

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

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

Кафедра физического воспитания и спорта



П. А. Машаров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Укрупненная группа направлений
подготовки

Программа высшего образования

Направление подготовки

Профиль подготовки

Квалификация

Форма обучения

44.00.00 Образование и педагогические
науки

Программа бакалавриата

44.03.01 Педагогическое образование

Педагогика и методика начального
образования

Бакалавр

Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «**Прикладная физическая культура**» для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Профиль: Педагогика и методика начального образования) составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121 (ред. от 08.02.2021), 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 2024 года.

Разработчик:
ст.преподаватель кафедры физического
воспитания и спорта



Ю.В. Мельничук

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта.
Протокол от 26.03.2024 г. № 4.

Заведующий кафедрой



С. И. Белых

СОГЛАСОВАНО:

Директор института педагогики



И.А. Кудрейко

28.03.2024 г.

Учебно-методическая комиссия института педагогики

Протокол от 27.03.2024 г. № 3

Председатель



И.Г. Матузова

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы,
канд. пед. наук, доцент



И.Г. Матузова

21.03.2024 г.

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.

для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые сопутствующей дисциплиной - «Физическая культура».

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

Знания, полученные в рамках данного курса, будут использоваться при изучении дисциплин базовой части: Основы охраны труда, Безопасность жизнедеятельности.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общая характеристика

| Наименование показателя | Значение показателя |
|---|--|
| Название образовательной программы | 44.03.01 Педагогическое образование (Педагогика и методика начального образования) |
| Шифр и название в соответствии с учебным планом | Б4.1 Прикладная физическая культура |
| Часть образовательной программы | Блок 4: Внекредитные и факультативные дисциплины |
| Количество зачетных единиц / всего часов | - / 331 |

2.2. Распределение часов по периодам обучения

| Форма обучения | курс | семестр | Общее количество часов | | | | | Форма контроля |
|----------------|------|---------|------------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------|----------------|
| | | | лекци-онных | лабора-торных | практи-ческих | самостоя-тельной работы | всего | |
| Очная | 1 | 1 | - | - | 68 | - | | |
| Очная | 1 | 2 | - | - | 68 | - | | Зачет |
| Очная | 2 | 3 | - | - | 52 | - | | |
| Очная | 2 | 4 | - | - | 44 | - | | Зачет |
| Очная | 3 | 5 | - | - | 27 | - | | |
| Очная | 3 | 6 | - | - | 33 | - | | Зачет |
| Очная | 4 | 7 | - | - | 39 | - | | Зачет |

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщённого показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

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

4.1. Компетенции

| Компетенции | Индикаторы | Результаты обучения |
|--|---|---|
| УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-3.2. Применяет методы командного взаимодействия | УК-3.2.1. Знает теоретические основы и практические аспекты организации командной работы. УК-3.2.2. Умеет проектировать и организовывать командную работу. УК-3.2.3. Определяет и корректирует командные роли |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.5. Поддерживает должный уровень подготовки средствами и методами физической культуры. | УК-7.5.1. Знает роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, понимает значение основных физических качеств и влияние двигательной активности на укрепление здоровья. УК-7.5.2. Умеет проводить самоконтроль собственного организма при занятиях физическими упражнениями. УК-7.5.3. Владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры. |

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| Название темы | Краткое содержание темы (вопросы темы) |
|-------------------------------------|--|
| Тема 1. Кроссовая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения и развития лёгкой атлетики. 2. Обучение техники бега на длинные дистанции. 3. Развитие общей выносливости. 4. Марш-бросок. 5. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). 6. Общая беговая подготовка. 7. Непрерывный равномерный бег. Переменный бег. 8. Кросс с переменной интенсивностью 9. Обучение техники скандинавской ходьбы. 10. Специальная беговая подготовка. Равномерный бег. 11. Общая беговая подготовка. 12. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 13. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения. 14. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. 15. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения. |
| Тема 2. Спортивные игры. | |
| Футбол | <ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения и развития футбола. Футбол. 2. Общая физическая подготовка. 3. Правила игры. 4. Общая и специальная физическая подготовка. |

