

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

«29» марта 2024 г.

МП

**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

44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

История и организация детского и  
молодежного движения

Бакалавр

Очная

Рабочая программа адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «**Прикладная физическая культура**» для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (Профиль: История и организация детского и молодежного движения), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125 (с изм. и доп.), 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:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта



А.Г.Недашковская

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

Заведующий кафедрой



С.И.Белых

СОГЛАСОВАНО:

Декан исторического факультета  
28.03.2024 г.



А.И. Минаев

Учебно-методическая комиссия исторического факультета.  
Протокол от 27.03.2024 г. № 7.  
Председатель



Е.В. Кузнецова

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,  
д-р ист. наук, проф.  
26.03.2024 г.



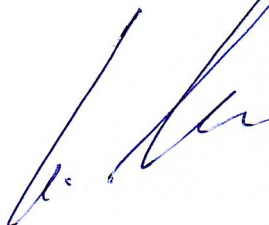
А.В. Бредихин

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,  
канд. ист. наук, доц.  
26.03.2024 г.



О.Б. Пенькова

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,  
д-р ист. наук, доц.  
26.03.2024 г.



В.Л. Агапов

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,  
д-р ист. наук, доц.  
26.03.2024 г.



А.В. Колесник

## 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 «Физическая культура и спорт».

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

«Основы охраны труда», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы военной подготовки».

## 2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1.Общая характеристика

| Наименование показателя                         | Значение показателя  |
|---|--|
| Название образовательной программы              | 44.03.05 Педагогическое образование (Профиль: История и организация детского и молодежного движения) |
| 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        | - / 328  |

### 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       | -                      | -             | 51            | -                       | 51         |                |
| Очная               | 1    | 2       | -                      | -             | 60            | -                       | 60         | Зачет          |
| Очная               | 2    | 3       | -                      | -             | 68            | -                       | 68         |                |
| Очная               | 2    | 4       | -                      | -             | 60            | -                       | 60         | Зачет          |
| Очная               | 3    | 5       | -                      | -             | 26            | -                       | 26         |                |
| Очная               | 3    | 6       | -                      | -             | 26            | -                       | 26         | Зачет          |
| Очная               | 4    | 7       | -                      | -             | 37            | -                       | 37         | Зачет          |
| <b>Очная, всего</b> |      |         | -                      | -             | <b>328</b>    | -                       | <b>328</b> |                |

## 3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщённого показателя профессиональной культуры будущего выпускника.

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

##### 4.1. Компетенции

*Универсальные компетенции: Командная работа и лидерство:*

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

*Универсальные компетенции: Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение*

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

##### 4.2. Индикаторы компетенций

| Компетенции   | Индикаторы  | Результаты обучения   |
|---|---|---|
| <b>УК-3.</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде  | <b>УК-3.2.</b><br>Понимает и знает особенности формирования эффективной команды   | <b>УК.3.2.1.</b> Знает теоретические основы и практические аспекты организации командной работы.<br><b>УК.3.2.2.</b> Умеет проектировать и организовывать командную работу.<br><b>УК.3.2.3.</b> Определяет и корректирует командные роли  |
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | <b>УК-7.2.1.</b> Знает роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, понимает значение основных физических качеств и влияние двигательной активности на укрепление здоровья.<br><b>УК-7.2.2.</b> Умеет проводить самоконтроль собственного организма при занятиях физическими упражнениями.<br><b>УК-7.2.3.</b> Владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры |

