

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической
и учебной работе

Е. И. Скафа

«22» апреля 2020 г.



**Рабочая программа учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

| | |
|--|--|
| Укрупненная группа направлений подготовки и специальностей | 54.00.00 изобразительное и прикладные виды искусств |
| Направление подготовки | 54.03.01 Дизайн |
| Профиль подготовки | Графический дизайн |
| Образовательная программа | Бакалавриат |
| Квалификация | Академический бакалавр |
| Форма обучения | Очная, заочная |

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. декана экономического факультета
Полшков Ю. Н.



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) по направлению подготовки от 28.09.2016 г. № 988, зарегистрированный в Министерстве юстиции ДНР 18.10.2016 г. № 1636; Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от 10.11.2017 г. (с изменениями, внесенными от 03.05.2019 г. №567); учебного плана и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 54.03.01 Дизайн, профиля: Графический дизайн.

Разработчик:

Ст. преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта

А.Г.Недашковская

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта ДонНУ
Протокол № 4/1 от 3 апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта

С.И.Белых

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией экономического факультета

Протокол № 8 от «20» апреля 2020 года

Председатель УМК

Е. Н. Стрелина

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части ОНБ по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, профиль: Графический дизайн. Для студентов направления подготовки 54.03.01 Дизайн, профиль: Графический дизайн дисциплина реализуется кафедрой физического воспитания и спорта.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые сопутствующей дисциплиной - «Прикладная физическая культура», создающей предметную основу для указанной дисциплины. Знания, полученные в рамках данного курса, будут использоваться при изучении дисциплин профессионального блока и в профессиональной деятельности дизайнера.

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Характеристика учебной дисциплины</i> | | | | |
|--|--|--|---------------|--|
| Укрупненная группа направлений подготовки и специальностей | <i>54.00.00 изобразительное и прикладные виды искусств</i> | | | |
| Направление подготовки | <i>54.03.01 Дизайн</i> | | | |
| Профиль подготовки | <i>Графический дизайн</i> | | | |
| Образовательная программа | <i>Бакалавриат</i> | | | |
| Квалификация | <i>Академический бакалавр</i> | | | |
| Форма обучения | <i>Очная, заочная, в том числе с ускоренным сроком обучения</i> | | | |
| Количество содержательных модулей | 2 | | | |
| Дисциплина базовой/вариативной части образовательной программы | Базовая часть ОНБ | | | |
| Формы контроля (МК, экзамен, зачет) | 1 семестр: 1 модульный контроль, 1 зачет | | | |
| Показатели | очная форма | | заочная форма | |
| Количество зачетных единиц (кредитов) | 2 | | 2 | |
| Год подготовки | 1 | | 1 | |
| Семестр | 1 | | 1 | |
| Количество часов | 72 | | 72 | |
| - лекционных | 36 | | 6 | |
| - практических, семинарских | | | | |
| - лабораторных | | | | |
| - самостоятельной работы | 36 | | 66 | |
| в т.ч. индивидуальное задание | | | | |
| Недельное количество часов, | - | | - | |
| в т. ч. аудиторных | 2 | | х | |
| самостоятельная работа студента | 2 | | х | |

3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является сохранение и укрепление здоровья, формирование у студентов жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

Задачи:

- обоснование необходимости ведения здорового образа и стиля жизни;
- изучение биологических основ жизнедеятельности организма и здорового образа жизни;
- изучение физиологических основ традиционных и современных оздоровительных систем;
- овладение студентами системы знаний о здоровье человека и факторах, влияющих на формирование и поддержание здоровья;
- ознакомление студентов с различными оздоровительными системами физических упражнений;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО РФ направления подготовки 54.03.01 Дизайн, профиль: Графический дизайн и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 54.03.01 Дизайн, профиль: Графический дизайн.

Бакалавр, освоивший образовательную программу бакалавриата, должен обладать следующими **общекультурными компетенциями:**

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК–1);
- готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-3);
- стремится к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства (ОК-6);
- владеет основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК- 13);
- ориентирован на применение методов и средств познания, обучение и самоконтроль для интеллектуального развития, повышение культурного уровня и профессиональной компетенции, сохранение своего здоровья, нравственное и физическое самосовершенствование (ОК-15).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- научно-практические основы и принципы физической культуры, оздоровительных технологий, здорового образа и стиля жизни;
- роль физической культуры в развитии личности и подготовке специалиста;

уметь:

- применять рекомендации по отдельным способам ускоренного восстановления умственной и физической работоспособности человека;
- использовать приобретённый опыт физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

владеть:

- системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое самосовершенствование, развитие профессионально важных психофизических способностей и качеств личности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Курс дисциплины «Физическая культура» предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции и самостоятельную работу студентов.