| | |
|-----------|--|
| | <p>5. Техническая подготовка.</p> <p>6. Различные способы перемещений.</p> <p>7. Удары по мячу ногой.</p> <p>8. Приём (остановка) мяча.</p> <p>9. Ведение, комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.</p> <p>10. Учебная игра.</p> <p>11. Специальная физическая подготовка.</p> <p>12. Обманные движения (финты). Отбор мяча.</p> <p>13. Тактическая подготовка. Понятие о тактической системе и стиле игры.</p> <p>14. Техника и тактика игры в атаке.</p> <p>15. Техника и тактика игры в обороне.</p> <p>15. Техника и тактика игры вратаря.</p> <p>16. Игровая подготовка.</p> <p>17. Выполнение технических приемов в затрудненных условиях.</p> <p>18. Упражнения, моделирующие фрагменты игры.</p> <p>19. Совершенствование технических приемов без единоборств и с сопротивлением противника</p> <p>20. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.</p> <p>21. Функциональная подготовка.</p> <p>22. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.</p> <p>23. Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники владения мячом с учётом игрового амплуа.</p> <p>24. Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры: ведение мяча и обводка, открывание и закрывание, выбор позиции для отбора и перехвата мяча, страховка и взаимостраховка, комбинация приёмов тактики.</p> |
| Баскетбол | <p>1. История возникновения и развития баскетбола.</p> <p>2. Правила игры.</p> <p>3. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>4. Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Прыжки, остановки, повороты.</p> <p>5. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>6. Броски мяча в корзину с места и в движении.</p> <p>7. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра</p> <p>8. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением направления. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в корзину с места и в движении, одной и двумя руками.</p> <p>9. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.</p> <p>10. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины.</p> |

| | |
|----------|---|
| | <p>11. Тактика игры в защите: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место.</p> <p>12. Учебная игра.</p> <p>13. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях.</p> <p>14. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. Техника игры в атаке. Заслон, наведение, пересечение, скрестный выход. Техника игры в защите: противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, система личной защиты, игра в большинстве, игра в меньшинстве.</p> <p>15. Игровая подготовка.</p> <p>16. Техническая подготовка. Передача и ловля мяча одной рукой в движении. Ведение и обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.</p> <p>17. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.</p> <p>18. Функциональная подготовка.</p> <p>19. Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника.</p> <p>20. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Игровая подготовка.</p> <p>21. Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.</p> <p>22. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.</p> |
| Волейбол | <p>1. История возникновения и развития волейбола.</p> <p>2. Правила игры.</p> <p>3. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>4. Обучение техники различных способов стоек и перемещений.</p> <p>5. Передача мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения: в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.</p> <p>6. Поддачи: нижняя прямая (боковая), приём снизу двумя руками.</p> <p>7. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.</p> <p>8. Учебная игра</p> <p>9. Техническая подготовка. Приём и передача мяча, подача, блокирование.</p> <p>10. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.</p> <p>11. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении.</p> <p>12. Тактика игры в защите: приём сверху двумя руками, одиночное блокирование.</p> <p>13. Техническая подготовка: сочетание способов перемещений, передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; встречная передача в прыжке. Нападающий удар, приём мяча,</p> |

