

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Донецкий государственный университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
проректор

\_\_\_\_\_ П. А. Машаров  
«17» апреля 2025 г.  
МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Укрупненная группа направлений подготовки	45.00.00 Языкознание и литературоведение
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	45.03.01 Филология
Направленность (профиль) образовательной программы	Зарубежная филология (английский язык и литература, немецкий/французский/испанский язык)
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная

Рабочая программа может быть адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2025

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура»** для обучающихся по направлению подготовки 45.03.01 Филология (Профиль: Зарубежная филология (английский язык и литература, немецкий/французский/испанский язык), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 986 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2025 года.

Разработчик:

Ст.преподаватель кафедры физического  
воспитания и спорта

А. Г. Недашковская

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта.  
Протокол от 09.04.2025г. № 3а

Заведующий кафедрой

С.И. Белых

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета иностранных языков  
16.04.2025 г.

Н. Е. Гапотченко

Учебно-методическая комиссия факультета иностранных языков.

Протокол от 16.04.2025 г. № 4

Председатель

О. Л. Бессонова

Руководитель основной образовательной  
программы, д-р фил. наук, проф.  
14.04.2025 г.

О. Л. Бессонова

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

базовая подготовка по физической культуре в объёме программы средней школы. Дисциплина программы бакалавриата «Прикладная физическая культура».

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности, Основы военной подготовки.

## 2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	45.03.01 Филология (Профиль: Зарубежная филология (английский язык и литература, немецкий/французский/испанский язык),
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.М3.2 Физическая культура
Часть образовательной программы	Базовая часть
Количество зачетных единиц / всего часов	2 / 72

В случае предъявления от обучающегося или его родителя (законного представителя) заявления на обучение по адаптированной образовательной программе высшего образования, подкрепленного заключением психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) или медико-социальной экспертизы (МСЭ) с рекомендациями создания индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА), данная рабочая программа может быть адаптирована с учетом индивидуальных особенностей здоровья обучающегося.

### 2.2. Распределение часов по периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	1	1	34	—	-	38	72	зачет

## 3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Сохранение и укрепление здоровья, формирование у будущих выпускников жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

#### 4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

##### 4.1. Компетенции

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

##### 4.2. Индикаторы компетенций.

УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

##### 4.3. Результаты обучения.

УК-7.2.1. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки

УК-7.2.2. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности

УК-7.2.3. Аргументировано выбирает средства физической культуры для решения задач здоровьесбережения.

#### 5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название разделов и тем	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Раздел 1. Физическая культура и спорт	
1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	1. Телесность человека: историко-философский аспект. 2. Культура физическая: от древнегреческих канонов до современных реалий. 3. Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании студентов.
2. Спорт – основная часть физической культуры	1. Определение понятия «спорт», цели и задачи спорта. 2. Классификация видов спорта. 3. Виды спорта и спортивные дисциплины. 4. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. 5. Виды, способы и оценка спортивных соревнований. 6. Спортивные достижения.
3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1. Формы физического воспитания. 2. Принципы физического воспитания и тренировки. 3. Методы физического воспитания. Методы вербального (словесного) и сенсорного (наглядного) воздействия. 4. Воспитание физических качеств: общей выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Планирование самостоятельных занятий. 2. Основные формы и организация самостоятельных занятий. 3. Особенности самостоятельных занятий женщин. 4. Психофизическая рекреация в зачётно-экзаменационный период. 5. Гигиенические основы закаливания.

5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1. Основы врачебного контроля и самоконтроля. 2. Самооценка личности. 3. Самотестирование для контроля восприятия, понимания, запоминания.
Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры	
6. Медико-биологические основы физической культуры	1. Организм человека как биосистема. 2. Кровеносная система. 3. Нервная система. 4. Эндокринная система. 5. Функции дыхания. 6. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. 7. Влияние гипоксии на организм человека в горах.
7. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1. Здоровье и двигательная активность человека. 2. Гигиена физических упражнений. 3. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Учебный труд студента. 2. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. 3. Аутогенная тренировка. 4. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений	1. Кинезиология – наука о движении. 2. Механизмы действий физических упражнений на организм человека. 3. Классификация и характеристика гимнастических упражнений. 4. Спортивно-прикладные упражнения. 5. Подвижные и спортивные игры.

