ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ:
проректор по научно-методической
и учебной работе
_____ Е.И. Скафа
«___» _____ 2020 г.
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Направление подготовки:	45.03.02 Лингвистика
Профиль подготовки:	Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык)
Образовательная программа:	бакалавриат
Квалификация:	академический бакалавр
Форма обучения:	очная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета иностранных языков

_____ А.Г. Удинская

«15» апреля 2020 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) Донецкой Народной Республики (ДНР) по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР №451 от 20.04.2016 г.;

Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от «10» ноября 2017 г.;

учебного плана и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 45.03.02 Лингвистика. Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык), разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:
Ст. преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта _____ А.Г.Недашковская

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

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта _____ С.И.Белых

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией факультета иностранных языков
Протокол № 4 от «15» апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической
комиссии факультета _____ О.Л. Бессонова

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части ОНБ по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика. Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык). Для студентов направления подготовки 45.03.02 Лингвистика. Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык) дисциплина реализуется кафедрой физического воспитания и спорта.

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

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Характеристика учебной дисциплины	
Направление подготовки	45.03.02 Лингвистика
Профиль подготовки	Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык)
Образовательная программа	бакалавриат
Квалификация	академический бакалавр
Форма обучения	очная
Количество содержательных модулей	2
Дисциплина базовой/вариативной части образовательной программы	Обязательная дисциплина базовой части ОНБ
Формы контроля (МК, экзамен, зачет)	1 семестр: 1 модульный контроль, 1 зачет
Показатели	
Количество зачетных единиц (кредитов)	2
Год подготовки	1
Семестр	1
Количество часов	72
- лекционных	36
- практических, семинарских	
- лабораторных	
- самостоятельной работы	36
в т.ч. индивидуальное задание	
Недельное количество часов,	-
в т. ч. аудиторных	2
самостоятельной работы студента	2

3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи:

- обоснование необходимости ведения здорового образа и стиля жизни;

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

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО РФ направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика. Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык) и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 45.03.02 Лингвистика. Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык).

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

- способность ориентироваться в системе общечеловеческих ценностей и учитывать ценностно-смысловые ориентации различных социальных, национальных, религиозных, профессиональных общностей и групп в социуме (ОК-1);
- готовность к работе в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм; уважение к людям; ответственность за поддержание доверительных партнерских отношений (ОК-4);
- способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8);
- способность занимать гражданскую позицию в социально-личностных конфликтных ситуациях (ОК-9);
- готовность к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способность критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития (ОК-11).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

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

уметь:

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

владеть:

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

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО

ПРОЦЕССА

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

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

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

Порядковый номер и тема	**Краткое содержание темы**
Содержательный модуль 1	
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 основы физической культуры	Организм человека как биосистема. Кровеносная система. Нервная система. Эндокринная система. Функции дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. Влияние гипоксии на человека в горах.
*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. Спорт – основная часть физической культуры.	Определение понятия «спорт», цели и задачи спорта. Классификация видов спорта. Виды спорта и спортивные дисциплины. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. Виды, способы и оценка спортивных соревнований. Спортивные достижения.
Содержательный модуль 2	
Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Учебный труд студента. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. Аутогенная тренировка. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
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. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений	Кинезиология – наука о движении. Механизмы действий физических упражнений на организм человека. Классификация и характеристика гимнастических упражнений. Спортивно-прикладные упражнения. Подвижные и спортивные игры.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Названия содержательных модулей и тем	всего	в т.ч.				
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
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	4			4	
Тема 4. Спорт – основная часть физической культуры	8	4			4	
Итого по содержательному модулю 1	**32**	**16**			**16**	
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	4			4	
Тема 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений	8	4			4	
Итого по содержательному модулю 2	**40**	**20**			**20**	
ИТОГО	**72**	**36**			**36**	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Темы лекционных занятий

№	**Название темы**	**Количество часов**

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

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

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

7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Программой не предусмотрены индивидуальные задания.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Что называется стрессом?

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

9. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет иностранных языков

Направление подготовки:	*45.03.02 Лингвистика*
Профиль подготовки:	*Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык)*
Образовательная программа:	*бакалавриат*
Семестр:	*__1__*
Учебная дисциплина:	*Физическая культура*

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

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

1. Низкий старт применяется в беге на дистанциях:
а) 60 м;
б) 100 м;
в) 400 м;
г) 800 м.