| | |
|---------------------------|--|
| | <p>снизу и сверху.</p> <p>14. Тактика игры в нападении (индивидуальные действия): выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку. Тактика игры в защите (индивидуальные действия): выбор места при приёме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнёра; выбор способа приёма мяча.</p> <p>15. Техническая подготовка. Упражнения, моделирующие фрагменты игры.</p> <p>16. Интегральная подготовка.</p> <p>17. Игровая подготовка</p> <p>18. Совершенствование техники. Передачи сверху двумя руками с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность; подачи на точность, нападающие удары.</p> <p>19. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.</p> <p>20. Функциональная подготовка.</p> <p>21. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.</p> <p>22. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приемов тактики.</p> |
| Тема 3. Гимнастика | |
| Аэробика | <p>1. История возникновения и развития ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики.</p> <p>2. Основные понятия оздоровительной аэробики. Методические особенности занятий аэробикой. Самоконтроль.</p> <p>3. Разучивание элементов аэробики, базовых шагов, комбинаций.</p> <p>4. Низкоударная аэробика.</p> <p>5. Комплексы силовых упражнений без отягощений</p> <p>6. Общая физическая подготовка.</p> <p>7. Комплексные программы.</p> <p>8. Комплексы силовых упражнений с отягощениями.</p> <p>9. Стретчинг.</p> <p>10. Силовая подготовка.</p> <p>11. Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей.</p> <p>12. Выполнение базовых шагов и комбинаций.</p> <p>13. Комплексная программа средней интенсивности.</p> <p>14. Базовая аэробика.</p> <p>15. Совершенствование техники упражнений аэробики.</p> <p>16. Разучивание новых комплексов.</p> <p>17. Комплексная программа высокой интенсивности.</p> <p>18. Функциональная подготовка.</p> <p>19. Специальная физическая подготовка.</p> <p>20. Степ-аэробика.</p> |
| Атлетическая гимнастика | <p>1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.</p> <p>2. Правила поведения в тренажёрном зале.</p> <p>3. Техника безопасности на занятиях атлетической</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>гимнастикой.</p> <p>3. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажёров.</p> <p>4. Основные мышечные группы и основные упражнения для их развития.</p> <p>5. Общая физическая подготовка.</p> <p>6. Гимнастические упражнения на снарядах.</p> <p>7. Комплекс упражнений с отягощениями.</p> <p>8. Специальная физическая подготовка.</p> <p>9. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности.</p> <p>10. Составление индивидуальных программ занятий.</p> <p>11. Комбинированные комплексы упражнений.</p> <p>12. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах.</p> <p>13. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Правила соревнований.</p> <p>14. Методика тренировки для начинающих.</p> <p>15. Упражнения без отягощений.</p> <p>16. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп.</p> <p>17. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>18. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы.</p> <p>19. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>20. Комплекс упражнений с гирями.</p> <p>21. Упражнения без отягощений на снарядах.</p> <p>22. Круговая тренировка.</p> |
| Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП) | <p>1. ОФП с элементами гимнастики: ходьба, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в ходьбе и в беге.</p> <p>2. Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости.</p> <p>3. ОФП: комплексы ОРУ с предметами (мячи, скакалки, гантели не более 1 кг и т.п.)</p> <p>4. ОФП с элементами атлетической гимнастики: комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп.</p> <p>5. ОФП с элементами гимнастики: комплексы ОРУ, вольные упражнения.</p> <p>7. ОФП с элементами спортивных игр: бадминтон, подвижные игры.</p> <p>8. Развитие двигательных способностей методом круговой тренировки.</p> <p>9. Развитие двигательных способностей с помощью элементов гимнастики.</p> <p>10. Развитие двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр</p> <p>11. Совершенствование двигательных способностей, развитие выносливости.</p> <p>12. Функциональная подготовка, развитие общей и силовой выносливости.</p> <p>13. Развитие координационных способностей.</p> <p>14. Функциональная подготовка, развитие скоростно-силовых</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>способностей.</p> <p>15. ОРУ с отягощениями для развития силы различных мышечных групп.</p> <p>16. Совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки.</p> <p>17. Совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики.</p> <p>18. Совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр</p> <p>19. Развитие ловкости.</p> |
| Тема 5. Адаптивная физическая культура(АФК) | <p>1. Обучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек, – нарушений зрения, – нарушений слуха, – сердечно-сосудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. <p>2. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).</p> <p>3. Йога</p> <p>4. Развитие гибкости.</p> <p>5. Обучение дыхательным упражнениям.</p> <p>6. Бодифлекс.</p> <p>7. Комбинированные комплексы упражнений.</p> <p>8. Совершенствование двигательных способностей</p> <p>9. Функциональная подготовка</p> <p>10. Обучение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой и Бубновского.</p> <p>11. Совершенствование техники дыхательных упражнений.</p> <p>12. Пилатес</p> <p>13. Стречинг.</p> <p>14. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек, – нарушений зрения, – нарушений слуха, – сердечно-сосудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. <p>15. Развитие координационных способностей</p> |
| Тема 6. Легкая атлетика | <p>1. История развития лёгкой атлетики.</p> <p>2. Правила соревнований по лёгкой атлетике.</p> <p>3. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции.</p> <p>4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</p> <p>5. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>6. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Общая беговая подготовка.</p> <p>7. Непрерывный равномерный бег. Эстафетный бег.</p> <p>8. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>9. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.</p> <p>102. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. Спортивная ходьба в переменном темпе.</p> <p>11. Ознакомление с техникой прыжков в длину. Подбор разбега.</p> <p>12. Скоростно-силовая подготовка. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. Совершенствование техники прыжка.</p> <p>13. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>14. Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег.</p> <p>15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>16. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.</p> <p>17. Совершенствование низкого старта, стартового разгона.</p> <p>18. Финиширование различными способами.</p> <p>19. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная ходьба в переменном темпе.</p> <p>20. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега.</p> <p>21. Скоростно-силовая подготовка.</p> <p>22. Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Совершенствование техники метания</p> |
|--|--|