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 1

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС + контроль	Всего
Раздел 1. Физическая культура и спорт	20			20	40
Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	4			4	8
Спорт – основная часть физической культуры	4			4	8
Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4			4	8
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4			4	8

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4			4	8
Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры	14			18	32
Медико-биологические основы физической культуры	4			4	8
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4			4	8
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4			4	8
Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений	2			6	8
Всего по компоненту ОПОП	34	—	-	38	72

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Контрольные вопросы

#### Раздел 1

1. Какую роль в гуманизации человека играют мораль и этика.
2. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Примеры уровня физической культуры в различных государствах, наиболее известные герои и имена.
3. Актуальность задач вузовского физического воспитания и его роль в гуманитарной подготовке специалистов.
4. Формирование физической культуры личности.
5. Влияние двигательной активности на трудоспособность студента.
6. Функции спорта.
7. Классификация видов спорта.
8. Виды спорта и спортивные дисциплины.
9. Средства спортивной тренировки.
10. Методы спортивной тренировки.
11. Характеристика основных физических качеств.
12. Физическое качество сила и её разновидности.
13. Средства и методы, развивающие силу.
14. Дать определение быстроты, как физическому качеству. Средства и методы, развивающие быстроту.
15. Дать определение скорости, как физического качества. Средства и методы, развивающие скорость.
16. Краткая характеристика видов выносливости.
17. Гибкость, как двигательное качество человека.
18. Какие факторы влияют на гибкость человека?
19. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
20. Характеристика туризма как средства физического воспитания.
21. Принципы физического воспитания и тренировки.
22. Методы физического воспитания и тренировки.
23. Основные физические качества и их воспитание.

24. Механизмы действия физических упражнений на организм человека.
25. Современная классификация гимнастических упражнений.
26. Спортивно-прикладные физические упражнения.
27. Подвижные и спортивные игры.
28. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
29. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
30. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
31. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

## Раздел 2

32. Какое место занимает здоровье человека в системе его ценностей.
33. В чем смысл дихотомического подхода к душе и телу в культуре средневековья.
34. Что нового дала эпоха Возрождения в восприятии человеческой телесности.
35. Основные понятия биологических основ физической культуры.
36. Структура и функции пищеварительной системы.
37. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.
38. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
39. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
40. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
41. Структура и функция дыхательной системы.
42. Влияние внешней среды на организм человека. Назвать главные факторы.
43. Изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
44. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
45. Понятия "болезнь" и "здоровье". Здоровье - как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
46. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
47. Двигательная активность и здоровье.
48. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
49. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
50. Средства и методы закаливания.

### 7.2. Темы докладов (рефератов)

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
5. Развитие физических качеств.
6. Олимпийские игры, олимпийское движение.
7. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
8. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
9. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья
10. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической культурой.
12. История развития избранного вида спорта.
13. Рациональное использование резервов организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений.
14. Использование современных технологий при обучении на занятиях физической культурой.

15. Основы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.
16. Основные направления оздоровительной физической культуры.
17. Общая классификация физических упражнений и основы двигательных действий.
18. Основы общей и специальной физической подготовки.
19. Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.
20. Игровые средства в освоении базовых двигательных действий и воспитании физических качеств.
21. Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
22. Принципы здорового питания.
23. Теория и практика здорового питания.
24. Методы безопасной коррекции веса.
25. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
26. Биоритмы и их значение в режиме дня.
27. Здоровый сон – залог хорошего самочувствия.
28. Основной вопрос медицины - здоровый образ жизни.
29. Физиологические аспекты йоги.
30. Гомеопатия – метод альтернативной медицины.
31. Закаливание организма.
32. Стресс и доступные методы его преодоления.
33. Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
34. Погода и здоровье. Метеозависимость.
35. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
36. Методы самоконтроля состояния здоровья.
37. Ходьба как способ оздоровления организма человека.
38. Оздоровительные формы бега.
39. Физические упражнения в воде в профилактике и реабилитации различных заболеваний.
40. Аэробные упражнения для реабилитации кардиореспираторной системы.
41. Режим труда и отдыха на экзаменационной сессии.
42. Роль двигательной активности для профилактики гиподинамии.

#### 8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже.

Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала).

Самостоятельная работа оценивается на основе предоставленных на проверку выполненных домашних, индивидуальных заданий с учетом своевременности их предоставления и соответствия требованиям к их выполнению.

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-2	Организационно-учебная работа в аудитории	25
	Самостоятельная работа	45
ИТОГО		70
Зачет		30
Всего		100



## Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в учебном корпусе ДонГУ № 1 (г.Донецк, ул.Университетская, 24). Для проведения лекционных занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете кафедры физического воспитания и спорта (физико-технический факультет, 302 ауд., г.Донецк, пр-т Театральный, 13).

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

## 10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

## 10.1. Основная литература

1. Белых С.И. Теоретико-методические основы личноно ориентированного физического воспитания студентов : монография / С.И. Белых ; Донецкий национальный университет. – Донецк : ДонНУ, 2014. – 432 с.