В учебном процессе широко применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссия, полемика).

Самостоятельная работа студентов предусматривает подготовку конспектов по отдельным вопросам изучаемых тем, изучение учебно-методической литературы, подготовку презентаций и докладов.

| Порядковый номер и тема | Краткое содержание темы |
|---|---|
| <i>Содержательный модуль 1</i> | |
| <i>Тема 1.</i> Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов | Телесность человека: историко-философский аспект. Культура физическая: от древнегреческих канонов до современных реалий. Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании студентов. |
| <i>Тема 2.</i> Медико-биологические основы физической культуры | Организм человека как биосистема. Кровеносная система. Нервная система. Эндокринная система. Функции дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. Влияние гипоксии на человека в горах. |
| <i>Тема 3.</i> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Здоровье и двигательная активность человека. Гигиена физических упражнений. Профилактика простудных заболеваний и перегревов. |
| <i>Тема 4.</i> Спорт – основная часть физической культуры. | Определение понятия «спорт», цели и задачи спорта. Классификация видов спорта. Виды спорта и спортивные дисциплины. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. Виды, способы и оценка спортивных соревнований. Спортивные достижения. |
| <i>Содержательный модуль 2</i> | |
| <i>Тема 5.</i> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Учебный труд студента. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. Аутогенная тренировка. Особенности интеллектуальной деятельности студентов. |
| <i>Тема 6.</i> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | Формы физического воспитания. Принципы физического воспитания и тренировки. Методы физического воспитания. Методы вербального (словесного) и сенсорного (наглядного) воздействия. Воспитание физических качеств: общей выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых качеств. |
| <i>Тема 7.</i> Основы методики самостоятельных занятий | Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и организация самостоятельных занятий. |

| | |
|---|---|
| физическими упражнениями | Особенности самостоятельных занятий женщин. Психофизическая рекреация в зачётно-экзаменационный период. Гигиенические основы закаливания. |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Основы врачебного контроля и самоконтроля. Самооценка личности. Самотестирование для контроля восприятия, понимания, запоминания. |
| Тема 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений | Кинезиология – наука о движении. Механизмы действий физических упражнений на организм человека. Классификация и характеристика гимнастических упражнений. Спортивно-прикладные упражнения. Подвижные и спортивные игры. |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Содержательный модуль 1 | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-----------|--------------|--------------|------------------------|-----------------------|---------------|----------|--------------|--------------|------------------------|
| Названия содержательных модулей и тем | Количество часов | | | | | | | | | | |
| | Очная форма обучения | | | | | | Заочная форма | | | | |
| | всего | в т.ч. | | | | | всего | в т.ч. | | | |
| | | лекции | практические | лабораторные | самостоятельная работа | индивидуальная работа | | лекции | практические | лабораторные | самостоятельная работа |
| | | | | | | | | | | | |
| Содержательный модуль 1 | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов | 8 | 4 | | | 4 | | 8 | 2 | | | 6 |
| Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры | 8 | 4 | | | 4 | | 8 | | | | 8 |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 8 | 4 | | | 4 | | 8 | 2 | | | 6 |
| Тема 4. Спорт – основная часть физической культуры | 8 | 4 | | | 4 | | 8 | | | | 8 |
| Итого по содержательному модулю 1 | 32 | 16 | | | 16 | | 32 | 4 | | | 28 |
| Содержательный модуль 2 | | | | | | | | | | | |
| Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 8 | 4 | | | 4 | | 8 | | | | 8 |
| Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 8 | 4 | | | 4 | | 8 | | | | 8 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|--|--|-----------|--|-----------|----------|--|--|-----------|--|
| Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 8 | 4 | | | 4 | | 8 | | | | 8 | |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 8 | 4 | | | 4 | | 8 | | | | 8 | |
| Тема 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений | 8 | 4 | | | 4 | | 8 | 2 | | | 6 | |
| Итого по содержательному модулю 2 | 40 | 20 | | | 20 | | 40 | 2 | | | 38 | |
| ИТОГО | 72 | 36 | | | 36 | | 72 | 6 | | | 66 | |

