ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по научно-методической
и учебной работе
_____ Е.И. Скафа
«__21__» _____декабря_____2016 г.
МП

Рабочая программа учебной дисциплины

«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки: 03.03.02 физика

Профиль подготовки: Общий

Образовательный уровень выпускника: Академический бакалавр

Форма обучения: очная

Донецк 2016

УТВЕРЖДАЮ:
Декан физико-технического факультета
_____ Малюк Н.Г.
«_16_» декабря_____2016 г.
М.П.

Программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 03.03.02 Физика, утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР «04» апреля 2016 г. №284 и «Положения об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР «30» октября 2015 г. №750.

Разработчик:
доцент кафедры физического воспитания и спорта _____Варавина Е.Н.

ст. преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта _____Недашковская А.Г.

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры *физического воспитания и спорта*

Протокол № 3 от «19» октября 2016 г.

Зав. кафедрой физического воспитания и спорта _____Белых С.И.

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией *физико-технического факультета*

Протокол № 4 от «14» декабря 2016 г.

Председатель учебно-методической комиссии
физико-технического факультета _____Котенко В.Н.

1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе:

Для изучения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования, а также использование знаний, умений и компетенций, сформированных при освоении дисциплины «Физическая культура».

Знания, умения и навыки, формируемые учебной дисциплиной «Прикладная физическая культура», необходимы при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины	очная форма обучения на базе		заочная форма обучения на базе		
	СОО	СПО (ускор.)	СОО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Образовательный уровень:	бакалавр				
Направление подготовки	03.03.02 Физика				
Количество содержательных модулей (тем)	14				
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Базовая часть				
Формы контроля	*Зачёт 2,4,6,7 семестр*				
Показатели	очная форма обучения на базе		**заочная форма обучения на базе*		
	СОО	**СПО (ускор.)*	СОО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Количество зачетных единиц (кредитов)					
Количество часов	328				
Год подготовки	1-4				
Семестр	1-7				
Количество часов					
- лекционных					
- практических	228				
- лабораторных					
- самостоятельной работы	100				
в т.ч. индивидуальное задание					
Недельное количество часов, т.ч.					
аудиторных	2				

СОО – среднее общее образование
СПО – среднее профессиональное образование
ВПО – высшее профессиональное образование
1- в соответствии с ООП (основной образовательной программой)

3. Описание дисциплины

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

Задачи дисциплины

Основной задачей формирования физической культуры студенческой молодёжи, имеющих различный уровень здоровья, является освоение поколением будущих молодых специалистов основных ценностей физической культуры, обеспечивающее повышение уровня личностного здоровья, эффективное самосовершенствование и самовоспитание, достижение высокой умственной и физической работоспособности в процессе учёбы и будущей профессиональной деятельности.

В связи с этим, дисциплина «Прикладная физическая культура» в ДонНУ предусматривает решение следующих общих задач:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активного творческого использования во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержания уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование навыка самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры, спорта и оздоровительных технологий;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой, принципами здорового образа жизни;
- улучшение качества здоровья студенческой молодежи имеющих нарушения в состоянии здоровья посредством оптимального двигательного режима.

Наряду с решением основных общих задач физического воспитания студентов ДонНУ, для студентов специального медицинского отделения и групп ЛФК реализуются более узкие задачи, направленные на:

- ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений

и недостатков физического развития, индивидуального подхода при выборе средств физического воспитания и дозировании нагрузок;

- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.), их положительном влиянии на физическое состояние человека, его творческое долголетие;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизненно важных систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности студентов;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности;
- закрепление и совершенствование навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (аэробика, лёгкая атлетика, спортивные игры);
- профилактика травматизма во время занятий по физическому воспитанию;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Решение указанных задач осуществляется в целостном образовательном процессе, объединяющем в себе не только занятия по физическому воспитанию в специальных медицинских группах (СМГ), как основную форму организации учебной деятельности студентов, но и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корригирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики, пилатеса и т.д.

Требования к результатам освоения дисциплины: Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по данному направлению подготовки (профилю):

а) ***общекультурных:***

способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9)

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:

- 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 "Прикладная физическая культура" предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

Учебные занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся со студентами основной, спецмедгруппой, ЛФК и учебно-спортивным отделением.

Дисциплина состоит из 14 модулей и следующих тем: кроссовая подготовка, лёгкая атлетика, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол), гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика), ОФП.

Занятия со студентами, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся в отдельных группах и имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Учебный материал подбирается с учётом состояния здоровья студентов, уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Перевод студентов в специальную группу по медицинскому заключению может осуществляться в любое время учебного года.

В учебно-спортивное отделение зачисляются студенты основной группы, которые имеют достаточно высокий уровень физической подготовленности и желают углубленно заниматься одним (или несколькими) из видов спорта, по которым проводятся учебно-тренировочные занятия.

Профессионально-прикладная подготовка включена в практические занятия по всем спортивным специализациям и видам двигательной деятельности.