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Наименования разделов и тем | Количество часов | |
|---|------------------|-------|
| | Практ. | Всего |
| Тема 1 Кроссовая подготовка | 16 | 16 |
| Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | 18 | 18 |
| Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика) | | |
| Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП) | | |
| Тема 5 Адаптивная физическая культура (АФК) | | |
| ИТОГО ЗА 1 СЕМЕСТР | 34 | 34 |

6.2. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 2

| Наименования разделов и тем | Количество часов | |
|---|------------------|-------|
| | Практ. | Всего |
| Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | 34 | 34 |
| Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика) | | |
| Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП) | | |
| Тема 5 Адаптивная физическая культура (АФК) | | |
| Тема 6. Лёгкая атлетика | 34 | 34 |
| ИТОГО ЗА 2 СЕМЕСТР | 68 | 68 |

6.3. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 3

| Наименования разделов и тем | Количество часов | |
|---|------------------|-------|
| | Практ. | Всего |
| Тема 1 Кроссовая подготовка | 34 | 34 |
| Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | 34 | 34 |
| Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика) | | |
| Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП) | | |
| Тема 5 Адаптивная физическая культура (АФК) | | |
| ИТОГО ЗА 3 СЕМЕСТР | 68 | 68 |

6.4. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 4

| Наименования разделов и тем | Количество часов | |
|---|------------------|-------|
| | Практ. | Всего |
| Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | 32 | 32 |
| Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика) | | |
| Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП) | | |
| Тема 5 Адаптивная физическая культура (АФК) | | |
| Тема 6. Лёгкая атлетика | 32 | 32 |
| ИТОГО ЗА 4 СЕМЕСТР | 64 | 64 |

6.5. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 5

| Наименования разделов и тем | Количество часов | |
|---|------------------|-------|
| | Практ. | Всего |
| Тема 1 Кроссовая подготовка | 16 | 16 |
| Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | 18 | 18 |
| Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика) | | |
| Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП) | | |
| Тема 5 Адаптивная физическая культура (АФК) | | |
| ИТОГО ЗА 5 СЕМЕСТР | 34 | 34 |

6.6. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 6

| Наименования разделов и тем | Количество часов | |
|---|------------------|-------|
| | Практ. | Всего |
| Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | 16 | 16 |
| Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика) | | |
| Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП) | | |
| Тема 5 Адаптивная физическая культура (АФК) | | |
| Тема 6. Лёгкая атлетика | 18 | 18 |
| ИТОГО ЗА 6 СЕМЕСТР | 34 | 34 |

6.7. Форма обучения – очная, курс – 4, семестр – 7

| Наименования разделов и тем | Количество часов | |
|---|------------------|-------|
| | Практ. | Всего |
| Тема 1 Кроссовая подготовка | 16 | 16 |
| Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | 10 | 10 |
| Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика) | | |
| Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП) | | |

| | | |
|---|-----|-----|
| Тема 5 Адаптивная физическая культура (АФК) | | |
| ИТОГО ЗА 7 СЕМЕСТР | 26 | 26 |
| ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП | 328 | 328 |

