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

«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 «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.

В основе дисциплины “Физическая культура" лежат физиология, биохимия, генетика, психология, педагогика, теория и методика физического воспитания. Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

Физическая культура составляет естественнонаучную основу здорового образа жизни, а в целом и профессиональных знаний любого специалиста.

2. Нормативные ссылки (при необходимости)

3. Структура дисциплины (модуля)

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)	2 ***(9 тем)***				
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Базовая часть				
Формы контроля	*Зачёт*				
Показатели	очная форма обучения на базе		**заочная форма обучения на базе*		
	СОО	**СПО (ускор.)*	СОО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Количество зачетных единиц (кредитов)	2				
Количество часов	72				
Год подготовки	1				
Семестр	1				
Количество часов					
- лекционных	30				
- практических					
- лабораторных					
- самостоятельной работы	42				
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)

4. Описание дисциплины

Цели и задачи.

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

Задачи:

- обоснование необходимости ведения здорового образа и стиля жизни;
- изучение биологических основ жизнедеятельности организма и здорового образа жизни;
- изучение физиологических основ традиционных и современных оздоровительных систем;

- овладение студентами системы знаний о здоровье человека и факторах, влияющих на формирование и поддержание здоровья;
- ознакомление студентов с различными оздоровительными системами физических упражнений;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры.

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

а) ***общекультурных (ОК):***

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:

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

владеть:

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

5. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Курс дисциплины "Физическая культура" предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

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

Краткое содержание (лекционный курс)

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	Телесность человека: историко-философский аспект. Культура физическая: от древнегреческих канонов до современных реалий. Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании студентов.
Тема 2. Медико-биологические	Организм человека как биосистема. Кровеносная

основы физической культуры	система. Нервная система. Эндокринная система. Функции дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. Влияние гипоксии на человека в горах.
*Тема 3. О*сновы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье и двигательная активность человека. Гигиена физических упражнений. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
Тема 4. Информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности.	Информационная технология. Виды информационных технологий.
*Тема 5. П*сихофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Учебный труд студента. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. Аутогенная тренировка. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Формы физического воспитания. Принципы физического воспитания и тренировки. Методы физического воспитания. Методы вербального (словесного) и сенсорного (наглядного) воздействия. Воспитание физических качеств: общей выносливости, гибкости, быстроты, скоростно- силовых качеств.
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и организация самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Психофизическая рекреация в зачётно-экзаменационный период. Гигиенические основы закаливания.
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Основы врачебного контроля и самоконтроля. Самооценка личности. Самотестирование для контроля восприятия, понимания, запоминания.
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Реализация специально-прикладной направленности физической культуры. ППФП студентов разных направлений подготовки.

Тематический план

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов																						
	Очная форма						Заочная форма																
							на базе общего среднего образования						на базе среднего профессионального образования						на базе высшего профессионального образования				
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.					всего	в т.ч.					всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная	индивидуальная		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная	индивидуальная		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная	индивидуальная		лекции	практические	самостоятельная	индивидуальная
Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	8	4			4																		
Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры	8	4			4																		
*Тема 3. О*сновы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	8	2			6																		
Тема 4. Информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности.	8	4			4																		
Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	4			4																		

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	8	4			4																		
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	4			4																		
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	2			6																		
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	8	2			6																		
Итого	72	30			42																		

6. Темы семинарских занятий.

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

7. Темы практических занятий.

Практические занятия не предусмотрены учебным планом.

8. Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

9. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа студентов предусматривает проработку теоретических основ прослушанного лекционного материала; изучение отдельных тем и вопросов, запланированных для самостоятельного изучения; изучение учебной и методической литературы; составление конспектов; систематизацию изученного материала перед модульным контролем.

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

• Что называется стрессом?
• Что называется артериальным давлением?
• К каким последствиям ведет голодание?
• Что означает понятие "традиционные основы здорового образа жизни"?
• Каковы основные факторы здорового образа жизни?
• Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?
• Что такое гиподинамия и как она влияет на здоровье?
• Каковы основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта?
• Что такое аэробные возможности человека?
• Как влияет экологическая обстановка на здоровье?
• В чем состоит значение режима дня?
• Что такое закаливание организма?