Тематический план изучения дисциплины

№ темы п/п	№ модуля	Названия содержательных модулей и тем	Количество часов				
			дневная форма				
			всего	в том числе			
				л	п	лаб	С.Р.
		Тема. Кроссовая подготовка					
1.	1	История возникновения и развития лёгкой атлетики.	2		2		
2.	1	Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции	2		2		
3.	1	Развитие общей выносливости. Марш-бросок	2		2		
4.	1	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)	2		2		
5.	1	Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег	4		2		2
6.	1	Переменный бег. Кросс с переменной интенсивностью	6		2		4
7.	5	Техника бега на длинные дистанции	4		4		
8.	5	Специальная беговая подготовка. Равномерный бег.	4		4		
9.	5	Развитие общей выносливости. Марш-бросок	4		2		2
10.	5	Переменный бег.	4		4		
11.	5	Общая беговая подготовка.	4		2		2
12.	5	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)	4		2		2
13.	9	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6		2		4
14.	9	Техника высокого старта и стартового ускорения	4		4		
15.	9	Специальная беговая подготовка. Равномерный бег	4		2		2
16.	9	Развитие общей выносливости. Марш-бросок	4		4		
17.	9	Продолжительная ходьба в чередовании с бегом	2		2		
18.	9	Переменный бег. Кросс с переменной интенсивностью	4		4		
19.	13	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4		2		2
20.	13	Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения	2		2		
21.	13	Развитие общей выносливости. Марш-бросок	4		2		2

22.	13	Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте	2		2		
23.	13	Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег.	4		2		2
24.	13	Общая беговая подготовка	2		0		2
Тема. Лёгкая атлетика							
1.	4	Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции	4		4		
2.	4	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование	4		4		
3.	4	Развитие скоростно-силовых качеств	4		2		2
4.	4	Эстафетный бег	4		4		
5.	4	Ознакомление с техникой бега на средние дистанции	4		2		2
6.	4	Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег	4		2		2
7.	4	Правила соревнований по лёгкой атлетике	2		2		
8.	8	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы	2		2		
9.	8	Продолжительная ходьба в чередовании с бегом	4		2		2
10.	8	Спортивная ходьба в переменном темпе	4		2		2
11.	8	Ознакомление с техникой прыжков в длину	4		4		
12.	8	Подбор разбега. Скоростно-силовая подготовка	4		2		2
13.	8	Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега.	4		4		
14.	8	Совершенствование техники прыжка	4		4		
15.	12	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		2		
16.	12	Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег	2		0		2
17.	12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		2		
18.	12	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки	4		2		2
19.	12	Совершенствование низкого старта, стартового разгона	2		2		
20.	12	Финиширование различными способами	2		2		
21.	12	Совершенствование техники спортивной ходьбы	2		2		
22.	12	Спортивная ходьба в переменном темпе	2		0		2
23.	12	Совершенствование техники прыжков в длину	2		2		
24.	12	Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега	2		2		
25.	12	Скоростно-силовая подготовка. Метание	2		2		

		теннисного мяча с места и с разбега на дальность.					
26.	12	Совершенствование техники метания	2		2		
		Спортивные игры **Тема. Футбол**					
1.	2	История возникновения и развития футбола	2		2		
2.	2	Футбол. Общая физическая подготовка. Правила игры	2		2		
3.	2	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
4.	2	Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Удары по мячу ногой. Приём (остановка) мяча. Ведение.	6		2		4
5.	2	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра	4		4		
6.	3	Общая и специальная физическая подготовка	6		4		2
7.	3	Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Удары по мячу ногой, головой. Приём (остановка) мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча.	8		4		4
8.	3	Тактическая подготовка. Понятие о тактической системе и стиле игры Тактика игры в атаке и в обороне	6		4		2
9.	3	Игровая подготовка	6		6		
10.	6	Общая и специальная физическая подготовка	6		4		2
11.	6	Техническая подготовка. Ведение мяча, жонглирование, остановки мяча, передачи, удары по неподвижному и движущемуся мячу, удары после приёма мяча. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	6		4		2
12.	6	Тактика игры в атаке	4		4		
13.	6	Тактика игры в обороне	4		4		
14.	6	Тактика игры вратаря	2		2		
15.	6	Игровая подготовка	4		2		2
16.	7	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
17.	7	Техническая подготовка. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях.	6		2		4

		Упражнения, моделирующие фрагменты игры					
18.	7	Техника игры в атаке. Завершение игровых эпизодов, штрафные и угловые удары, обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута, техника передвижений в игре.	6		4		2
19.	7	Игровая подготовка	6		6		
20.	7	Тактика игры в защите и в нападении	4		4		
21.	10	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
22.	10	Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника.	8		6		2
23.	10	Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре	8		8		
24.	10	Функциональная подготовка	6		4		2
25.	11	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
26.	11	Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника.	8		4		4
27.	11	Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре	6		4		2
28.	11	Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.	8		8		
29.	14	Общая и специальная физическая подготовка	6		4		2
30.	14	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники владения мячом с учётом игрового амплуа	6		4		2
31.	14	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	6		4		2
		Тема. Баскетбол					
1.	2	История возникновения и развития баскетбола. Правила игры	2		2		
2.	2	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2

3.	2	Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Прыжки, остановки, повороты. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину с места и в движении	6		4		2
4.	2	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра	6		4		2
5.	3	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
6.	3	Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением направления. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в корзину с места и в движении, одной и двумя руками. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	8		4		4
7.	3	Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Учебная игра	6		4		2
8.	3	Тактика игры в защите: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место. Учебная игра	8		8		
9.	6	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
10.	6	Техническая подготовка. Остановки и повороты различными способами, ловля мяча двумя руками на месте и в движении, передача одной и двумя руками в движении, в прыжке,, ведение и обводка. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	6		4		2
11.	6	Тактика игры в нападении	6		4		2
12.	6	Тактика игры в защите	6		6		
13.	6	Игровая подготовка	4		4		
14.	7	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
15.	7	Техническая подготовка. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях. Упражнения, моделирующие фрагменты игры.	6		4		2
16.	7	Техника игры в атаке. Заслон, наведение, пересечение, скрестный выход	6		4		2
17.	7	Техника игры в защите: противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, система личной защиты, игра в	6		4		2