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

| № п/п | Двигательные тесты (ОФП) |
|----------|---|
| 1. | Ходьба 3000 м (м, сек.) |
| 2. | Равномерный бег 1000 м без учета времени Равномерный бег 2000 м без учета времени |
| 3. | Бег 60 м (сек.) |
| 4. | Челночный бег 4 х 9 м (сек.) |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) |
| 6. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во) Подтягивание на перекладине (кол-во) Вис на согнутых руках (сек.) |
| 7. | Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во) |
| 8. | Удержание положения сед углом 45° (сек.) |
| 9. | «Скручивание» (кол-во) |
| 10. | Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см) |
| 11. | 10 приседаний (сек.) |
| 12. | Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во) |
| № п/п | Двигательные тесты (АФК и спецмедгруппы) |
| 1. | Ходьба 1000 м (м, сек.) |
| 2. | Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе (сек.) |
| 3. | Проба Генчи. Задержка дыхания на вдохе (сек.) |
| 4. | Гибкость. Наклон вперед из исходного положения сидя (см) |
| 5. | Тест Горяной. Наклон вперед из исходного положения – основная стойка |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во) |
| 7. | Подъем туловища в сед за 1 мин., ноги согнуты (кол-во) |
| 8. | Удержание положения сед углом 45° (сек.) |
| 9. | Тест Руфье. Определение реакции сердечно-сосудистой системы на заданную физическую нагрузку – 30 приседаний за 45 сек. (индекс) |
| 10. | Кистевая динамометрия (кг) |
| 11. | «Скручивание» (кол-во) |
| 12. | «Равновесие» (сек.) |
| № п/п | Тесты (футбол) |
| 1 | Удары по воротам верхней частью подъема (ворота разделены на 4 части) с 7 м |
| 2 | Ведение мяча «носком» 30 м, сек |
| 3 | 10 ударов верхом по неподвижному мячу с 10 м |
| 4 | Передача мяча на дальность в 20м-коридор (ширина 1,5 м) |
| 5 | Передача мяча с остановкой, торможением и прижатием стопой, 15 м |
| 6 | Ведение мяча «подошвой», 30 м, сек. |
| 7 | Жонглирование мяча двумя ногами (без потери мяча), кол-во раз |

| | |
|------------------|---|
| 8 | Остановка мяча торможением и прижатием подошвой стопы |
| 9 | Передача мяча способом «пас-бросок», 10 м |
| 10 | Передача мяча партнеру низом, 10 м |
| 11 | Жонглирование мяча бедром (без потери мяча), кол-во раз |
| 12 | Остановка мяча грудью |
| 13 | Передача мяча верхом, 20м |
| 14 | Ведение мяча, обводка (3 стоек) с последующим результативным ударом по воротам |
| 15 | Обводка стоек (5 стоек), сек. |
| 16 | Челночный бег с ведением, торможением и остановкой, 4х9м, сек |
| 17 | Торможение и прижатие летящего мяча стопой с подачи партнера |
| 18 | Вбрасывание мяча руками из-за головы, м |
| 19 | Ведение мяча 10 м с последующим результативным ударом по воротам с 10 м, сек. |
| 20 | Жонглирование мяча головой (без потери мяча) |
| 21 | Остановка мяча бедром |
| № п/п | Тесты (волейбол) |
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз) |
| 2 | Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз) |
| 3 | Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз) |
| 4 | Передачи в парах на время (сек) |
| 5 | Передачи в тройках со сменой мест на время (сек) |
| 6 | Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз) |
| 7 | Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз) |
| 8 | Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек) |
| 9 | Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз) |
| 10 | Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз) |
| 11 | Жонглирование (чередование верхней и нижней передач) |
| 12 | Передачи мяча в паре на время (сек) |
| 13 | Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз) |
| 14 | Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и 1 зоны (раз) |
| 15 | Ускорение: 6 х 6 м (сек) |
| 16 | Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в дальнюю и ближнюю половины площадки (раз) |
| 17 | Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз) |
| 18 | Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз) |
| 19 | Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз) |
| 20 | Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз) |
| 21 | Нападающий удар с укороченной передачи (раз) |
| № п/п | Тесты (баскетбол) |
| 1 | Штрафные броски (раз) |
| 2 | Средние броски (5 точек) (раз) |
| 3 | Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны |
| 4 | Челночный бег 4 х 18 м (сек) |

| | |
|----|--|
| 5 | Штрафной бросок (раз) |
| 6 | Дальний бросок (раз) |
| 7 | Броски с трапеции (5 точек) (раз) |
| 8 | Челночный бег 4 x 18 м (сек) |
| 9 | Штрафные броски (10 попаданий) (сек) |
| 10 | Средние броски (5 точек) (раз) |
| 11 | Дальние броски (в течение 1 мин) (раз) |
| 12 | Челночный бег 4 x 18 м (сек) |
| 13 | Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз) |
| 14 | Дальние броски (5 попаданий) (сек) |
| 15 | Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз) |
| 16 | Челночный бег 4 x 18 м (сек) |
| 17 | Штрафные броски (раз) |
| 18 | Дальние броски (в течение 1 мин) (раз) |
| 19 | Челночный бег 4 x 18 м (сек) |
| 20 | Штрафные броски (раз) |
| 21 | Дальние броски (в течение 1 мин) (раз) |

