2	Пожарно-спасательная подготовка
2.2.3	Безопасность жизнедеятельности
2.2.4	Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	- виды физических упражнений; -роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
Уметь:	
Уровень 1	- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; -использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
Владеть:	
Уровень 1	- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	- краткую историю развития альпинизма и его современное состояние;
3.1.2	- меры безопасности при выполнении приемов альпинистской техники;
3.1.3	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.4	- правила планирования индивидуальных занятий по различным видам спортивных тренировок.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	- выполнять комплексы упражнения атлетической гимнастики;
3.2.2	- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов
3.2.3	передвижения;
3.2.4	- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
3.2.5	-организовывать страховочную цепь, место страховки, забивать крючья;
3.2.6	-организовывать место для спуска или подъема пострадавшего, применять приемы транспортировки на сложном
3.2.7	скальном рельефе
3.3	**Владеть:**
3.3.1	-приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки в горных условиях;
3.3.2	-владеть программами конкретных занятий в сфере физического воспитания и спортивной тренировки по

3.3.3	альпинизму;
3.3.4	-владеть методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; комплексом
3.3.5	средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и
3.3.6	возраста, индивидуальных особенностей

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Пр. подг.	Примечание
	Раздел 1. Основы альпинизма							
1.1	Введение в предмет Альпинистская подготовка. Места занятий и оборудование. Оказание первой помощи пострадавшим /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1			
1.2	Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке. Требования безопасности к месту выполнения работ на высоте /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
1.3	Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
1.4	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, координации движений, выносливости, быстроты реакции, скоростной выносливости, прыгучести, чувства равновесия и т.д. /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
1.5	Техника подъема при помощи полиспастных систем. /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
1.6	Передвижение по пространственным объектам и конструкциям. /Ср/	1	5	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2			
1.7	Техника подъема и спуска по закрепленным канатам /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
1.8	Основы страховки при осуществлении работ на высоте. Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через горные реки, устройство бивуаков /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
1.9	Соединения и узлы. /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
1.10	Техника использования систем канатного доступа. /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
1.11	Требования безопасности к месту выполнения работ на высоте. /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			

1.12	Оборудование и снаряжение для выполнения технологических операций на высотных объектах. /Ср/	1	5	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2			
	Раздел 2. Альпинистская подготовка							
2.1	Средства индивидуальной защиты для промышленного альпинизма. /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
2.2	Спецодежда для промышленного альпинизма. Основы страховки. /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
2.3	Требования безопасности при осуществлении работ на высоте. /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
2.4	Основы физической подготовки и психологической подготовки лиц для проведения работ в безопорном пространстве. /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
2.5	Особенности оказания первой медицинской помощи пострадавшим в условиях высокогорья /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
2.6	Охрана труда при осуществлении работ на высоте. /Ср/	2	5	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2			
2.7	Организация и тактика поисковоспасательных работ в горной местности. Организация полевого лагеря в горных условиях. /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
2.8	Альпинизм в спортивном и прикладном значении. /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
2.9	Потенциальные опасности гор.Природные условия гор. /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
2.10	Взаимодействие с авиацией, привлекаемой для ведения поисково-спасательных работ. Приемы выживания в условиях горной местности. /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
2.11	Переправы через горные реки и ущелья. Передвижение по леднику. Экипировка и снаряжение для работы в горах.Передвижение по снежным склонам. /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1			
2.12	Передвижение по скалам. Основы индивидуальной техники передвижения по горному рельефу /Ср/	2	5	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для проверки уровня обученности ЗНАТЬ:
1. История развития туризма в Кыргызстане.
2. Коммерческий и самодеятельный туризм.
3. Ориентирование с помощью карты и компаса.
4. Изготовление самодеятельного компаса.
5. Ориентирование по Солнцу и звездам.
6. Ориентирование по местным приметам.
7. Определение своего местоположения.
8. Основы топографии.
9. Чтение карты.
10. Организация водопотребление в аварийной ситуации.
11. Способы обеззараживания воды.
12. Способы добывания огня.
13. Виды костров и их назначение.
14. Способы приготовления пищи.
15. Организация бивака.
16. Способы защиты от неблагоприятных климатических условий в безлесье.
17. Способы защиты от неблагоприятных климатических условий в тайге.
18. Способы защиты от неблагоприятных климатических условий на сильно увлажненной почве.
19. Выживание в условиях жаркого климата.
20. Выживание в северных широтах.
21. Выживание в тайге.
22. Выживание в горах.
23. Международные сигналы бедствия.
24. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра.
25. Узлы для связывания веревок разного диаметра.
26. Схватывающие узлы.
27. Узлы на конце веревки.
28. Вспомогательные узлы.
29. Понятие: спортивный туризм и виды туризма.
30. Права участника и руководителя спортивного маршрута.
31. Обязанности участника и руководителя спортивного маршрута.
32. Общие требования к участникам и руководителю спортивных туристских маршрутов.
33. Методика расчета продуктов питания.
34. Объективные и субъективные опасности во время прохождения спортивных маршрутов.
35. Экстремальная ситуация в туристском походе: болезнь участника.
36. Экстремальная ситуация в туристском походе: потеря участника.
37. День в туристском походе.
38. Организация движения на туристском маршруте.
39. Отчет о пройденном маршруте.