2. В эстафетном беге принимается эстафетная палочка:
а) в ту же руку, в которой несёт её передающий бегун;
б) в противоположную руку;
в) в любую руку.

3. Вис, это положение тела когда:
а) плечи расположены ниже точек хвата;
б) плечи находятся выше точек хвата;
в) руки держатся за снаряд;
г) совершаются движения колебательного характера.

4. Самый интенсивный рост и развитие мышц происходит между:
а) 18 и 20 годами;
б) 14 и 17 годами;
в) 11 и 13 годами;
г) 17 и 19 годами.

5. Что называется осанкой:
а) форма позвоночника;
б) вертикальное положение тела человека;
в) привычная поза человека в вертикальном положении;
г) особенности телосложения человека.

6. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения:
а) упражнения развивающие силу;

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

7. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:

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

8. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

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

9. Выносливость человека не зависит от:

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

10. Техникой физических упражнений принято называть:

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

Утверждено на заседании кафедры физического воспитания и спорта
Протокол № 4/1 от 3 апреля 2020г.

Заведующий кафедрой _____ С.И.Белых

Преподаватель _____

Критерии оценивания модульного контроля

Номер задания	***Количество баллов***
1.	2
2.	2
3.	2
4.	2
5.	2
6.	2
7.	2
8.	2
9.	2
10.	2
Всего	20

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

1. Какое место занимает здоровье человека в системе его ценностей.
2. Каково происхождение слова «гимнастика».
3. В чем смысл дихотомического подхода к душе и телу в культуре средневековья.

4. Что нового дала эпоха Возрождения в восприятии человеческой телесности.
5. Какую роль в гуманизации человека играют мораль и этика.
6. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Примеры уровня физической культуры в различных государствах, наиболее известные герои и имена.
7. Актуальность задач вузовского физического воспитания и его роль в гуманитарной подготовке специалистов.
8. Основные понятия социально-биологических основ физической культуры.
9. Формирование физической культуры личности.
10. Влияние двигательной активности на трудоспособность студента.
11. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.
12. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
13. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
14. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
15. Структура и функция дыхательной системы.
16. Влияние внешней среды на организм человека. Назвать главные факторы.
17. Изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
18. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
19. Понятия "болезнь" и "здоровье". Здоровье - как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
20. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
21. Двигательная активность и здоровье.
22. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
23. Функции спорта.
24. Классификация видов спорта.
25. Виды спорта и спортивные дисциплины.
26. Средства спортивной тренировки.
27. Методы спортивной тренировки.
28. Характеристика основных физических качеств.
29. Физическое качество сила и её разновидности.
30. Средства и методы, развивающие силу.
31. Дать определение быстроты, как физическому качеству. Средства и методы, развивающие быстроту.
32. Дать определение скорости, как физического качества. Средства и методы, развивающие скорость.
33. Краткая характеристика видов выносливости.
34. Гибкость, как двигательное качество человека.
35. Какие факторы влияют на гибкость человека?
36. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
37. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
38. Средства и методы закаливания.
39. Характеристика туризма как средства физического воспитания.
40. Принципы физического воспитания и тренировки.
41. Методы физического воспитания и тренировки.
42. Основные физические качества и их воспитание.
43. Механизмы действия физических упражнений на организм человека.
44. Современная классификация гимнастических упражнений.
45. Спортивно-прикладные физические упражнения.
46. Подвижные и спортивные игры.

47. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
48. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
49. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
50. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

Критерии оценивания зачета

Номер задания	***Количество баллов***
1.	10
2.	10
3.	10
Всего	30

11. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

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

Шкала соответствия баллов государственной шкале

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

F	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

13. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Список литературы, имеющейся в наличии в библиотеке ДонНУ