Примерный перечень тем для реферативной работы

- Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
- Принципы здорового питания.
- Теория и практика здорового питания.
- Методы безопасной коррекции веса.
- Роль физических упражнений в предупреждений заболеваний и укреплении здоровья.
- Биоритмы и их значение в режиме дня.
- Здоровый сон – залог хорошего самочувствия.
- Основной вопрос медицины - здоровый образ жизни.
- Физиологические аспекты йоги.
- Гомеопатия – метод альтернативной медицины.
- Закаливание организма.
- Стресс и доступные методы его преодоления.
- Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
- Погода и здоровье. Метеозависимость.
- Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
- Методы самооценки состояния здоровья.
- Ходьба как способ оздоровления организма человека.
- Оздоровительные формы бега.
- Физические упражнения в воде в профилактике и реабилитации различных заболеваний.
- Аэробные упражнения для реабилитации кардиореспираторной системы.
- Режим труда и отдыха на экзаменационной сессии.
- Роль двигательной активности для профилактики гиподинамии.

10. Индивидуальные задания

Индивидуальные задания не предусмотрены учебным планом.

11. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации

1. Какое место занимает здоровье человека в системе его ценностей.
2. Каково происхождение слова «гимнастика».
3. В чем смысл дихотомического подхода к душе и телу в культуре средневековья.
4. Что нового дала эпоха Возрождения в восприятии человеческой телесности.
5. Какую роль в гуманизации человека играют мораль и этика.
6. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Примеры уровня физической культуры в различных государствах, наиболее известные герои и имена.
7. Актуальность задач вузовского физического воспитания и его роль в гуманитарной подготовке специалистов.
8. Основные понятия социально-биологических основ физической культуры.
9. Формирование физической культуры личности.
10. Влияние двигательной активности на трудоспособность студента.
11. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.
12. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
13. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
14. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
15. Структура и функция дыхательной системы.
16. Влияние внешней среды на организм человека. Назвать главные факторы.
17. Изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
18. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
19. Понятия "болезнь" и "здоровье". Здоровье - как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
20. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
21. Двигательная активность и здоровье.
22. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
23. Дайте определение понятия «информация» и «технология».
24. Расшифруйте понятие информационная технология и информационная технология в физической культуре и спорте.
25. Что принято понимать под новой информационной технологией?
26. Что является инструментарием новой информационной технологии?
27. Чем отличаются информационная технология и информационная система?
28. Характеристика основных физических качеств.
29. Физическое качество сила и её разновидности.
30. Средства и методы, развивающие силу.
31. Дать определение быстроты, как физическому качеству. Средства и методы, развивающие быстроту.
32. Дать определение скорости, как физического качества. Средства и методы, развивающие скорость.
33. Краткая характеристика видов выносливости.
34. Гибкость, как двигательное качество человека.
35. Какие факторы влияют на гибкость человека?
36. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
37. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
38. Средства и методы закаливания.
39. Характеристика туризма как средства физического воспитания.

40. Принципы физического воспитания и тренировки.
41. Методы физического воспитания и тренировки.
42. Основные физические качества и их воспитание.
43. Основные психические качества, черты и свойства личности, формируемые физической культурой.
44. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
45. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
46. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
47. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

12. Образец экзаменационного билета

Экзаменационные билеты не предусмотрены

13. Образец тестового задания (при наличии)

14. Критерии оценивания

Форма итогового контроля - зачёт. Форма промежуточного контроля – текущий опрос студентов по пройденным темам.

Шкала оценивания:

Сумма баллов	**По шкале ECTS**	**По государственной шкале**	**Определение**
90–100	A	«Отлично» (5)	отлично – отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
80–89	B	«Хорошо» (4)	хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 10%)
75–79	C		хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15%)
70-74	D	«Удовлетворительно» (3)	удовлетворительно – неплохо, но со значительным количеством недостатков
60-69	E		достаточно – выполнение удовлетворяет минимальные критерии
35-59	FX	«Неудовлетворительно» с возможностью повторной аттестации (2)	неудовлетворительно – надо поработать над тем, как получить положительную оценку
0–34	F		

15. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для проведения **лекционных занятий** требуется аудитория на группу, оборудованная меловой или интерактивной доской, мультимедийным проектором и экраном.