## 5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| Название темы             | Краткое содержание темы (вопросы темы)  |
|---------------------------|---|
| Раздел.1. Лёгкая атлетика |   |
| Кроссовая подготовка      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения и развития лёгкой атлетики.</li> <li>2. Обучение техники бега на длинные дистанции.</li> <li>3. Развитие общей выносливости.</li> <li>4. Марш-бросок.</li> <li>5. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).</li> <li>6. Общая беговая подготовка.</li> <li>7. Непрерывный равномерный бег. Переменный бег.</li> <li>8. Кросс с переменной интенсивностью</li> <li>9. Обучение техники скандинавской ходьбы.</li> <li>10. Специальная беговая подготовка. Равномерный бег.</li> <li>11. Общая беговая подготовка.</li> <li>12. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</li> <li>13. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.</li> <li>14. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом.</li> <li>15. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения.</li> </ol>  |
| Легкая атлетика           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития лёгкой атлетики.</li> <li>2. Правила соревнований по лёгкой атлетике.</li> <li>3. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции.</li> <li>4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</li> <li>5. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>6. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Общая беговая подготовка.</li> <li>7. Непрерывный равномерный бег. Эстафетный бег.</li> <li>8. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление</li> <li>9. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.</li> <li>10. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. Спортивная ходьба в переменном темпе.</li> <li>11. Ознакомление с техникой прыжков в длину. Подбор разбега.</li> <li>12. Скоростно-силовая подготовка. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. Совершенствование техники прыжка.</li> <li>13. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</li> <li>14. Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег.</li> <li>15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</li> <li>16. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.</li> <li>17. Совершенствование низкого старта, стартового разгона.</li> <li>18. Финиширование различными способами.</li> <li>19. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная ходьба в переменном темпе.</li> <li>20. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега.</li> <li>21. Скоростно-силовая подготовка.</li> <li>22. Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Совершенствование техники метания</li> </ol> |
| Раздел 2. Спортивные игры |   |
| Футбол                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.История возникновения и развития футбола. Футбол.</li> <li>2. Общая физическая подготовка.</li> <li>3. Правила игры.</li> </ol>  |

|           |   |
|-----------|---|
|           | <p>4. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <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, снизу и сверху.</p> <p>14. Тактика игры в нападении (индивидуальные действия): выбор места для второй передачи, поддачи, 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 поддачи; определение места и времени для</p> |

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <p>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>  |
| Раздел 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 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>   |
| Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП) |  |
| 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 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> |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Адаптивная физическая культура (АФК) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек,</li> <li>– нарушений зрения,</li> <li>– нарушений слуха,</li> <li>– сердечно-сосудистой системы и ЦНС;</li> <li>– органов дыхания.</li> </ul> </li> <li>2. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).</li> <li>3. Йога</li> <li>4. Развитие гибкости.</li> <li>5. Обучение дыхательным упражнениям.</li> <li>6. Бодифлекс.</li> <li>7. Комбинированные комплексы упражнений.</li> <li>8. Совершенствование двигательных способностей</li> <li>9. Функциональная подготовка</li> <li>10. Обучение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой и Бубновского.</li> <li>11. Совершенствование техники дыхательных упражнений.</li> <li>12. Пилатес</li> <li>13. Стречинг.</li> <li>14. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек,</li> <li>– нарушений зрения,</li> <li>– нарушений слуха,</li> <li>– сердечно-сосудистой системы и ЦНС;</li> <li>– органов дыхания.</li> </ul> </li> <li>15. Развитие координационных способностей</li> </ol> |
|--------------------------------------|--|

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Наименования разделов и тем | Количество часов |        |        |     |       |
|-----------------------------|------------------|--------|--------|-----|-------|
|                             | Лекц.            | Лабор. | Практ. | СРС | Всего |
| Раздел 1. Легкая атлетика   |                  |        |        |     |       |
| Кроссовая подготовка        |                  |        | 24     |     | 24    |
| Раздел 2. Спортивные игры   |                  |        | 27*    |     | 27*   |
| Футбол                      |                  |        |        |     |       |
| Баскетбол                   |                  |        |        |     |       |
| Волейбол                    |                  |        |        |     |       |
| Раздел.3. Гимнастика        |                  |        |        |     |       |
| Аэробика                    |                  |        |        |     |       |
| Атлетическая гимнастика     |                  |        |        |     |       |
| Раздел.4. ОФП               |                  |        |        |     |       |
| ОФП                         |                  |        |        |     |       |
| АФК                         |                  |        |        |     |       |
| ИТОГО ЗА 1 СЕМЕСТР          | -                | —      | 51     | -   | 51    |