		большинстве, игра в меньшинстве					
18.	7	Игровая подготовка	4		4		
19.	10	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
20.	10	Техническая подготовка. Передача и ловля мяча одной рукой в движении. Ведение и обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	8		6		2
21.	10	Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре	8		8		
22.	10	Функциональная подготовка	6		4		2
23.	11	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
24.	11	Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.	8		6		2
25.	11	Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре	8		6		2
26.	11	Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.	6		4		2
27.	14	Общая и специальная физическая подготовка	6		4		2
28.	14	Техническая подготовка. Ведение, обводка, броски в корзину, штрафные броски	6		4		2
29.	14	Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приёмов тактики	6		4		2
		Тема. Волейбол					
1.	2	История возникновения и развития волейбола. Правила игры	2		2		
2.	2	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
3.	2	Техническая подготовка. Различные способы стоек и перемещений. 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	6		4		2

		сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Подачи: нижняя прямая (боковая), приём снизу двумя руками					
4.	2	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра	6		4		2
5.	3	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
6.	3	Техническая подготовка. Приём и передача мяча, подача, блокирование. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	6		4		2
7.	3	Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении. Учебная игра	8		6		2
8.	3	Тактика игры в защите: приём сверху двумя руками, одиночное блокирование. Учебная игра	8		6		2
9.	6	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
10.	6	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.	6		4		2
11.	6	Тактика игры в нападении (индивидуальные действия): выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку	6		4		2
12.	6	Тактика игры в защите (индивидуальные действия): выбор места при приёме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнёра; выбор способа приёма мяча	6		6		
13.	6	Игровая подготовка	4		4		
14.	7	Общая и специальная физическая подготовка. Интегральная подготовка	4		2		2
15.	7	Техническая подготовка. Упражнения, моделирующие фрагменты игры.	6		4		2
16.	7	Техника игры в нападении: перемещения, передачи, нападающий удар, подачи	6		4		2
17.	7	Техника игры в защите: различные способы приёма и блокирования мяча	6		4		2
18.	7	Игровая подготовка	4		4		

19.	10	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
20.	10	Техническая подготовка.. Передачи сверху двумя руками с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями ; на точность; подачи на точность, нападающие удары	8		6		2
21.	10	Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре	8		6		2
22.	10	Функциональная подготовка	6		6		
23.	11	Общая и специальная физическая подготовка	4		2		2
24.	11	Техническая подготовка. Совершенствование технико- тактических приёмов в учебной игре	8		6		2
25.	11	Игровая подготовка. Интегральная подготовка	6		4		2
26.	11	Тактическая подготовка. Изучение групповых тактических действий. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.	8		6		2
27.	14	Общая и специальная физическая подготовка	6		4		2
28.	14	Техническая подготовка.	6		4		2
29.	14	Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приёмов тактики	6		4		2
		Гимнастика **Тема. Аэробика**					
1.	2	История возникновения и развития ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики. Основные понятия оздоровительной аэробики. Методические особенности занятий аэробикой. Самоконтроль.	2		2		
2.	2	Разучивание элементов аэробики, базовых шагов. Низкоударная аэробика	8		6		2
3.	2	Степ-аэробика. Разучивание базовых шагов и комбинаций	4		2		2
4.	2	Низкоударная аэробика. Комплексы силовых упражнений без отягощений	4		2		2
5.	3	Общая физическая подготовка. Низкоударная аэробика. Комплексные программы	6		2		4
6.	3	Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями. Стретчинг	8		4		4
7.	3	Степ-аэробика	6		6		
8.	3	Низкоударная аэробика. Силовая подготовка. Стретчинг	6		6		

9.	6	Низкоударная аэробика. Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей.	6		4		2
10.	6	Степ-аэробика. Выполнение базовых шагов и комбинаций	4		2		2
11.	6	Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности	6		4		2
12.	6	Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг	4		4		
13.	6	Комплексная программа средней интенсивности. Учебная практика	6		6		
14.	7	Общая физическая подготовка. Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности	6		4		2
15.	7	Совершенствование техники упражнений аэробики. Разучивание новых комплексов.	6		2		4
16.	7	Степ-аэробика. Комплексная программа средней интенсивности	4		4		
17.	7	Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг	4		4		
18.	7	Комплексная программа высокой интенсивности. Учебная практика	6		4		2
19.	10	Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности	8		6		2
20.	10	Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг	6		4		2
21.	10	Комплексная программа высокой интенсивности. Совершенствование техники упражнений аэробики	6		4		2
22.	10	Степ-аэробика. Функциональная подготовка	6		6		
23.	11	Общая физическая подготовка. Низкоударная аэробика	6		6		
24.	11	Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности	8		8		
25.	11	Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг	6		6		
26.	11	Комплексная программа высокой интенсивности. Совершенствование техники упражнений аэробики	6		6		
27.	14	Общая и специальная физическая подготовка Базовая аэробика. Комплексная программа средней и высокой интенсивности	6		4		2
28.	14	Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг	6		4		2
29.	14	Степ-аэробика. Комплексная программа средней и высокой интенсивности	6		4		2
Тема. Атлетическая гимнастика							
1.	2	История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажёров. Правила поведения в тренажёрном зале. Техника безопасности на занятиях атлетической	2		2		