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Темы лекционных занятий

| № | Название темы | Количество часов | |
|---|--|----------------------|------------------------|
| | | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| 1 | Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов | 4 | 2 |
| 2 | Медико-биологические основы физической культуры | 4 | |
| 3 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 4 | 2 |
| 4 | Спорт – основная часть физической культуры | 4 | |
| 5 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 4 | |
| 6 | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 4 | |
| 7 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 4 | |
| 8 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 4 | |
| 9 | Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений | 4 | 2 |
| | ВСЕГО | 36 | 6 |

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

| № | Название темы | Количество часов | |
|---|--|----------------------|------------------------|
| | | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| 1 | Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов | 4 | 6 |
| 2 | Медико-биологические основы физической культуры | 4 | 8 |

| | | | |
|---|--|-----------|-----------|
| 3 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 4 | 6 |
| 4 | Спорт – основная часть физической культуры | 4 | 8 |
| 5 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 4 | 8 |
| 6 | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 4 | 8 |
| 7 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 4 | 8 |
| 8 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 4 | 8 |
| 9 | Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений | 4 | 6 |
| | ВСЕГО | 36 | 66 |

7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Программой не предусмотрены индивидуальные задания.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Что называется стрессом?
2. Что называется артериальным давлением?
3. К каким последствиям ведет голодание?
4. Что означает понятие "традиционные основы здорового образа жизни"?
5. Каковы основные факторы здорового образа жизни?
6. Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?
7. Что такое гиподинамия и как она влияет на здоровье?
8. Каковы основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта?
9. Что такое аэробные возможности человека?
10. Как влияет экологическая обстановка на здоровье?
11. В чем состоит значение режима дня?
12. Что такое закаливание организма?

9. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Экономический факультет

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн
Профиль подготовки: Графический дизайн
Образовательная программа: бакалавриат
Семестр: 1
Учебная дисциплина: Физическая культура

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Каждый тест может иметь от одного до четырех правильных ответов. Необходимо внимательно прочитать задание и выбрать один или несколько из предложенных вариантов ответа.

1. Низкий старт применяется в беге на дистанциях:

- а) 60 м;
- б) 100 м;
- в) 400 м;
- г) 800 м.

2. В эстафетном беге принимается эстафетная палочка:

- а) в ту же руку, в которой несёт её передающий бегун;
- б) в противоположную руку;
- в) в любую руку.

3. Вис, это положение тела когда:

- а) плечи расположены ниже точек хвата;
- б) плечи находятся выше точек хвата;
- в) руки держатся за снаряд;
- г) совершаются движения колебательного характера.

4. Самый интенсивный рост и развитие мышц происходит между:

- а) 18 и 20 годами;
- б) 14 и 17 годами;
- в) 11 и 13 годами;
- г) 17 и 19 годами.

5. Что называется осанкой:

- а) форма позвоночника;
- б) вертикальное положение тела человека;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) особенности телосложения человека.

6. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения:

- а) упражнения развивающие силу;
- б) упражнения развивающие выносливость;
- в) упражнения способствующие формированию правильной осанки;
- г) упражнения направленные на повышение быстроты движений.

7. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:

- а) скорость перемещения тела человека в пространстве и времени;
- б) комплекс психофизических свойств, позволяющих перемещать тело человека или его отдельные звенья за минимально короткий отрезок времени;
- в) способность ускорять перемещение тела на коротком отрезке дистанции;
- г) быстрота реакции в ответ на возникающий внешний раздражитель.

8. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) глубина наклона;
- б) размер амплитуды движения;
- в) подвижность в суставах;
- г) эластичность мышц и связок.

9. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) антропометрических данных человека;
- в) выдержки и умения терпеть утомление;
- г) сократительных свойств мышц.

10. Техникой физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) последовательность движений элементов включённых в упражнение;
- в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии;
- г) ритмичность выполнения физического упражнения

Утверждено на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 4/1 от 3 апреля 2020г.