Задания для проверки уровней обученности УМЕТЬ и ВЛАДЕТЬ:

1. Оценить трудности и опасности маршрута на участке А-Д данного горного рельефа 1 категории сложности
2. Пройти путь Л-З по осыпям и травянистым склонам
3. Пройти путь по участку Д-Х 1 - 3 категорий сложности с верхней страховкой, по перилам с перестежкой, в связке
4. Пройти путь по снежным склонам, вытаптывать ступени, задержаться при проскальзывании.
5. Организовать комбинированную страховку.
6. Выполнить приемы страховки на страховочном стенде.
7. Выполнить приемы страховки на на специально оборудованном пункте страховки.
8. Выполнить самозадержание и задержание партнера.
9. Показать передвижение кошках.
10. Показать передвижение на снегу и льду со страховкой партнера.
11. Показать организацию простейшей транспортировки пострадавшего с обеспечением безопасности личную и партнера.
12. Организовывать взаимодействие связок
13. Организовать страховочную цепь, место страховки, забить крючья.
14. Провести приемы задержания сорвавшегося на страховочном стенде или на специально оборудованном пункте страховки
15. Организовать различные виды спуска по веревке

5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Курсовые работы не предусмотрены

5.3. Фонд оценочных средств

Устный опрос. Вопросы согласно тематике пройдённого материала на практических занятиях.
По Разделу 1:

1. физическая культура и спорт в Кыргызской Республике;
2. строение и функции организма человека;
3. гигиена и закаливание организма;
4. врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
5. физические основы спортивной тренировки;
6. основы техники и тактики альпинизма;
7. основы методики обучения и тренировки;
8. физиологические основы тренировки альпиниста-разрядника;
9. основы спортивной психологии и психологическая подготовка альпиниста;
10. правила соревнований, классификация маршрутов, организация и проведение восхождений;
11. организация и тактика проведения спортивных восхождений;
12. права и обязанности руководителя спортивной группы

По Разделу 2:

1. питание альпинистов во время пребывания в горах;
2. современное снаряжение и требования к нему;
3. оказание первой доврачебной медицинской помощи при сложных случаях травм и заболеваний во время совершения восхождений;
4. организация и проведение спасательных работ в спортивной группе;
5. основы радиосвязи в горах;
6. история развития альпинизма и его современное состояние;
7. лучшие восхождения в СССР, в России, за рубежом;
8. составление тактических планов, схем восхождений по символике УИАА, оформление необходимой маршрутной документации;
9. меры безопасности, применяемые альпинистами при передвижении в горах;
10. опасности в горах.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:
1. На быстроту
2. Координацию
3. Силу
4. Скоростно-силовые качества
5. Технико-тактическое мастерство