\*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

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

| Наименования разделов и тем | Количество часов |        |        |     |       |
|-----------------------------|------------------|--------|--------|-----|-------|
|                             | Лекц.            | Лабор. | Практ. | СРС | Всего |
| Раздел 1. Легкая атлетика   |                  |        |        |     |       |
| Лёгкая атлетика             |                  |        | 30     |     | 30    |
| Раздел 2. Спортивные игры   |                  |        | 30*    |     | 30*   |
| Футбол                      |                  |        |        |     |       |
| Баскетбол                   |                  |        |        |     |       |
| Волейбол                    |                  |        |        |     |       |
| Раздел.3. Гимнастика        |                  |        |        |     |       |
| Аэробика                    |                  |        |        |     |       |
| Атлетическая гимнастика     |                  |        |        |     |       |
| Раздел.4. ОФП               |                  |        |        |     |       |
| ОФП                         |                  |        |        |     |       |
| АФК                         |                  |        |        |     |       |
| ИТОГО ЗА 2 СЕМЕСТР          | -                | —      | 60     | -   | 60    |

\*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

**6.3. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 3**

| Наименования разделов и тем | Количество часов |        |        |     |       |
|-----------------------------|------------------|--------|--------|-----|-------|
|                             | Лекц.            | Лабор. | Практ. | СРС | Всего |
| Раздел 1. Легкая атлетика   |                  |        |        |     |       |
| Кроссовая подготовка        |                  |        | 34     |     | 34    |
| Раздел 2. Спортивные игры   |                  |        | 34*    |     | 34*   |
| Футбол                      |                  |        |        |     |       |
| Баскетбол                   |                  |        |        |     |       |
| Волейбол                    |                  |        |        |     |       |
| Раздел.3. Гимнастика        |                  |        |        |     |       |
| Аэробика                    |                  |        |        |     |       |
| Атлетическая гимнастика     |                  |        |        |     |       |
| Раздел.4. ОФП               |                  |        |        |     |       |
| ОФП                         |                  |        |        |     |       |
| АФК                         |                  |        |        |     |       |
| ИТОГО ЗА 3 СЕМЕСТР          | -                | —      | 68     | -   | 68    |

\*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

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

| Наименования разделов и тем | Количество часов |        |        |     |       |
|-----------------------------|------------------|--------|--------|-----|-------|
|                             | Лекц.            | Лабор. | Практ. | СРС | Всего |
| Раздел 1. Легкая атлетика   |                  |        |        |     |       |
| Лёгкая атлетика             |                  |        | 30     |     | 30    |
| Раздел 2. Спортивные игры   |                  |        | 30*    |     | 30*   |
| Футбол                      |                  |        |        |     |       |
| Баскетбол                   |                  |        |        |     |       |
| Волейбол                    |                  |        |        |     |       |
| Раздел.3. Гимнастика        |                  |        |        |     |       |
| Аэробика                    |                  |        |        |     |       |
| Атлетическая гимнастика     |                  |        |        |     |       |

|                    |   |   |    |   |    |
|--------------------|---|---|----|---|----|
| Раздел.4. ОФП      |   |   |    |   |    |
| ОФП                |   |   |    |   |    |
| АФК                |   |   |    |   |    |
|                    |   |   |    |   |    |
| ИТОГО ЗА 4 СЕМЕСТР | - | — | 60 | - | 60 |