Заведующий кафедрой _____ С.И.Белых

Преподаватель _____

Критерии оценивания модульного контроля

| <i>Номер задания</i> | <i>Количество баллов</i> |
|----------------------|--------------------------|
| 1. | 2 |
| 2. | 2 |
| 3. | 2 |
| 4. | 2 |
| 5. | 2 |
| 6. | 2 |
| 7. | 2 |
| 8. | 2 |
| 9. | 2 |
| 10. | 2 |
| Всего | 20 |

10. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Какое место занимает здоровье человека в системе его ценностей.
2. Каково происхождение слова «гимнастика».
3. В чем смысл дихотомического подхода к душе и телу в культуре средневековья.
4. Что нового дала эпоха Возрождения в восприятии человеческой телесности.
5. Какую роль в гуманизации человека играют мораль и этика.
6. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Примеры уровня физической культуры в различных государствах, наиболее известные герои и имена.
7. Актуальность задач вузовского физического воспитания и его роль в гуманитарной подготовке специалистов.
8. Основные понятия социально-биологических основ физической культуры.
9. Формирование физической культуры личности.
10. Влияние двигательной активности на трудоспособность студента.
11. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.
12. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
13. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
14. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
15. Структура и функция дыхательной системы.
16. Влияние внешней среды на организм человека. Назвать главные факторы.
17. Изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
18. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
19. Понятия "болезнь" и "здоровье". Здоровье - как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
20. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.

21. Двигательная активность и здоровье.
22. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
23. Функции спорта.
24. Классификация видов спорта.
25. Виды спорта и спортивные дисциплины.
26. Средства спортивной тренировки.
27. Методы спортивной тренировки.
28. Характеристика основных физических качеств.
29. Физическое качество сила и её разновидности.
30. Средства и методы, развивающие силу.
31. Дать определение быстроты, как физическому качеству. Средства и методы, развивающие быстроту.
32. Дать определение скорости, как физического качества. Средства и методы, развивающие скорость.
33. Краткая характеристика видов выносливости.
34. Гибкость, как двигательное качество человека.
35. Какие факторы влияют на гибкость человека?
36. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
37. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
38. Средства и методы закаливания.
39. Характеристика туризма как средства физического воспитания.
40. Принципы физического воспитания и тренировки.
41. Методы физического воспитания и тренировки.
42. Основные физические качества и их воспитание.
43. Механизмы действия физических упражнений на организм человека.
44. Современная классификация гимнастических упражнений.
45. Спортивно-прикладные физические упражнения.
46. Подвижные и спортивные игры.
47. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
48. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
49. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
50. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

Критерии оценивания зачета

| <i>Номер задания</i> | <i>Количество баллов</i> |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. | 10 |
| 2. | 10 |
| 3. | 10 |
| Всего | 30 |

11. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

По курсу предполагается проведение промежуточной аттестации в виде модульного контроля, выполнение индивидуальной работы и зачета. Зачет сдают студенты с целью повышения рейтинга.

**Распределение баллов, которые могут получить студенты
в процессе изучения дисциплины**

| Организационно учебная работа студента | СРС | | Зачет | Всего |
|---|-------------------------|--|---------------|---------------|
| | Модульный контроль | Индивидуальная творческая работа | | |
| Мах 40 баллов | маx 20 баллов | маx 10 баллов | маx 30 баллов | 100 баллов |
| 1.Посещение лекционных занятий 2.Ведение конспекта лекций | Модульный контроль 1 | Разработка доклада на студенческую научную конференцию | | |

Шкала соответствия баллов государственной шкале

| Оценка по шкале ECTS | Оценка по 100- балльной шкале | Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет) | Оценка по государственной шкале (зачет) |
|-------------------------------|----------------------------------|--|--|
| A | 90-100 | 5 (отлично) | зачтено |
| B | 80-89 | 4 (хорошо) | зачтено |
| C | 75-79 | 4 (хорошо) | зачтено |
| D | 70-74 | 3 (удовлетворительно) | зачтено |
| E | 60-69 | 3 (удовлетворительно) | зачтено |
| FX | 35-59 | 2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи | не зачтено |
| F | 0-34 | 2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов | не зачтено |

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Лекционные занятия проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийной техникой и доской.

13. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Список литературы, имеющейся в наличии в библиотеке ДонНУ

| № п/п | Наименование | К-во экземп- ляров в библио- теке ДонНУ | Нали- чие элект- ронной версии в ЭБС |
|----------|---|--|---|
| | <i>Основная литература</i> | | |
| 1 | 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. | 1 | - |
| 2 | Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций / Е. А. Багнетова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с. | 1 | - |
| 3 | 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, [1] с. | 1 | - |
| 4 | 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. | 1 | - |
| 5 | Нестеровский Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. - Москва : Academia, 2004. - 335, [1] с. | 1 | - |
| 6 | Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. - Минск : МЕТ, 2007. - 330 с. | 1 | - |
| 7 | 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. | 1 | - |
| 8 | Былеева Л. В. Подвижные игры : [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. - 5-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 224 с. | 1 | - |
| 9 | 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. | 1 | - |
| 10 | 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. | 1 | - |
| 11 | 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. | 1 | - |

| | | | |
|----------------------------------|---|----|---|
| 12 | Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : [Учеб. для специальности "Оздоров. физ. культура" вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. - 528 с | 1 | - |
| 13 | Калюжнова И. А. Лечебная физкультура / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 349 с. | 1 | - |
| 14 | Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти : Навч. посіб. для вузів / Г. П. Левківська, В. Є. Сорочинська, В. С. Штифурак ; М-во освіти і науки України. Наук.-метод. центр вищ. освіти. - К. : НМЦВО, 2001. - 125 с. | 22 | - |
| 15 | Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини : Навч. посібник для студентів вузів / Нац. Банк України ; Львів. банк. коледж. - Л., 1998. - 192 с. | 89 | - |
| 16 | Свиридов А. И. Анатомия человека : [Учебник для сан.-гигиен. фак. мед. ин-тов] / А. И. Свиридов ; Под общ. ред. Е. И. Даниловой. - 2-е изд., испр. и доп. - К. : Вища шк., 1983. - 359 с. : ил. | 41 | - |
| 17 | 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. : ил. | 8 | - |
| 18 | Кучеренко М.Є. Біохімія [Текст] : підручник для студентів біол. спец. вузів / М. Є. Кучеренко та ін. –Київ : Либідь, 1995. - 463 с.Бібліогр.: с. 457. | 43 | - |
| 19 | Зубар Н. М. Основы фізіології та гігієни харчування [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл./ Н. М. Зубар. - Київ : ЦУЛ : Центр учбової л-ри, 2010. - 330 с. | 11 | - |
| 20 | Волейбол : справочник / А. Бирюков (сост.) и др. - Москва : Физкультура и спорт, 1980. - 39 с. | 2 | - |
| 21 | Скок В. И. Нервно-мышечная физиология : [Учеб. пособие для биол. фак. ун-тов] / В. И. Скок, М. Ф. Шуба. - К. : Вища шк., 1986 - 223 с. | 6 | - |
| 22 | Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования : От деятельности к личности / С. Д. Смирнов. - М. : Академия, 2003. - 302 с. | 15 | - |
| Дополнительная литература | | | |
| 23 | 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. | 1 | - |
| 24 | Лукияненко Т. В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукияненко. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318 с. | 1 | - |
| 25 | 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. | 1 | - |
| 26 | Современный шейпинг и целительное дыхание / [ред.-сост. О. В. Завязкин]. - Донецк : БАО, 2009. - 351 с. | 1 | - |

| | | | |
|----|---|----|---|
| 27 | Мураками К. Пилатес : 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 232 с. | 1 | - |
| 28 | Бражник А. Л. Эффективные методики растяжки : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2009. - 150 с. | 1 | - |
| 29 | 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. | 1 | - |
| 30 | 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. | 1 | - |
| 31 | Родькин В. А. Человек сидящий : правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 286 с. | 1 | - |
| 32 | 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. | 1 | - |
| 33 | Бражник А. Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2010. - 181 с. | 1 | - |
| 34 | Визитей Н. Н. Социология спорта : курс лекций / Н. Н. Визитей. - Киев : Олимпийская литература, 2005. - 247 с. | 1 | - |
| 35 | Столбов В. В. История и организация физической культуры и спорта : [учеб. пособие для пед. ин-т по спец. 2114 "Физ. воспитание"] / В. В. Столбов. - Москва : Просвещение, 1982. - 286 с. | 1 | - |
| 36 | Коробков А. В. Атлас по нормальной физиологии / А. В. Коробков, С. А. Чеснокова; Под ред. Н. А. Агаджаняна. - М. : Высш. шк., 1987. - 351 с. : в основном ил.; 23. | 53 | - |
| 37 | Воронов И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 "Физическая культура и спорт" / И. А. Воронов. - СПб. : Изд-во СПбГУП, 2007. - 139 с. | 4 | - |
| 38 | Козаков В. А. Самостоятельная работа студентов и ее информационно-методическое обеспечение : [Учеб. пособие для ФПК по дисциплине "Педагогика и психология высш. шк."] / В. А. Козаков. - К. : Выща шк., 1990. - 246 с. | 3 | - |
| 39 | Хилл А. В. Механика мышечного сокращения : старые и новые опыты / А. В. Хилл ; пер. с англ. Ю. А. Шаронова ; под ред. и с предисл. Г. М. Франка. - Москва : Мир, 1972. - 183 с. | 6 | - |
| 40 | Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності : Навч. посіб. для студ. вузів освіти України I-IV рівнів акредитації / Є. П. Желібо, Н. М. Заверуха В. В. Зацарний ; За ред. Є. П. Желібо, В. М. Пічі. - К. : Каравела ; Л. : Новий світ-2000, 2001. - 320 с. | 31 | - |
| 41 | Лисовский В. Т. Личность студента / В. Т. Лисовский, А. В. Дмитриев ; Ленингр. гос. ун-т им. А. А. Жданова. - Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. - 184 с. | 2 | - |