РЕФЕРАТ. Примерная тематика:
1. Вопросы безопасности при организации и подготовки туристского путешествия с учащимися общеобразовательного учебного заведения.
2. Организация, подготовка и проведение туристского похода с учащимися.
3. Обеспечение безопасности при прохождении пешеходного туристского маршрута.
4. Методика обучения приемам страховки и самостраховки учащихся при занятиях на снежно-ледовом рельефе.
5. Методика подготовки учащихся к прохождению горного туристского маршрута.
6. Методика подготовки учащихся к прохождению водного туристского маршрута.
7. Значение топографической грамотности учащихся в общей системе обеспечения безопасности на туристском маршруте.
8. Методика подготовки инструктора-проводника для системы коммерческого туризма.
9. Система обеспечения безопасности на плановых маршрутах коммерческого туризма.
10. Обеспечение безопасности при прохождении водного туристского маршрута.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос (текущий контроль)
Контрольные нормативы (текущий контроль)
Реферат (рубежный контроль)

Шкалы оценивания по всем видам оценочных средств в ПРИЛОЖЕНИИ 1

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Сост.: Е.В. Гвоздик, Р.В. Недугов, В.В. Бочкарев	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию со студентами вузов: методические рекомендации	Бишкек: Изд-во КРСУ 2017

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Тотолина Т.В.	Создание положительного социально-психологического климата тренером в спортивной команде: методические рекомендации	Бишкек: Изд-во КРСУ 2017
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Айдаралиев Б.Р., Ордобаев Б.С., Абдыкеева Ш.С.	Терминологический словарь по чрезвычайным ситуациям: словарь	Бишкек: Изд-во КРСУ 2013
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Фурманов А.Г., Юспа М.Б.	Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов	Минск: Тесей 2003
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Школа альпинизма		http://obg-19.narod.ru/literatura/sptur/schoolalp.pdf
Э2	ПОСОБИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ		https://kt-
6.3. Перечень информационных и образовательных технологий			
6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии			
6.3.1.1	Традиционные образовательные технологии - практические занятия.		
6.3.1.2	Информационные образовательные технологии - самостоятельное использование студентом компьютерной техники и интернет-ресурсов для выполнения практических заданий и самостоятельной работы.		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения			
6.3.2.1	http://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks www.benran.ru – Библиотека по естественным наукам РАН www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU www.window.edu.ru/window/ - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»		
6.3.2.2	http://scientbook.com – Свободная информационная площадка научного общения. Инструмент коммуникации, поиска людей и научных знаний.		
6.3.2.3	http://e.lanbook.com – Ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.		
6.3.2.4	http://www.public.ru – Интернет-библиотека предлагает широкий спектр информационных услуг: от доступа к электронным архивам публикаций русскоязычных СМИ и готовых тематических обзоров прессы до индивидуального мониторинга и эксклюзивных аналитических исследований, выполненных по материалам печати.		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Для проведения альпинистской подготовки, а также групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используется Специализированная площадка для обучения альпинистской подготовки по адресу: г. Бишкек, ул. Горького 142 -Территория Службы спасения КР.
7.2	Для практических и самостоятельных занятий: Открытый стадион широкого профиля по адресу: пр. Чуй, 6.
7.3	Помещение для самостоятельной работы обучающихся – ауд.10/305. Оборудование: персональные компьютеры, подключенные к сети "Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду и ЭБС.
7.4	720000 Кыргызская Республика, г. Бишкек, ул. Анкара, 2а, Технический паспорт от 30.09.2009 г. Корпус № 10. Литер А

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Технологическая карта дисциплины в ПРИЛОЖЕНИИ 2 Учебный материал модулей дисциплины направлен на повышение уровня функциональных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами альпинистской подготовки с максимум элементами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования различных средств поиска и спасения с учетом особенностей рельефа нашей Республики, в том числе и у условиях населенных пунктах и крупных городов. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования профессиональных умений и навыков поиска и спасения. Каждое методико практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:
— в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
— преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения упражнений, действий с различными видами снаряжений и техническими средствами для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
— студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя и инструкторов;
— студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.
Под руководством преподавателя и инструкторов обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. На самостоятельной изучение по учебным пособиям и видео материалам необходимо отводить до 2-3часов в неделю