| № п/п | Тесты (аэробика) |
|-------|---|
| 1. | Подъем туловища в сед (раз) |
| 2. | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз) |
| 3. | Тест на гибкость (см) |
| 4. | Упражнение «Крокодил» (сек) |
| 5. | Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек) |
| 6. | Подъем туловища в сед (раз) |
| 7. | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз) |
| 8. | Тест на гибкость (см) |
| 9. | Выполнение зачётного комплекса аэробных упражнений 3х32 счета - чёткое выполнение без остановки, правильная техника, музыкальный ритм – 5 баллов; - незначительные ошибки выполнения – 4 балла; - средние ошибки в технике, прерывание во время выполнения комплекса – 3 балла; - грубые ошибки, нет чёткого выполнения, ошибки в последовательности выполнения – 2 балла; - не полное выполнение комплекса -1 балл; |
| 10. | Подъем туловища в сед (раз) |
| 11. | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз) |
| 12. | Тест на гибкость (см) |
| 13. | Упражнение «Крокодил» (сек) |
| 14. | Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек) |
| 15. | Подъем туловища в сед (раз) |
| 16. | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз) |
| 17. | Тест на гибкость (см) |
| 18. | Подъем туловища в сед (раз) |
| 19. | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз) |
| 20. | Тест на гибкость (см) |
| 21. | Составление и выполнение аэробных упражнений 1.45– 2.00 |

| № п/п | Тесты (атлетическая гимнастика) |
|----------|--|
| 1 | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во) |
| 2 | Рывок гири 16 кг (сумма лев+прав) |
| 3 | Жим лежа (кол-во) (80% от собственного веса) |
| 4 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во) |
| 5 | Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во) |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во) |
| 7 | Приседания со штангой на плечах (кол-во) (90 % от собственного веса) |
| 8 | Становая тяга (100% от собственного веса) |
| 9 | Жим лежа (кол-во) (100% от собственного веса) |
| 10 | Ходьба 3000 м (м, сек.) |
| 11 | Равномерный бег 1000 м без учета времени Равномерный бег 2000 м без учета времени |
| 12 | Бег 60 м (сек.) |

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. Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты оценки уровня физической подготовленности (выполнение 12 обязательных тестов). Прикладная физическая культура – практическая дисциплина, предусматривает участие студентов в командных и индивидуальных соревнованиях различного уровня (Спартакиада ДонГУ, городские, республиканские, всероссийские, международные соревнования), позволяющих оценивать умение и применение методических и практических навыков, интегрировать знания.

8.1. Семестр 1

| Номера тем | Виды работ | Максимальное количество баллов |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1-5 | Посещение практических занятий | 17 |
| | Двигательные тесты | 30 |
| | Индивидуальная работа | 3 |
| Общий итог за семестр | | 50 |

8.2. Семестр 2

| Номера | Виды работ | Максимальное |
|------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 2-6 | Посещение практических занятий | 17 |
| | Двигательные тесты | 30 |
| | Индивидуальная работа | 3 |
| Общий итог за семестр | | 50 |
| Общий итог за 1 курс (зачет) | | 100 |

8.3. Семестр 3

| Номера тем | Виды работ | Максимальное количество баллов |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1-5 | Посещение практических занятий | 17 |
| | Двигательные тесты | 30 |
| | Индивидуальная работа | 3 |
| Общий итог за семестр | | 50 |

8.4. Семестр 4

| Номера | Виды работ | Максимальное |
|------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 2-6 | Посещение практических занятий | 16 |
| | Двигательные тесты | 30 |
| | Индивидуальная работа | 4 |
| Общий итог за семестр | | 50 |
| Общий итог за 2 курс (зачет) | | 100 |

8.5. Семестр 5

| Номера тем | Виды работ | Максимальное количество баллов |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1-5 | Посещение практических занятий | 17 |
| | Двигательные тесты | 30 |
| | Индивидуальная работа | 3 |
| Общий итог за семестр | | 50 |

8.6. Семестр 6

| Номера тем | Виды работ | Максимальное |
|------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 2-6 | Посещение практических занятий | 17 |
| | Двигательные тесты | 30 |
| | Индивидуальная работа | 3 |
| Общий итог за семестр | | 50 |
| Общий итог за 3 курс (зачет) | | 100 |