| | | | |
|----|---|----|---|
| 42 | Кучерявий О. Г. Професійне самовиховання у вищій школі : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / [О. Г. Кучерявий] ; Донецький нац. ун-т. - Київ : Освіта України, 2010. - 199 с. | 13 | - |
| 43 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-2, 2010. | 2 | - |
| 44 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-№6, 2009. | 1 | - |
| 45 | Теория и практика физической культуры. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-№6, 2010 | 1 | - |
| 46 | 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. | 1 | - |
| 47 | 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. - 50 с. | 1 | - |
| 48 | 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. | 1 | - |
| 49 | Марков В. В. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до : Учеб. пособие / В. В. Марков. - Донецк : ДонНУ, 2003. - 108 с. | 1 | - |
| 50 | 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. | 1 | - |
| 51 | 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. | 1 | - |
| 52 | Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с. | 1 | - |
| 53 | Жеребченко В. И. Диск здоровья : метод. пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с. | 1 | - |
| 54 | 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. | 1 | - |
| 55 | Анушкевич И. К. Организация и правила соревнований по дзюдо / И. К. Анушкевич, П. А. Кудрявцев ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2006. - 36 с. | 1 | - |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 56 | 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. | 1 | - |
| 57 | Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с. | 1 | - |
| 58 | Романова Л. Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб. пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с. | 1 | - |
| 59 | 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. | 1 | - |
| 60 | Рыбковский А. Г. Организация управления в спортивной тренировке / А. Г. Рыбковский, А. О. Светова ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : Друк-Инфо, 2007. - 418 с. | 1 | - |
| 61 | 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. | 1 | - |
| 62 | 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. | 1 | - |
| 63 | Семьянский Л. И. Управленческая деятельность спортивного клуба : [учеб. пособие] / Л. И. Семьянский, Т. Н. Дубревская ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 91 с. | 1 | - |
| 64 | 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. | 1 | - |
| 65 | 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. | 1 | - |
| 66 | 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. | 1 | + |
| 67 | Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с. | 1 | - |
| 68 | Теорія і практика фізичного виховання : науково-методичний журнал. - Донецьк: ДонНУ, 2012. - № 2. - 514 с. http://r.donnu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/1140 . | | + |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 69 | 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 . | | + |
| 70 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-исследовательский журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив номеров. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 . | | + |

14. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Полные справочники по законодательству Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Консультант плюс – <http://www.consultant.ru>.
2. Официальный сайт ДНР. – Режим доступа: <http://dnr-online.ru>.
3. Официальный сайт Министерство образования и науки ДНР. – Режим доступа: <http://mondnr.ru>.
4. Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР. – Режим доступа: <http://минспорт.рус>.
5. Вестник Донецкого национального университета [Текст]: научный журнал. Серия В. Экономика и право [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://donnu.ru/science/journals>
6. Научная библиотека ДонНУ. – Режим доступа: <http://library.donnu.ru>.

15. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1.Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614).
- 2.Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919).
3. Программа дистанционного обучения по физическому воспитанию [Электронный ресурс] : для студентов I- IV курсов / Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 1 электрон. опт. диск (CD ROM).

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта на 2020 год.

Протокол № 4/1 от 03.04.2020г.

Зав. кафедрой

С.И.Белых