		гимнастикой					
2.	2	Основные мышечные группы и основные упражнения для их развития. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах.	8		4		4
3.	2	Комплекс упражнений с отягощениями	4		2		2
4.	2	Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями	4		4		
5.	3	Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности. Составление индивидуальных программ занятий. Комбинированные комплексы упражнений	8		4		4
6.	3	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах.	6		4		2
7.	3	Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Правила соревнований. Методика тренировки для начинающих	6		4		2
8.	3	Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями	6		6		
9.	6	Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений. Круговая тренировка	6		4		2
10.	6	Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп	6		4		2
11.	6	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	6		4		2
12.	6	Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы	4		4		
13.	6	Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями	4		4		
14.	7	Общая физическая подготовка Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости	6		4		2
15.	7	Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп	6		4		2
16.	7	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	6		4		2
17.	7	Комплекс упражнений с гирями	4		2		2
18.	7	Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями	4		4		
19.	10	Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений на снарядах. Круговая тренировка	6		4		2
20.	10	Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп	6		4		2
21.	10	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения	8		6		2

		упражнений атлетической гимнастики.					
22.	10	Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы	6		6		
23.	11	Общая физическая подготовка Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости	6		2		4
24.	11	Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп	6		6		
25.	11	Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	8		4		4
26.	11	Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями	6		6		
27.	14	Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп	6		4		2
28.	14	Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Силовое троеборье	6		4		2
29.	14	Составление и обоснование индивидуальных комплексов упражнений. Комплексная программа с отягощениями	6		4		2
Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)							
1.	2	ОФП с элементами гимнастики: ходьба, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в ходьбе и в беге, комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости	10		6		4
2.	2	ОФП: комплексы ОРУ с предметами (мячи, скакалки, гантели не более 1 кг и т.п.)	8		6		2
3.	3	ОФП с элементами атлетической гимнастики: Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп	12		8		4
4.	3	ОФП с элементами гимнастики: комлексы ОРУ, вольные упражнения	8		4		4
5.	3	ОФП с элементами гимнастики спортивных игр: бадминтон, подвижные игры.	6		6		
6.	6	Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки	10		6		4
7.	6	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики	10		6		4
8.	6	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр	6		6		
9.	7	Совершенствование двигательных способностей, развитие выносливости	10		6		4
10.	7	Функциональная подготовка, развитие общей и силовой выносливости, развитие координационных способностей	10		6		4
11.	7	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр	6		6		
12.	10	Развитие и совершенствование двигательных	10		6		4

		способностей с помощью элементов гимнастики					
13.	10	Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки	10		8		2
14.	10	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр	6		6		
15.	11	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов атлетической гимнастики	10		6		4
16.	11	Функциональная подготовка, развитие скоростно-силовых способностей	10		6		4
17.	11	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр	6		6		
18.	14	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики, ОРУ с комбинированными отягощениями	10		6		4
19.	14	Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки	8		6		2

6. Критерии оценивания

Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты и задания.

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью регулярности и систематичности занятий, в показатель текущего контроля введена количественная оценка посещаемости занятий.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе реализации модуля и включает, помимо посещаемости, оценку активности студентов на практических занятиях и положительную динамику показателей их физической и технической подготовленности (выполнение не более 3 обязательных тестов, оценивающих уровень физической подготовленности).

При подсчете баллов промежуточной аттестации предусмотрено начисление бонусных баллов за активность, проявленную студентом в физкультурно-оздоровительной, спортивной, учебно-исследовательской деятельности.

Обязательные тесты оценки уровня физической подготовленности

№ п/п	Двигательные тесты	Пол	Критерии оценивания результатов тестирования по 5-ти бальной системе				
			5	4	3	2	1
1.	Ходьба 3000 м (м, сек.)	ж	25.00,0	26.00,0	27.00,0	28.00,0	29.00,0
		м	23.00,0	24.00,0	25.00,0	26.00,0	27.00,0
2.	Равномерный бег 1000 м без учета времени	ж	равно-мерный	в сочетании с ходьбой	-	-	-
	Равномерный бег 2000 м без учета времени	м	равно-мерный	в сочетании с ходьбой	-	-	-
3.	Бег 60 м (сек.)	ж	10,2	10,9	11,5	12,0	> 12,0
		м	8,9	9,3	9,6	10,6	> 10,6
4.	Челночный бег	ж	10,5	11,3	11,8	12,2	> 12,2

	4 х 9 м (сек.)	м	9,2	9,8	10,3	11,0	> 11,0
5.	Прыжок в длину с места (см)	ж	180	165	155	140	> 140
		м	240	210	190	170	> 170
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	ж	12	10	8	6	4
		м	36	30	24	18	12
	Подтягивание на перекладине (кол-во)	м	14	11	9	7	5
	Вис на согнутых руках (сек.)	ж	17	13	9	5	3
		м	47	35	23	10	5
7.	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)	ж	40	38	35	30	25
		м	50	44	37	31	25
8.	Удержание положения сед углом 45^0 (сек.)	ж	50	40	30	20	< 20
		м	60	50	40	30	< 30
9.	«Скручивание» (кол-во)	ж	50	45	40	30	< 30
		м	60	55	50	40	< 40
10.	Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см)	ж	18	15	12	8	5
		м	17	14	11	8	5
11.	10 приседаний (сек.)	ж	9,3	9,8	10,6	11,4	>11,4
		м	8,5	9,2	10,0	10,7	>10,7
12.	Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)	ж	50	40	30	20	<20
		м	50	40	30	20	<20