8.7. Семестр 7

| Номера тем | Виды работ | Максимальное количество баллов |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1-5 | Посещение практических занятий | 26 |
| | Двигательные тесты | 60 |
| | Индивидуальная работа | 14 |
| Общий итог за семестр | | 100 |
| Общий итог за 4 курс (зачет) | | 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 | | зачтено |
| 60-69 | E | удовлетворительно | зачтено |
| 35-59 | FX | неудовлетворительно | не зачтено |
| 0-34 | F | | не зачтено |

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в

зависимости от их индивидуальных особенностей: занятия проводятся в специально оборудованном зале адаптивной физической культуры по адресу: г.Донецк, ул.Р.Люксембург, 6.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Практические занятия проводятся в спортивных залах ДонГУ: зал № 1 (спортивные игры) (учебный корпус № 1, Университетская, 24), зал № 2 (аэробика, ОФП), зал № 3 (гимнастика, ОФП) (учебный корпус №4, пр-т Театральный,13), зал № 4 (атлетическая гимнастика), зал АФК (Р.Люксембург, 6) и открытых летних площадках.

Каждое из спортивных сооружений предусматривает укомплектованность соответствующим оборудованием.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная

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. Нестеровский, Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. - Москва : Academia, 2004. - 335 с.
5. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. - Минск : МЕТ, 2007. - 330 с.
6. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И.Ильинич. - М. : Гардарики, 2005. - 366 с.
7. Спортивные игры : учеб. пособие для вузов, кроме ин-тов физ. культуры / [Ю. М. Арестов и др.]. - Москва : Высшая школа, 1980. - 143с.
8. Теория и методика физической культуры : Учеб. для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культура и спорт" / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Сов. спорт, 2003. - 464 с.
9. Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : [учеб. пособие для вузов] / А. В. Чоговадзе, В. Д. Прошляков, М. Г. Мацук ; под ред. А. В. Чоговадзе. - Москва : Высшая школа, 1986. - 144 с.
10. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : [Учеб. для специальности "Оздоров. физ. культура" вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. - 528 с.
11. 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.
12. Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", 2011 – 242 с.

13. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура / И.А Калюжнова, О.В.Перепелова. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 349 с.
14. Дубровский, В. И. Биомеханика : учебник для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. - 2-е изд. - Москва : ВЛАДОС-пресс, 2004. - 669 с.
15. Попова, Е. А. Лечебная гимнастика ваш семейный доктор / [Е. А. Попова]. - Ростов-на-Дону : Удача, 2008. - 255 с.
16. Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.1 2011.
17. Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.3.2012 .
18. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования : От деятельности к личности / С. Д. Смирнов. - М. : Академия, 2003. - 302 с.
19. Курепина М. М. Анатомия человека : Учеб. для студентов вузов / М. М. Курепина, А. П. Ожигова, А. А. Никитина. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 383 с.
20. Плавание : учебник для техникумов физ. культуры / под общ. ред. В. А. Парфенова. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 247 с.
21. Иваненко Е. Ф. Важнейшие аспекты изучения метаболизма в живом организме : Учеб. пособие / Е. Ф. Иваненко, В. Н. Пандакова ; Донец. гос. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 1981 (обл. 1982). - 113 с.
22. Бендас Т. В. Гендерная психология : Учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / Т. В. Бендас. - М. и др. : Питер, 2005. - 431 с.

Дополнительная

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. Александрова, А. А. Фитнес на основе восточных оздоровительных и боевых систем : универсальные программы тренировок для мужчин и женщин / А. А. Александрова. - Москва : АСТ : Астрель, 2007. - 249 с.
7. Петров, Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием / Н. Н. Петров. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 243 с.
8. Баранова, С. В. Волшебные оздоровительные комплексы для стройности, гибкости, бодрости / С. В. Баранова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 285 с.
9. Корпан, М. И. Бодифлекс 2-ной эффект : похудей и будь здорова / Марина Корпан. - Москва : Эксмо, 2013. - 159 с.
10. Современный шейпинг и целительное дыхание / [ред.-сост. О. В. Завязкин]. - Донецк : БАО, 2009. - 351 с.
11. Передернина, Я. Жить, танцуя : фитнес-программа NIA / Яна Передернина. - Санкт-Петербург : Невский проспект : Вектор, 2007. - 120 с.
12. Мураками, К. Пилатес : 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 232 с.