\*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

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

| Наименования разделов и тем | Количество часов |        |        |     |       |
|-----------------------------|------------------|--------|--------|-----|-------|
|                             | Лекц.            | Лабор. | Практ. | СРС | Всего |
| Раздел 1. Легкая атлетика   |                  |        |        |     |       |
| Кроссовая подготовка        |                  |        | 12     |     | 12    |
| Раздел 2. Спортивные игры   |                  |        | 14*    |     | 14*   |
| Футбол                      |                  |        |        |     |       |
| Баскетбол                   |                  |        |        |     |       |
| Волейбол                    |                  |        |        |     |       |
| Раздел.3. Гимнастика        |                  |        |        |     |       |
| Аэробика                    |                  |        |        |     |       |
| Атлетическая гимнастика     |                  |        |        |     |       |
| Раздел.4. ОФП               |                  |        |        |     |       |
| ОФП                         |                  |        |        |     |       |
| АФК                         |                  |        |        |     |       |
|                             |                  |        |        |     |       |
| ИТОГО ЗА 5 СЕМЕСТР          | -                | —      | 26     | -   | 26    |

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

| Наименования разделов и тем | Количество часов |        |        |     |       |
|-----------------------------|------------------|--------|--------|-----|-------|
|                             | Лекц.            | Лабор. | Практ. | СРС | Всего |
| Раздел 1. Легкая атлетика   |                  |        |        |     |       |
| Лёгкая атлетика             |                  |        | 12     |     | 12    |
| Раздел 2. Спортивные игры   |                  |        | 14*    |     | 14*   |
| Футбол                      |                  |        |        |     |       |
| Баскетбол                   |                  |        |        |     |       |
| Волейбол                    |                  |        |        |     |       |
| Раздел.3. Гимнастика        |                  |        |        |     |       |
| Аэробика                    |                  |        |        |     |       |
| Атлетическая гимнастика     |                  |        |        |     |       |
| Раздел.4. ОФП               |                  |        |        |     |       |
| ОФП                         |                  |        |        |     |       |
| АФК                         |                  |        |        |     |       |
|                             |                  |        |        |     |       |
| ИТОГО ЗА 6 СЕМЕСТР          | -                | —      | 26     | -   | 26    |

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

| Наименования разделов и тем | Количество часов |        |        |     |       |
|-----------------------------|------------------|--------|--------|-----|-------|
|                             | Лекц.            | Лабор. | Практ. | СРС | Всего |
| Раздел 1. Легкая атлетика   |                  |        |        |     |       |
| Кроссовая подготовка        |                  |        | 18     |     | 18    |
| Раздел 2. Спортивные игры   |                  |        | 19*    |     | 19*   |
| Футбол                      |                  |        |        |     |       |
| Баскетбол                   |                  |        |        |     |       |

|                          |   |   |     |   |     |
|--------------------------|---|---|-----|---|-----|
| Волейбол                 |   |   |     |   |     |
| Раздел.3. Гимнастика     |   |   |     |   |     |
| Аэробика                 |   |   |     |   |     |
| Атлетическая гимнастика  |   |   |     |   |     |
| Раздел.4. ОФП            |   |   |     |   |     |
| ОФП                      |   |   |     |   |     |
| АФК                      |   |   |     |   |     |
|                          |   |   |     |   |     |
| ИТОГО ЗА 7 СЕМЕСТР       | - | — | 37  | - | 37  |
| Всего по компоненту ОПОП | - | - | 328 | - | 328 |

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

### 7.1. Контрольные вопросы (двигательные тесты)

#### Раздел 1

- 1 Ходьба 3000 м (м, сек.)
- 2 Равномерный бег 1000 м без учета времени
- 3 Равномерный бег 2000 м без учета времени
- 4 Бег 60 м (сек.)
- 5 Челночный бег 4 х 9 м (сек.)
- 6 Прыжок в длину с места (см)