Обязательные тесты оценки уровня физической подготовленности для спец.мед.групп и групп ЛФК

№ п/п	Двигательные тесты	Пол	Критерии оценивания результатов тестирования по 5-ти бальной системе				
			5	4	3	2	1
1.	Ходьба 1000 м (м, сек.)	ж	8.20	8.45	9.15	9.45	без ограничения времени
		м	8.00	8.25	8.45	9.15	без ограничения времени
2.	Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе (сек.)	ж, м	60	50	40	30	< 30
3.	Проба Генчи. Задержка дыхания на вдохе (сек.)	ж, м	40	30	25	20	< 20

4.	Гибкость. Наклон вперед из исходного положения сидя (см)	ж	18	15	12	8	< 8
		м	16	13	9	5	< 5
5.	Тест Горяной. Наклон вперед из исходного положения – основная стойка	ж, м	Касание ладоня-ми пола	Касание пальца-ми пола	Касание пальца-ми свода стопы	Касание пальца-ми нижней трети голени	Касание пальцами средней трети голени
6.	Сгибание и розгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)	ж	15	12	10	8	< 8
		м	25	20	15	10	< 10
7.	Подъем туловища в сед за 1 мин., ноги согнуты (кол-во)	ж	40	35	30	25	< 25
		ч	45	40	35	30	< 30
8.	Удержание положения сед углом 45^0 (сек.)	ж, м	40	35	30	25	< 25
9.	Тест Руфье. Определение реакции сердечно-сосудистой системы на заданную физическую нагрузку – 30 приседаний за 45 сек. (индекс)	ж, м	0-5,0	5,1-10,0	10,1-15,0	15,1-20,0	20,1 и >
10.	Кистевая динамометрия (кг)	ж	30	25	20	15	< 15
		м	45	40	30	25	< 25
11.	«Скручивание» (кол-во)	ж	40	35	30	25	< 25
		м	45	40	35	30	< 30

Тесты оценки уровня физической и технической подготовленности
Футбол

№	Норматив	5	4	3	2	1
1	Удары по воротам верхней частью подъема (ворота разделены на 4 части) с 7 м	4	3	2	1	0
2	Ведение мяча «носком» 30 м, сек	5,5	6,0	7,0	7.5	б/з
3	10 ударов верхом по неподвижному мячу с 10 м	5	4	3	2	1
4	Передача мяча на дальность в 20м-коридор (ширина 1,5 м)	5	4	3	2	1

5	Передача мяча с остановкой, торможением и прижатием стопой, 15 м	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
6	Ведение мяча «подошвой», 30 м, сек.	6,5	7,0	8,0	8,5	б/з
7	Жонглирование мяча двумя ногами (без потери мяча), кол-во раз	25	20	15	5	2
8	Остановка мяча торможением и прижатием подошвой стопы	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
9	Передача мяча способом «пас-бросок», 10 м	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
10	Передача мяча партнеру низом, 10 м	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
11	Жонглирование мяча бедром (без потери мяча), кол-во раз	20	15	10	5	1
12	Остановка мяча грудью	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
13	Передача мяча верхом, 20м	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
14	Ведение мяча, обводка (3 стоек) с последующим результативным ударом по воротам	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
15	Обводка стоек (5 стоек), сек.	6	6,5	7	7.5	б/з
16	Челночный бег с ведением, торможением и остановкой, 4х9м, сек	11,5	12,0	13,0	13,5	б/з
17	Торможение и прижатие летящего мяча стопой с подачи партнера	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
18	Вбрасывание мяча руками из-за головы, м	18	16	14	10	5
19	Ведение мяча 10 м с последующим результативным ударом по воротам с 10 м, сек.	4	4,5	5	5,5	б/з
20	Жонглирование мяча головой (без потери мяча)	8	6	3	2	1
21	Остановка мяча бедром	10 из 10	7 из 10	5 из 10	2 из 10	1 из 10

Волейбол

№ п/п	Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	40	35	30	25	20
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	40	35	30	25	20
3	Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)	7 из 7	6 из 7	5 из 7	4 из 7	3 из 7
4	Передачи в парах на время (сек)	80	70	60	50	40
5	Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)	40	35	30	25	20
6	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	50	45	40	35	30
7	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	50	45	40	35	30
8	Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек)	60	55	50	45	40
9	Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	9 из10	8 из10	7 из10	6 из10	5 из10
10	Подача с любой части лицевой линии: 6	5 из 6 в	4 из 6 в	3 из 6 в	2 из 6 в	1 из 6 в

	попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)	кажд полов.	кажд полов.	кажд полов.	кажд полов.	кажд полов.
11	Жонглирование (чередование верхней и нижней передач)	60	50	40	30	20
12	Передачи мяча в паре на время (сек)	120	110	100	90	80
13	Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз)	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов
14	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и 1 зоны (раз)	5 из 6 в кажд зону	4 из 6 в кажд зону	3 из 6 в кажд зону	2 из 6 в кажд зону	1 из 6 в кажд зону
15	Ускорение: 6 х 6 м (сек)	10,5	11,0	11,5	12,0	12,6
16	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в дальнюю и ближнюю половины площадки (раз)	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.
17	Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз)	8 из10	7 из10	6 из10	5 из10	4 из10
18	Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз)	7 из10	6 из10	5 и 10	4 из10	3 из10
19	Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)	40	35	30	25	20
20	Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)	40	35	30	25	20
21	Нападающий удар с укороченной передачи (раз)	7 из10	6 из10	5 из10	4 из10	3 из10