13. Бражник, А. Л. Эффективные методики растяжки : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2009. - 150 с.
14. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособ. для студентов вузов, изуч. дисциплину "Физ. культура" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков ; [ред. В. И. Евсевичев]. - М. : Гардарики, 2007. - 218 с.
15. 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.
16. История физической культуры и спорта : [Учеб. для ин-тов физ. культ.] / В.В.Столбов, Г. Д. Харабуга, Н. И. Пономарев и др. ; Под ред. В. В.Столбова. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 359 с.
17. Родькин, В. А. Человек сидящий : правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 286 с.
18. Ситель, А. Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов : [гимнастика, которая научит вас летать / А. Б. Ситель. - Москва : Эксмо, 2014. - 297 с.
19. Бражник, А. Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2010. - 181 с.
20. Визитей, Н. Н. Социология спорта : курс лекций / Н. Н. Визитей. - Киев : Олимпийская литература, 2005. - 247 с.
21. Чайлдс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день! / Г. Чайлдс, Б. Катс ; [пер. с англ. Е. А. Мартинкевич]. - Минск : Попурри, 2011. - 206 с.
22. Коган А. Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности : [Учеб. для биол. специальностей вузов] / А. Б. Коган. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Высш. шк., 1988. - 368 с.
23. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 "Физическая культура и спорт" / И. А. Воронов. - СПб. : Изд-во СПбГУП, 2007. - 139 с. : ил. - (Библиотека Гуманитарного университета. Вып. 35).
24. Педагогические технологии дистанционного обучения : учеб. пособие для студентов вузов по пед. специальностям (ОПД.Ф02 - Педагогика) / под ред. Е. С. Полат ; [Е. С. Полат, М. В. Моисеева, А. Е. Петров и др.]. - М. : Academia, 2006. - 392 с.
25. Гребняк, Н. П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов : учеб. пособие для вузов / Н.П.Гребняк, В.П.Гребняк, А.Г.Рыбковский ; Донец. нац. техн. ун-т ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонГТУ, 2006. - 389 с.
26. Игровой метод обучения плаванию : (метод. рекомендации) / Сост.: Е.Н. Карпенко, Т.П. Короткова, Л.Н. Власенкова и др. ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2000. - 50с.
27. Марков, В. В. Методика подготовки судей в каратэ-до : (По версии Правил соревнований Всемир. Конфедерации каратэ-до) / В. В. Марков ; Донец. нац. ун-т ; Фак. доп. и смеж. профессий ; Каф. физ. воспитания и спорта. - Донецк : ДонНУ, 2005. - 57 с.
28. Марков, В. В. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до : Учеб. пособие / В. В. Марков. - Донецк : ДонНУ, 2003. - 108 с.
29. Реабилитация студентов средствами плавания в группах ЛФК и специальной медицинской подготовки : (Метод. рекомендации) / Л.Н. Власенкова, Л. В. Белогурова, А. Г. Рыбковский, О. А. Чамата ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 2001. - 31 с.
30. 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.
31. Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с.
32. Жеребченко, В. И. Диск здоровья : метод. пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с.

33. Варавина, Е. Н. Особенности врачебно-педагогического контроля занимающихся физической культурой и спортом : [метод. рекомендации] / Е. Н. Варавина ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2006. - 54 с.
34. Анушкевич, И. К. Организация и правила соревнований по дзюдо / И. К. Анушкевич, П. А. Кудрявцев ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2006. - 36 с.
35. 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.
36. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
37. Романова, Л. Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб. пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с.
38. Гребняк, Н. П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов : учеб. пособие для вузов / Н. П. Гребняк, В.П.Гребняк, А.Г.Рыбковский; Донец. нац. техн. ун-т ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонГТУ, 2006. - 389 с.
39. Рыбковский, А. Г. Организация управления в спортивной тренировке / А. Г. Рыбковский, А. О. Светова ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : Друк-Инфо, 2007. - 418 с.
40. 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.
41. 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.
42. Семьянский, Л. И. Управленческая деятельность спортивного клуба : [учеб. пособие] / Л. И. Семьянский, Т. Н. Дубревская ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 91с.
43. 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.
44. Жеребченко, В. И. Развитие мышц брюшного пресса на занятиях по физическому воспитанию (базовая программа для студентов) / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов, Д. В. Жеребченко ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2007. - 144 с.
45. 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.
46. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
47. 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.
48. Амолин В.И. Особенности студенческого баскетбола: методические рекомендации. – Донецк; ГОУ ВПО «ДонНУ». 2023. – 36 с.

12. 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.

13. 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).