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОМЕЖУТОЧНОМУ КОНТРОЛЮ
- зачет с оценкой
При явке на зачет с оценкой студенты обязаны иметь при себе зачётные книжки, которые они предъявляют экзаменатору в начале зачета.
Преподавателю предоставляется право поставить экзамен без опроса по билету тем студентам, которые набрали более 60 баллов за текущий и рубежный контроли.
На промежуточном контроле студент должен верно ответить на теоретические вопросы билета.
Оценка промежуточного контроля:
- min 20 баллов - Вопросы для проверки уровня обученности ЗНАТЬ (в случае, если при ответах на заданные вопросы студент правильно формулирует основные понятия)
- 20-25 баллов – Задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ и ВЛАДЕТЬ(в случае, если студент правильно формулирует сущность заданной в билете проблемы и дает рекомендации по ее решению)
- 25-30 баллов - Задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ и ВЛАДЕТЬ (в случае полного выполнения контрольного задания).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА.
1. Тема реферата выбирается в соответствии с Вашими интересами и не обязательно должна соответствовать приведенному ниже примерному перечню. Важно, чтобы в реферате: во-первых, были освещены как научные, так и социальные стороны проблемы; а во-вторых, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры. Особенно приветствуется использование собственных примеров из окружающей Вас жизни.
2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. Во многих регионах регулярно издаются Доклады о состоянии окружающей среды. Рекомендуется использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы: "Природа", "Наука и жизнь", "Химия и жизнь", "Энергия" и др, а также газеты специализирующиеся на природоохранной тематике.
3. План реферата должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.
4. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации. Например: ... Нас заинтересовало снижение рождаемости, зарегистрированное в последнее время в России (Население России, 2008)... или ... Установлено, что в крупных городах, таких как Москва, уровень загрязнения воздуха в некоторые часы может превышать предельно допустимые концентрации в 10 и более раз (Лихачева, Смирнова, 2006) ...
5. Недопустимо просто скомпоновать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы, например: "Проанализировав историю человечества за 2400 лет, А.Л.Чижевский установил связь между циклами исторических событий и солнечной активностью, причем равны они в среднем, 11 годам." (Лупачев, 1995, с.39). Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.
6. Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А- 4). Начинается с титульного листа, в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, номер академической группы или название кафедры, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует оглавление с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).
7. Завершают реферат разделы "Заключение" и "Список использованной литературы". В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.
8. Список литературы должен быть составлен в полном соответствие с действующим стандартом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. Для этого достаточно использовать в качестве примера любую книгу изданную крупными научными издательствами: "Наука", "Прогресс", "Мир", "Издательство МГУ" и др. Или приведенный выше список литературы. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок следующий:
Автор И.О. Название книги. Место издания: Издательство, Год издания. Общее число страниц в книге.
Автор И.О. Название статьи // Название журнала. Год издания. Том__. № __. Страницы от __до _____.
Автор И.О. Название статьи / Название сборника. Место издания: Издательство, Год издания. Страницы от __до ____.
9. Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СДАЧЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.
Норматив № 1 – принимается в зале, два человека в забеге. Старт – из любого исходного положения.
Норматив № 2, № 3, № 4, № 5, № 6, № 7 - принимается на улице, в забеге от 2 до 10 человек. Старт - высокий.
Норматив № 8 – прыжок выполняется способом “перешагивание”, принимается в зале, обязательно наличие матов на месте приземления.
Норматив № 9 – принимается в секторе для прыжков в длину. Яма с песком должна быть перекопана и разровнена. Студентам предоставляется 3 попытки. Фиксируется лучший результат.