Баскетбол

	Критерии оценки качества (формы работы)	**Количество баллов**		
		5	**4**	**3**
1	Штрафные броски (раз)	5 из 10	4 из 10	3 из 10
2	Средние броски (5 точек) (раз)	3	2	1
3	Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны	3 бр.-2 поп. с кажд. стор.	-	-
4	Челночный бег 4 х 18 м (сек)	14,0	14,5	15,0
5	Штрафной бросок (раз)	6 из 10	5 из 10	4 из 10
6	Дальний бросок (раз)	2 из 5	1 из 5	-
7	Броски с трапеции (5 точек) (раз)	5	4	3
8	Челночный бег 4 х 18 м (сек)	14,0	14,5	15,0

9	Штрафные броски (10 попаданий) (сек)	100	110	120
10	Средние броски (5 точек) (раз)	5	4	3
11	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)	3	2	1
12	Челночный бег 4 х 18 м (сек)	13,8	14,3	14,8
13	Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз)	16	15	14
14	Дальние броски (5 попаданий) (сек)	60	90	120
15	Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз)	5 из 5	4 из 5	3 из 5
16	Челночный бег 4 х 18 м (сек)	13,8	14,3	14,8
17	Штрафные броски (раз)	7 из 10	6 из 10	5 из 10
18	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)	3	2	1
19	Челночный бег 4 х 18 м (сек)	13,6	14.1	14,6
20	Штрафные броски (раз)	7 из 10	6 из 10	5 из 10
21	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)	3	2	1

Аэробика

№ п/п	Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Подъем туловища в сед (раз)	25	24	23	22	21
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	22	21	20	19	18
3.	Тест на гибкость (см)	15	13	10	8	5
4.	Упражнение «Крокодил» (сек)	60	50	45	40	35
5.	Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)	40	35	30	25	20
6.	Подъем туловища в сед (раз)	26	25	24	23	22
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	23	22	21	20	19
8.	Тест на гибкость (см)	18	17	16	15	14
9.	Выполнение зачётного комплекса аэробных упражнений 3х32 счета - чёткое выполнение без остановки, правильная техника, музыкальный ритм – 5 баллов; - незначительные ошибки выполнения – 4 балла; - средние ошибки в технике, прерывание во время выполнения комплекса – 3 балла; - грубые ошибки, нет чёткого выполнения, ошибки в последовательности выполнения – 2 балла; - не полное выполнение комплекса -1 балл;					
10.	Подъем туловища в сед (раз)	27	26	25	24	23
11.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	24	23	22	21	20
12.	Тест на гибкость (см)	20	19	18	17	16
13.	Упражнение «Крокодил» (сек)	70	60	50	45	40
14.	Упражнение на силу мышц живота в	50	40	35	30	25

	статическом положении «Угол» (сек)					
15.	Подъем туловища в сед (раз)	28	27	26	25	24
16.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	24	23	22	21	20
17.	Тест на гибкость (см)	21	20	19	18	17
18.	Подъем туловища в сед (раз)	29	28	27	26	25
19.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	25	24	23	22	21
20.	Тест на гибкость (см)	22	21	20	19	18
21.	Составление и выполнение аэробных упражнений 1.45– 2.00	>14	12-14	10-12	8-10	6-8

Атлетическая гимнастика

№ п/п	Критерии оценки качества (формы работы)	Пол	Количество баллов				
			5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)	м	20	16	14	12	10
2	Рывок гири 16 кг (сумма лев+прав)	м	40	34	30	24	20
3	Жим лежа (кол-во) (80% от собственного веса)	м	10	8	7	5	3
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	ж	14	12	10	8	6
		м	40	36	32	28	24
5	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)	ж	42	40	38	35	30
		м	52	46	40	38	35
6	Подтягивание на перекладине (кол-во)	ж	3	2	1	1/2	-
		м	14	11	9	7	5
7	Приседания со штангой на плечах (кол-во) (90 % от собственного веса)	м	10	8	7	5	3
8	Становая тяга (100% от собственного веса)	м	10	8	7	5	3
9	Жим лежа (кол-во) (100% от собственного веса)	м	10	8	7	5	3

Шкала оценивания:

Сумма баллов	**По шкале ECTS**	**По государственной шкале**
90–100	A	зачтено
80–89	B	
75–79	C	
70-74	D	
60-69	E	
35-59	FX	не зачтено

0–34	F	

7. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Плоскостные спортивные сооружения. Игровые залы, игровые площадки, залы для занятий аэробикой, атлетической гимнастикой и другими видами гимнастики. Каждое из спортивных сооружений предусматривает укомплектованность соответствующим оборудованием.