1. Выход в Интернет.
2. Wi-Fi доступ в корпусах университета.
3. Текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета.

16. Рекомендованная литература

Основная литература

1. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Изд. 6-е, доп.и испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444, [1] с.: ил. – (Высшее образование).

2. Лечебная физкультура / И.А.Калюжнова, О.В.Перепёлова. – Изд.2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 349с.-(Будь здоров!).

3. Гимнастика: учебник / В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/д: Феникс, 2009. – 314, [1] с.: ил. – (Высшее образование).

4. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учеб.пособие / Е.А.Багнетова. – Ростов н/д: Феникс, 2009. – 251с. – (Высшее образование).

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. 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).

9. 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.

10. 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.

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. 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.

13. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : [Учеб. для специальности "Оздоров. физ. культура" вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. - 528 с

14. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти : Навч. посіб. для вузів / Г. П. Левківська, В. Є. Сорочинська, В. С. Штифурак ; М-во освіти і науки України. Наук.-метод. центр вищ. освіти. - К. : НМЦВО, 2001. - 125 с.

15. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования : От деятельности к личности / С. Д. Смирнов. - М. : Академия, 2003. - 302,[1] с.

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

17. Свиридов А. И. Анатомия человека : [Учебник для сан.-гигиен. фак. мед. ин-тов] / А. И. Свиридов ; Под общ. ред. Е. И. Даниловой. - 2-е изд., испр. и доп. - К. : Вища шк., 1983. - 359 с. : ил.

18. 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.

19. Кучеренко М.Є. Біохімія [Текст] : підручник для студентів біол. спец. вузів / М. Є. Кучеренко та ін. –Київ : Либідь, 1995. - 463 с.Бібліогр.: с. 457.

20. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл./ Н. М. Зубар. - Київ : ЦУЛ : Центр учбової л-ри, 2010. - 330 с.

21. Волейбол : справочник / А. Бирюков (сост.) и др. - Москва : Физкультура и спорт, 1980. - 39 с.

22. Скок В. И. Нервно-мышечная физиология : [Учеб. пособие для биол. фак. ун-тов] / В. И. Скок, М. Ф. Шуба. - К. : Вища шк., 1986. - 223 с.

Дополнительная литература

1. 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.

2. 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.

3. Здоровое сердце и сосуды. / Улесова Г.В. – ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга», г.Белгород, 2012, -209с.

4. Здоровые суставы, сосуды и мышцы. / Т.В.Лукьяненко. - ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга», Харьков Белгород, 2011, - 318с.

5. 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).

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

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

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

9. Родыкин В.А. Челоек сидящий: правила здорового позвоночника/ В.А. Родыкин.-Ростов н./Д.:Феникс, 2012.-286с. – (Здоровье нации)

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

11. 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.

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

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

14. Коробков А. В. Атлас по нормальной физиологии / А. В. Коробков, С. А. Чеснокова; Под ред. Н. А. Агаджаняна. - М. : Высш. шк., 1987. - 351 с. : в основном ил.; 23.

15. Воронов И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 "Физическая культура и спорт" / И. А. Воронов. - СПб. : Изд-во СПбГУП, 2007. - 139 с.

16. Козаков, В. А. Самостоятельная работа студентов и ее информационно-методическое обеспечение : [Учеб. пособие для ФПК по дисциплине "Педагогика и психология высш. шк."] / В. А. Козаков. - К. : Выща шк., 1990. - 246 с.

17. Хилл, А. В. Механика мышечного сокращения : старые и новые опыты / А. В. Хилл ; пер. с англ. Ю. А. Шаронова ; под ред. и с предисл. Г. М. Франка. - Москва : Мир, 1972. - 183 с.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

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

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

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

Методическая литература

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. Борисова. – 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.

17. Информационные ресурсы

1. 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).

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

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

3. 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

4. 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

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 2018/2019 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 28.08.2018 г.

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.