#### Раздел 2

##### Футбол

- 7 Удары по воротам верхней частью подъема (ворота разделены на 4 части) с 7 м
- 8 Ведение мяча «носком» 30 м, сек
- 9 10 ударов верхом по неподвижному мячу с 10 м
- 10 Передача мяча на дальность в 20м-коридор (ширина 1,5 м)
- 11 Передача мяча с остановкой, торможением и прижатием стопой, 15 м
- 12 Ведение мяча «подошвой», 30 м, сек.
- 13 Жонглирование мяча двумя ногами (без потери мяча), кол-во раз
- 14 Остановка мяча торможением и прижатием подошвой стопы
- 15 Передача мяча способом «пас-бросок», 10 м
- 16 Передача мяча партнеру низом, 10 м
- 17 Жонглирование мяча бедром (без потери мяча), кол-во раз
- 18 Остановка мяча грудью
- 19 Передача мяча верхом, 20м
- 20 Ведение мяча, обводка (3 стоек) с последующим результативным ударом по воротам
- 21 Обводка стоек (5 стоек), сек.
- 22 Челночный бег с ведением, торможением и остановкой, 4х9м, сек
- 23 Торможение и прижатие летящего мяча стопой с подачи партнера
- 24 Вбрасывание мяча руками из-за головы, м
- 25 Ведение мяча 10 м с последующим результативным ударом по воротам с 10 м, сек.
- 26 Жонглирование мяча головой (без потери мяча)
- 27 Остановка мяча бедром

##### Волейбол

- 28 Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
- 29 Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
- 30 Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)
- 31 Передачи в парах на время (сек)

- 32 Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)
- 33 Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
- 34 Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
- 35 Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек)
- 36 Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)
- 37 Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)
- 38 Жонглирование (чередование верхней и нижней передач)
- 39 Передачи мяча в паре на время (сек)
- 40 Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз)
- 41 Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и 1 зоны (раз)
- 42 Ускорение: 6 x 6 м (сек)
- 43 Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в дальнюю и ближнюю половины площадки (раз)
- 44 Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз)
- 45 Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз)
- 46 Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
- 47 Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
- 48 Нападающий удар с укороченной передачи (раз)

### **Баскетбол**

- 49 Штрафные броски (раз)
- 50 Средние броски (5 точек) (раз)
- 51 Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны
- 52 Челночный бег 4 x 18 м (сек)
- 53 Штрафной бросок (раз)
- 54 Дальний бросок (раз)
- 55 Броски с трапеции (5 точек) (раз)
- 56 Челночный бег 4 x 18 м (сек)
- 57 Штрафные броски (10 попаданий) (сек)
- 58 Средние броски (5 точек) (раз)
- 59 Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
- 60 Челночный бег 4 x 18 м (сек)
- 61 Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз)
- 62 Дальние броски (5 попаданий) (сек)
- 63 Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз)
- 64 Челночный бег 4 x 18 м (сек)
- 65 Штрафные броски (раз)
- 66 Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
- 67 Челночный бег 4 x 18 м (сек)
- 68 Штрафные броски (раз)
- 69 Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)

### **Раздел 3**

### **Аэробика**

- 70 Подъем туловища в сед (раз)
- 71 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
- 72 Тест на гибкость (см)
- 73 Упражнение «Крокодил» (сек)

- 74 Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
- 75 Подъем туловища в сед (раз)
- 76 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
- 77 Тест на гибкость (см)
- 78 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;
- 79 Подъем туловища в сед (раз)
- 80 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
- 81 Тест на гибкость (см)
- 82 Упражнение «Крокодил» (сек)
- 83 Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
- 84 Подъем туловища в сед (раз)
- 85 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
- 86 Тест на гибкость (см)
- 87 Подъем туловища в сед (раз)
- 88 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
- 89 Тест на гибкость (см)
- 90 Составление и выполнение аэробных упражнений 1.45– 2.00

#### **Атлетическая гимнастика**

- 91 Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)
- 92 Рывок гири 16 кг (сумма лев+прав)
- 93 Жим лежа (кол-во) (80% от собственного веса)
- 94 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
- 95 Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
- 96 Подтягивание на перекладине (кол-во)
- 97 Приседания со штангой на плечах (кол-во) (90 % от собственного веса)
- 98 Становая тяга (100% от собственного веса)
- 99 Жим лежа (кол-во) (100% от собственного веса)