2. Белых С.И. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов : учеб. пособие для студентов вузов / С.И. Белых ; Донецкий нац. ун-т ; Черниговский нац. пед. ун-т им. Г. Шевченко. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 286 с.

3. Жеребченко В.И. Развитие силовых качеств на занятиях по физическому воспитанию (базовые упражнения) : учебное пособие для студентов / В.И. Жеребченко, С.А. Платонов, К.В. Жеребченко. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 344 с.

4. Романова Л.Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб. пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с.

5. Семьянский Л.И. Управленческая деятельность спортивного клуба : [учеб. пособие] / Л.И. Семьянский, Т.Н. Дубревская ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 91 с.

6. Фитотерапия в комплексе физической и медицинской реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : учеб. пособие / сост. Л.Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 131 с.
7. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
8. Жеребченко В.И. Диск здоровья : метод. пособие / В.И. Жеребченко, С.А. Платонов ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с.
9. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
10. Варавина Е.Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК : (метод. рекомендации) / Е.Н. Варавина, Л.В. Белогурова; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 34 с.
11. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
12. Андриянова Е.Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 325 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
13. Бегидов М.В. Социальная защита инвалидов : учебное пособие для вузов / М. В. Бегидов, Т. П. Бегидова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 98 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
14. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
15. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А.О.Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
16. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 444, [1] с.
17. Ершов Ю.А. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 466 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
18. Завьялова Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
19. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
20. Козлов А.И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 187 с. (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
21. Козловский И.И. Адаптивная физическая культура с основами педагогики и психологии в вопросах и ответах : учебное пособие / И.И. Козловский, Я.О. Филиппов, С.Н. Филиппова. - Москва : [Серп и молот], 2015. - 144 с.

22. Куприянова А.А. Скандинавская ходьба, калланетика, тайбо, пилатес, бодифлекс и другие виды доступного фитнеса : как улучшить самочувствие, укрепить здоровье, развить гибкость и подкорректировать фигуру / А.А. Куприянова. - Харьков : Виват, 2014. - 253 с.

23. Манжелей И.В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

24. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

25. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А.А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

26. Пельменев В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

27. Письменский И.А. Физическая культура : учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

28. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

29. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

30. Туревский И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

31. Туревский И.М. Формирование психомоторных способностей : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 353 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

32. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование) (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

33. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А.А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А.А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 108 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

34. Филиппов С.С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 234 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)).

35. Ягодин В.В. Основы спортивной этики: учебное пособие для вузов / В.В. Ягодин; под научной редакцией З.В. Сенук. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 113

с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).

## 10.2. Дополнительная литература

1. Улесова Г.В. Здоровое сердце и сосуды: профилактика и лечение. Средства нетрадиционной медицины. Первая помощь при острых состояниях / Г. В. Улесова. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2012. - 510 с.
2. Лукьяненко Т.В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукьяненко. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318 с.
3. Козловский И. И. Адаптивная физическая культура с основами педагогики и психологии в вопросах и ответах : учебное пособие / И. И. Козловский, Я. О. Филиппов, С. Н. Филиппова. - Москва: [Серп и молот], 2015. - 144 с.
4. Родькин В.А. Человек сидящий: правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 286 с.
5. Ситель А.Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов : [гимнастика, которая научит вас летать / А. Б. Ситель. - Москва: Эксмо, 2014. - 297, [1] с.
6. Бражник А.Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2010. - 181с.
7. Теория и практика физической культуры. - Москва: Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-№6, 2010.
8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности: / [сост.: А.Г. Недашковская, Е.Л. Костинская, О.В. Барабаш] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 28с.
9. Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с.
10. Теория и практика физической культуры : научно-методический журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив номеров. <http://www.teoriya.ru/ru/node/6725>

## 11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Национальная электронная библиотека (НЭБ): федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.
2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. Пользователей. –Текст: электронный.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. Пользователей. – Текст: электронный.
5. ЭБС Юрайт: электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. Пользователей. – Текст: электронный.

6. Электронно-библиотечная система ДонГУ: сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