8. Рекомендованная литература

Основная литература

1. Гимнастика: учебник / В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/д: Феникс, 2009. – 314, [1] с.: ил. – (Высшее образование).
2. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учеб.пособие / Е.А.Багнетова. – Ростов н/д: Феникс, 2009. – 251с. – (Высшее образование).
3. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Изд. 6-е, доп.и испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444, [1] с.: ил. – (Высшее образование).
4. Лечебная физкультура / И.А.Калюжнова, О.В.Перепёлова. – Изд.2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 349с.-(Будь здоров!).
5. Биомеханика: Учеб.для сред. и высш.учеб.заведений. – 2-е изд. / Дубровский В.И., Федорова В.Н. – М.:Изд-ва ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 672с.:ил.
6. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб.пособие для студ. высш. пед.учеб.заведений. / Нестеровский Д.И. – М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2004. – 336с.
7. Подготовка волейболистов / А.Г.Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329с. :ил.
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.
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.
10 . Спортивные игры : учеб. пособие для вузов, кроме ин-тов физ. культуры / [Ю. М. Арестов и др.]. - Москва : Высшая школа, 1980. - 143 с.
11. 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.
12. Учебник тренера по легкой атлетике / [Н. Г. Озолин и др. ; под ред. Л. С. Хоменкова]. - 2-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 479 с.
13. Тяжелая атлетика : [учебник для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев и др.]. - 3-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 256 с.
14. 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.
15. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : [Учеб. для специальности "Оздоров. физ. культура" вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. - 528 с.
16. Лечебная гимнастика – ваш семейный доктор. – Ростов н/Д.: ООО «Удача», 2008. – 256 с.: ил.
17. Скандинавская ходьба, калланетика, тайбо, пилатес, бодифлекс и другие виды доступного фитнеса. Как улучшить самочувствие, укрепить здоровье, развить гибкость и подкорректировать фигуру. – Х.: Виват, 2014. – 256с. – (Полезная книга).
18. Растяжка для здоровья / Р.Те ; пер.с англ. А.В.Фурман. – Минск : «Попурри», 2010. – 112 с. : ил.

19. Энциклопедия фитнеса и физической культуры. Том 3. – М.: ЗАО «СВР – Медиапроекты», 2012. – 208с., ил.
20. Энциклопедия фитнеса и физической культуры. Том 2. – М.: ЗАО «СВР – Медиапроекты», 2011. – 208с., ил.
21. Энциклопедия фитнеса и физической культуры. Том 1. – М.: ЗАО «СВР – Медиапроекты», 2011. – 208с., ил.
22. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования : От деятельности к личности / С. Д. Смирнов. - М. : Академия, 2003. - 302,[1] с.
23. 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.
24. Курепина М. М. Анатомия человека : Учеб. для студентов вузов / М. М. Курепина, А. П. Ожигова, А. А. Никитина. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 383 с. : ил.
25. Плавание : учебник для техникумов физ. культуры / под общ. ред. В. А. Парфенова. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 247 с.
26. 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.
27. 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.
28. Волковой В. А. Анатомія людини : підруч. / В. А. Волковой, Л. М. Малошан ; Нац. фармацевт. ун-т. - Харків : Бурун и К, 2010. - 335 с.
29. Бендас Т. В. Гендерная психология : Учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / Т. В. Бендас. - М. и др. : Питер, 2005. - 431 с. : ил.
30. Кучеренко М.Є. Біохімія [Текст] : підручник для студентів біол. спец. вузів / М. Є. Кучеренко та ін. –Київ : Либідь, 1995. - 463 с.Бібліогр.: с. 457.
31. 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.

Дополнительная литература

1. Здоровое сердце и сосуды. / Улесова Г.В. – ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга», г.Белгород, 2012, -209с.
2. Здоровые суставы, сосуды и мышцы. / Т.В.Лукьяненко. - ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга», Харьков Белгород, 2011, - 318с.
3. Как избавиться от боли в спине и суставах. Системы Дикуля, Касьяна, Ниши, Брэгга. - ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга», Харьков Белгород, 2013, - 510с.
4. Вегето-сосудистая дистония. Избавиться навсегда! / Николай Месник. – М. :Эксмо, 2014. – 256с. – (PRO здоровье).
5. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника и суставов / Фохтин В. – М. : Эксмо, 2012. – 224с.: ил. – (Здоровый позвоночник).
6. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г.Чайлдерс, Б.Катс ; пер. с англ. Е.А.Мартинкевич. – Минск : Попурри, 2011. – 208 с. :ил.
7. Фитнес на основе восточных оздоровительных и боевых систем. Универсальные программы тренировок для мужчин и женщин / А.А.Александрова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 249, [7] с. – (Лучшие оздоровительные методики).
8. Петров Н.Н. /Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием / Н.Н. Петров. Ростов н/Д.:Феникс, 2007.-256 с.
9. Родыкин В.А. Челоек сидящий: правила здорового позвоночника/ В.А. Родыкин.- Ростов н./Д.:Феникс, 2012.-286с. – (Здоровье нации) УДК 616.7
10. Баранова С.В. Волшебные оздоровительные комплексы для стройности, гибкости, бодрости / С.В. Баранова. / Ростов н. /Д.:Феникс, 2008.- 284, [1] с.:ил.- (Здоровье нации).

11. Корпан М. Бодифлекс 2-ной эффект: похудей и будь здорова /Марина Корпан. – М.:Эксмо,2013.-160 с. – (Стройное тело с Мариной Корпан).

12. Ситель А.Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов /А.Б. Ситель.-М.:Эксмо,2014.-304с.:ил. –(Здоровый позвоночник).

13. Каратэ / Рэндалл Дж.Хассел, Эдмонд Отис; пер. с англ.- М. ООО : «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003.-XX, 316 с.:ил.-(The Complete idiots guide).

14. Современный шейпинг и целительное дыхание. – Донецк.:ООО «ПКФ «БАО», 2009.-352 с.: ил.

15. Передернина Я. Жить, танцуя. Фитнес-программа Nia [Текст].-СПб.:Невский проспект;Вектор,2007.-123,[5]с., ил.-(Через движение – к совершенству).