#### **Раздел 4**

##### **ОФП**

- 100 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
- 101 Подтягивание на перекладине (кол-во)
- 102 Вис на согнутых руках (сек.)
- 103 Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
- 104 Удержание положения сед углом 45° (сек.)
- 105 «Скручивание» (кол-во)
- 106 Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см)
- 107 10 приседаний (сек.)
- 108 Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)

##### **АФК**

- 109 Ходьба 1000 м (м, сек.)
- 110 Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе (сек.)



- 111 Проба Генчи. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
- 112 Гибкость. Наклон вперед из исходного положения сидя (см)
- 113 Тест Горяной. Наклон вперед из исходного положения – основная стойка
- 114 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)
- 115 Подъем туловища в сед за 1 мин., ноги согнуты (кол-во)
- 116 Удержание положения сед углом 45° (сек.)
- 117 Тест Руфье. Определение реакции сердечно-сосудистой системы на заданную физическую нагрузку – 30 приседаний за 45 сек. (индекс)
- 118 Кистевая динамометрия (кг)
- 119 «Скручивание» (кол-во)
- 120 «Равновесие» (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 6 обязательных тестов в семестр). 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 разделов       | Виды работ                     | Максимальное количество баллов |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1-4                   | Посещение практических занятий | 17                             |
|                       | Двигательные тесты             | 30                             |
|                       | Индивидуальная работа          | 3                              |
| Общий итог за семестр |                                | 50                             |

### 8.2. Семестр 2

| Номера разделов              | Виды работ                     | Максимальное количество баллов |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1-4                          | Посещение практических занятий | 15                             |
|                              | Двигательные тесты             | 30                             |
|                              | Индивидуальная работа          | 5                              |
| Общий итог за семестр        |                                | 50                             |
| Общий итог за 1 курс (зачет) |                                | 100                            |

### 8.3. Семестр 3

| Номера разделов       | Виды работ                     | Максимальное количество баллов |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1-4                   | Посещение практических занятий | 17                             |
|                       | Двигательные тесты             | 30                             |
|                       | Индивидуальная работа          | 3                              |
| Общий итог за семестр |                                | 50                             |

### 8.4. Семестр 4

| Номера разделов              | Виды работ                     | Максимальное количество баллов |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1-4                          | Посещение практических занятий | 15                             |
|                              | Двигательные тесты             | 30                             |
|                              | Индивидуальная работа          | 5                              |
| Общий итог за семестр        |                                | 50                             |
| Общий итог за 2 курс (зачет) |                                | 100                            |

### 8.5. Семестр 5

| Номера разделов       | Виды работ                     | Максимальное количество баллов |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1-4                   | Посещение практических занятий | 13                             |
|                       | Двигательные тесты             | 30                             |
|                       | Индивидуальная работа          | 7                              |
| Общий итог за семестр |                                | 50                             |

### 8.6. Семестр 6

| Номера разделов              | Виды работ                     | Максимальное количество баллов |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1-4                          | Посещение практических занятий | 13                             |
|                              | Двигательные тесты             | 30                             |
|                              | Индивидуальная работа          | 7                              |
| Общий итог за семестр        |                                | 50                             |
| Общий итог за 2 курс (зачет) |                                | 100                            |

### 8.7. Семестр 7

| Номера разделов               | Виды работ                     | Максимальное количество баллов |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1-4                           | Посещение практических занятий | 34                             |
|                               | Двигательные тесты             | 60                             |
|                               | Индивидуальная работа          | 6                              |
| Общий итог за семестр (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    | удовлетворительно                 | зачтено    |
| 60-69                    | E    |                                   | 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**

### **11.1. 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. 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-Медапроект", 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.

## **11. 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. 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: ДонНТУ, 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).