7. Электронный каталог Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

8. Электронный архив ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

## 12. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).

## 10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 10.1. Основная литература

1. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура" / В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов ; Приоритет. нац. проект "Образование" ; Южный федер. ун-т. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 314 с.
2. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций / Е.А. Багнетова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 444 с.
4. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: [Учеб. для специальности "Оздоров. физ. культура" вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 528 с.
5. Куприянова А.А. Скандинавская ходьба, калланетика, тайбо, пилатес, бодифлекс и другие виды доступного фитнеса: как улучшить самочувствие, укрепить здоровье, развить гибкость и подкорректировать фигуру / А.А.Куприянова. - Харьков : Виват, 2014. - 253 с.
6. Невский А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва: ЗАО "СВР-Медапроекты", 2011 – 242 с.
7. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура / И.А Калюжнова, О.В.Перепелова. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 349 с.
8. Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.3.2012 .
9. Организация самостоятельных занятий по прикладной физической культуре в период дистанционного обучения: методические рекомендации / сост.: А. Г. Недашковская, О. А. Чамата, Л. Н. Власенкова, О. И. Борисова. – Донецк: ДонГУ, 2024. – 55 с.
10. Развитие физических качеств студентов средствами лёгкой атлетики: методические рекомендации / сост. С. А. Бятенко, Л. А. Десятерик — Донецк: ДонГУ, 2024, – 48 с.
11. Первая помощь пострадавшему от несчастного случая или внезапно заболевшему человеку: методические рекомендации / сост.: Л.Б. Романова, О.И. Борисова – Донецк: ДонГУ, 2023. – 81 с.

### 10. 2. Дополнительная литература.

1. Улесова Г. В. Здоровое сердце и сосуды : профилактика и лечение. Средства нетрадиционной медицины. Первая помощь при острых состояниях / Г. В. Улесова. - Харьков: Клуб семейного досуга ; Белгород, 2012. - 510 с.
2. Лукьяненко Т. В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукьяненко. - Харьков: Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318с.
3. Как избавиться от боли в спине и суставах: системы Дикуля, Касьяна, Ниши, Брэгга / [сост.: Периостовцев Валерий; науч. ред.: Т.В. Лукьяненко]. - Белгород : Клуб семейного досуга ; Харьков, 2013. - 510с.
4. Месник Н. Г. Вегето-сосудистая дистония : избавиться навсегда! / Н. Г. Месник. - Москва : Эксмо, 2014. - 253 с.
5. Фохтин В. Г. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника и суставов : [130 упражнений на самосопротивление, основанных на правиле рычага] / В. Г. Фохтин. - Москва : Эксмо, 2012. - 221 с.
6. Корпан М. И. Бодифлекс 2-ной эффект: похудей и будь здорова / Марина Корпан. - Москва : Эксмо, 2013. - 159 с.

7. Мураками К. Пилатес: 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 232 с.
8. Козловский, И. И. Адаптивная физическая культура с основами педагогики и психологии в вопросах и ответах: учебное пособие / И. И. Козловский, Я. О. Филиппов, С. Н. Филиппова. - Москва : [Серп и молот], 2015. - 144 с.
9. Родькин В. А. Человек сидящий : правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 286 с.
10. Ситель, А.Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов: [гимнастика, которая научит вас летать / А.Б. Ситель. - Москва: Эксмо, 2014. - 297 с.
11. Бражник А.Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни: практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И.М., 2010. - 181 с.
12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности / [сост.: А. Г. Недашковская, Е. Л. Костинская, О. В. Барабаш] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 28 с.
13. Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с.
14. Жеребченко В. И. Диск здоровья : метод. пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с.
15. Зубов И.Т. Основы обучения технике игры в бадминтон студентов в процессе физического воспитания / И.Т. Зубов, Е.А. Слипушко, И.В. Карпенко; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 39 с.
16. Основы питания, особенности питания спортсменов: метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
17. Романова Л.Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб. пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с.
18. Жеребченко В. И. Развитие силовых качеств на занятиях по физическому воспитанию (базовые упражнения) : учебное пособие для студентов / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов, К. В. Жеребченко. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 344 с.
19. Варавина Е.Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК : (метод. рекомендации) / Е. Н. Варавина, Л. В. Белогурова; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 34 с.
20. Семьянский Л.И. Управленческая деятельность спортивного клуба : [учеб. пособие] / Л.И. Семьянский, Т.Н. Дубревская ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 91с.
21. Фитотерапия в комплексе физической и медицинской реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учеб. пособие / сост. Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 131 с.
22. Белых С.И. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов : учеб. пособие для студентов вузов / С.И. Белых ; Донецкий нац. ун-т ; Черниговский нац. пед. ун-т им. Г. Шевченко. - Донецк: ДонНУ, 2014. - 286 с.
23. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
24. Жеребченко В.И. Развитие силовых способностей студентов и самоконтроль: учеб.-метод.пособие / В.И.Жеребченко, С.А.Платонов. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2021. – 126 с.
25. Амолин В.И. Особенности студенческого баскетбола: методические рекомендации. – Донецк; ГОУ ВПО «ДонНУ». 2023. – 36 с.

## 11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

9. Национальная электронная библиотека (НЭБ): федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.

10. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

11. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

12. Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

13. ЭБС Юрайт: электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

14. Электронно-библиотечная система ДонГУ: сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

15. Электронный каталог Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

16. Электронный архив ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

## 12. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения.)