Норматив № 10 – принимается в секторе для метания. Строго соблюдать меры безопасности. Не допускать посторонних людей в сектор для метания, не разрешать расположения спиной к месту метания. Метают 3 попытки подряд. Оценка выставляется по лучшему результату.
Норматив № 11 – принимается в зале, желательно на месте приземления стелить мат.
Норматив № 12 – выполняется из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой. Из положения лежа необходимо подняться в положение сидя. На выполнение норматива отводится 45 секунд. Допускается 3-х секундная пауза для восстановления дыхания.
Норматив № 13 – принимается либо в зале на навесной перекладине, либо на перекладине гимнастического комплекса. Подтягивание должно производится силой мышц рук, без рывков. Подтягивание выполняется до подбородка. После выполнения подтягивания опускаться в вис на полностью выпрямленные руки. Хват - прямой сверху. Допускается 3-х секундная пауза для восстановления дыхания, девушкам допускается упор ногами в стену. Высота перекладины для девушек не должна превышать 90 см.
Норматив № 14 – принимается в зале. Девушки выполняют на гимнастической стенке из положения вис на выпрямленных руках. При выполнении упражнения не допускается сгибание ног в коленях. Юноши выполняют упражнение на перекладине, допускается замах.
Норматив № 15 – выполняется в зале. При выполнении - туловище выпрямлено, руки сгибаются, до угла 90°. Отжимание считается выполненным если руки полностью выпрямлены. Девушки выполняют отжимания от скамейки высотой не выше 40 см. Допускается 3-х секундная пауза для восстановления дыхания.
Норматив № 16 – принимается из положения лежа на спине на матах, допускается опора на руки или захват упора за головой. Ноги прямые поднимаются до угла 90°. Упражнение выполняется на время.
Норматив № 17 – выполняется на любом покрытии. Прыжки выполняются на двух ногах. При ошибке прыжок не засчитывается, счет прыжков продолжается.
Норматив № 18 – выполняется на любом покрытии при наличии измерительной рейки. Сдающий норматив становится у измерительной рейки, вытягивая полностью руку вверх. Делается отметка достигнутой высоты. Затем выполняется прыжок в высоту с места, вовремя которого сдающий старается коснуться максимально высоко расположенной точки на рейке. Результат прыжка определяется разностью между отметкой, достигнутой в прыжке, и отметкой, при первоначальном замере. Не допускается выполнять прыжок с бега, с подскока и т. д.
Норматив № 19 – выполняется на любом покрытии. Первый прыжок выполняется толчком двух ног, последующие - с ноги на ногу с приземлением на две ноги. При выполнении упражнения в зале на месте приземления необходимо стелить мат.
Норматив № 20, № 21, № 22, № 23, № 24, № 40 - выполняется в зале. Во время выполнения упражнения занимающиеся должны переносить кубики размером 100 х 80 мм., которые ложатся на разметку дистанции.
Норматив № 25 – выполняется на волейбольной площадке. Подача выполняется любым способом и считается выполненной, если мяч попал в площадку стороны соперника. Допускаются 3 пробные попытки перед сдачей норматива. Упражнение выполняется из 10 подач, следующих непрерывно друг за другом.
Норматив № 26, № 27 – выполняется в зале у стены. Сдающий располагается на расстоянии 2,5 м. от стены, подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу, направляя мяч в стену, после отскока, продолжает выполнять передачи, соблюдая дистанцию от стены и высоту передачи - 2.5 м. Результат определяется по количеству выполненных без потери мяча и ошибок в передачах.
Норматив № 28, № 29 – выполняется в зале. Учащийся подбрасывает мяч и выполняет серию передач над собой. Высота передачи не ниже - 1.5 м. Допускается перемещение занимающегося в пределах квадрата 3 х 3 метра. Результат определяется по количеству правильно сделанных передач.
Норматив № 30, № 31 – выполняется на баскетбольной площадке. Студент становится на линию штрафного броска, подбрасывает мяч над собой, и выполняет передачу, направляя мяч в баскетбольное кольцо. Попадание в кольцо или касание его мячом считается удачной попыткой. Упражнение выполняется из 10 попыток. Допускается 3 пробные попытки перед началом упражнения.
при выполнении толкания ядра дополнительный разгон снаряда с помощью скачка, наскока, либо разбега. При этом необходимо помнить, что для разгона снаряда отводится круг диаметром 2 метра 12 сантиметров. Если после выполнения упражнения, студент вышел за пределы круга для метаний попытка считается неудачной. Для выполнения упражнения отводится 3 попытки, оценивается лучший результат.