16. Мураками К. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки/ Кэтлин Мураками; [пер. с англ. А.Антоновой].-М.:Эксмо,2010.-232 с.- (Идеальная фигура).

17. Бражник А.Л. /Здоровый позвоночник. (Практическое руководство)- Харьков:ФЛП Дудукчан И.М.,2010.-184 с.:ил.-(Оздоровительные системы)

18. Бражник А.Л. /Эффективные методики растяжки .-Харьков:ФЛП Дудукчан И.М.,2009.-152 с.:ил.-(Современны спорт)

19. Социология спорта: курс лекций / Н.Н.Визитей. Издательство НУФВСУ «Олимпийская литература», 2005 247с.

20. 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.

21. Козловский, И. И. Адаптивная физическая культура с основами педагогики и психологии в вопросах и ответах : учебное пособие / И. И. Козловский, Я. О. Филиппов С. Н. Филиппова. - Москва : [Серп и молот], 2015. - 144 с.

22. 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.

23. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини : Навч. посібник для студентів вузів / Нац. Банк України ; Львів. банк. коледж. - Л., 1998. - 192 с.

24. 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.

25. 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).

26. 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.

27. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-2, 2010.

28. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-№6, 2009.

29. Теория и практика физической культуры. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-№6, 2010.

Дополнительная (электронный ресурс)

1. Теорія і практика фізичного виховання : науково-методичний журнал. - Донецьк: ДонНУ, 2012. - № 2. - 514 с.

http://r.donnu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/1140

2. 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
3. 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

Список авторских методических разработок

1. 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.
2. 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
3. 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.
4. Марков В. В. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до : Учеб. пособие / В. В. Марков. - Донецк : ДонНУ, 2003. - 108 с.
5. 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.
6. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с
7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности/ сост. Недашковская А.Г., Костинская Е.Л. Барабаш О.В. – Донецк: ДонНУ, 2012 – 28 с.
8. Тактика защиты в баскетболе / Ж.М. Борзилова, В.И. Амолин. – Донецк: ДонНУ, 2013, - 40 с.
9. Диск здоровья/ В.И. Жеребченко, С.А. Платонов. – Донецк: ДонНУ, 2014. – 40 с.
10. Варавина Е.Н. Особенности врачебно-педагогического контроля занимающихся физической культурой и спортом: Метод.рекомендации. – Донецк:ДонНУ, 2006. -54 с.
11. Организация и правила соревнований по дзюдо/ Анушкевич И.К., Кудрявцев П.А. – Донецк: ДонНУ, 2006. -36 с.
12. Основы обучения технике игры в бадминтон студентов в процессе физического воспитания/ И.Т. Зубов, Е.А. Слипушко, И.В. Карпенко. – Донецк:ДонНУ, 2010.-37 с.
13. Основы питания, особенности питания спортсменов/ В.И. Жеребченко, Д.В. Жеребченко, К.В. Жеребченко. –Донецк: ДонНУ,2011.-94 с.
14. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК/ Е.Н. Варавина, Л.В. Белогурова.- Донецк:ДонНУ, 2010.-36с.
15. Управленческая деятельность спортивного клуба ВУЗа/ Л.Н. Семьянский, Т.Н.Дубревская. –Донецк: ДонНУ, 2010-93 с.
16. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки/ Л.Б.Романова. – Донецк: ДонНУ, 2012.-140с.
17. Фитотерапия в комплексе физической и медицинской реабилитации студентов с ослабленным здоровьем/ Л.Б. Романова.- Донецк:ДонНУ,2010.-132 с.
18. Развитие мышц брюшного пресса на занятиях по физическому воспитанию. – Донецк: ДонНУ, 2007.-144 с.: с ил.
19. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов: учебное пособие / С.И.Белых; пер. с укр. – Донецк: ДонНУ, 2014 - 286 с.
20. Организация управления в спортивной тренировке: Монография./ А.Г.Рыбковский, А.О.Светова – Донецьк, ТОВ «Друк-Інфо», 2007. – 418с.

21. Развитие силовых качеств на занятиях по физическому воспитанию (базовая программа): Учебное пособие. / В.И.Жеребченко, С.А.Платонов, К.В.Жеребченко – Донецк: ДонНУ, 2010. – 345с. с ил.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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 переутверждена на заседании кафедры с изменениями (без изменений) на 2017 год. Протокол заседания кафедры

№ ___ от _____

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры с изменениями (без изменений) на 2017 год. Протокол заседания кафедры № ___ от ____

Зав. кафедрой _____ _____

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры с изменениями (без изменений) на 2018 год. Протокол заседания кафедры № ___ от ____

Зав. кафедрой _____ _____

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры с изменениями (без изменений) на 2019 год. Протокол заседания кафедры № ___ от ____

Зав. кафедрой _____ _____

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры с изменениями (без изменений) на 2018/2019 год. Протокол заседания кафедры № ___ от ____

Зав. кафедрой _____ _____

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры с изменениями (без изменений) на 2019/2020 год. Протокол заседания кафедры № ___ от ____

Зав. кафедрой _____ _____

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры без изменений на 2017/2018 учебный год. Протокол заседания кафедры № 1 от 28.08.2017г.

Зав.кафедрой _____ Белых С.И.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры без изменений на 2018/2019 учебный год. Протокол заседания кафедры № 2 от 28.08.2018г.

Зав.кафедрой _____ Белых С.И.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры без изменений на 2019/2020 учебный год. Протокол заседания кафедры № __ от _____.

Зав.кафедрой _____ Белых С.И.