№ п/п	Наименование	К-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
	Основная литература		
1	Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 444, [1] с.	1	-
2	Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций / Е. А. Багнетова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с.	1	-
3	Баршай В. М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура" / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Приоритет. нац. проект "Образование" ; Южный федер. ун-т. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 314, [1] с.	1	-
4	Дубровский В. И. Биомеханика : учебник для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. - 2-е изд. - Москва : ВЛАДОС-пресс, 2004. - 669 с.	1	-
5	Нестеровский Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. - Москва : Academia, 2004. - 335,[1] с.	1	-
6	Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. - Минск : МЕТ, 2007. - 330 с.	1	-
7	Куприянова А. А. Скандинавская ходьба, калланетика, тайбо, пилатес, бодифлекс и другие виды доступного фитнеса : как улучшить самочувствие, укрепить здоровье, развить гибкость и подкорректировать фигуру / А. А. Куприянова. - Харьков : Виват, 2014. - 253 с.	1	-
8	Былеева Л. В. Подвижные игры : [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. - 5-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.	1	-

9	Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2005. - 366 с.	1	-
10	Теория и методика физической культуры : Учеб. для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культура и спорт" / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Сов. спорт, 2003. - 464 с.	1	-
11	Чоговадзе А. В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : [учеб. пособие для вузов] / А. В. Чоговадзе, В. Д. Прошляков, М. Г. Мацук ; под ред. А. В. Чоговадзе. - Москва : Высшая школа, 1986. - 144 с.	1	-
12	Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : [Учеб. для специальности "Оздоров. физ. культура" вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. - 528 с	1	-
13	Калюжнова И. А. Лечебная физкультура / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 349 с.	1	-
14	Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти : Навч. посіб. для вузів / Г. П. Левківська, В. Є. Сорочинська, В. С. Штифурак ; М-во освіти і науки України. Наук.-метод. центр вищ. освіти. - К. : НМЦВО, 2001. - 125 с.	22	-
15	Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини : Навч. посібник для студентів вузів / Нац. Банк України ; Львів. банк. коледж. - Л., 1998. - 192 с.	89	-
16	Свиридов А. И. Анатомия человека : [Учебник для сан.-гигиен. фак. мед. ин-тов] / А. И. Свиридов ; Под общ. ред. Е. И. Даниловой. - 2-е изд., испр. и доп. - К. : Вища шк., 1983. - 359 с. : ил.	41	-
17	Коган А. Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности : [Учеб. для биол. специальностей вузов] / А. Б. Коган. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Высш. шк., 1988. - 368 с. : ил.	8	-
18	Кучеренко М.Є. Біохімія [Текст] : підручник для студентів біол. спец. вузів / М. Є. Кучеренко та ін. –Київ : Либідь, 1995. - 463 с.Бібліогр.: с. 457.	43	-
19	Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл./ Н. М. Зубар. - Київ : ЦУЛ : Центр учбової л-ри, 2010. - 330 с.	11	-
20	Волейбол : справочник / А. Бирюков (сост.) и др. - Москва : Физкультура и спорт, 1980. - 39 с.	2	-
21	Скок В. И. Нервно-мышечная физиология : [Учеб. пособие для биол. фак. ун-тов] / В. И. Скок, М. Ф. Шуба. - К. : Вища шк., 1986 - 223 с.	6	-
22	Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования : От деятельности к личности / С. Д. Смирнов. - М. : Академия, 2003. - 302 с.	15	-
	Дополнительная литература		

23	Улесова Г. В. Здоровое сердце и сосуды : профилактика и лечение. Средства нетрадиционной медицины. Первая помощь при острых состояниях / Г. В. Улесова. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2012. - 510 с.	1	-
24	Лукьяненко Т. В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукьяненко. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318 с.	1	-
25	Александрова А. А. Фитнес на основе восточных оздоровительных и боевых систем : универсальные программы тренировок для мужчин и женщин / А. А. Александрова. - Москва : АСТ : Астрель, 2007. - 249 с.	1	-
26	Современный шейпинг и целительное дыхание / [ред.-сост. О. В. Завязкин]. - Донецк : БАО, 2009. - 351 с.	1	-
27	Мураками К. Пилатес : 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 232 с.	1	-
28	Бражник А. Л. Эффективные методики растяжки : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2009. - 150 с.	1	-
29	Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособ. для студентов вузов, изуч. дисциплину "Физ. культура" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков ; [ред. В. И. Евсевичев]. - М. : Гардарики, 2007. - 218 с.	1	-
30	Козловский И. И. Адаптивная физическая культура с основами педагогики и психологии в вопросах и ответах : учебное пособие / И. И. Козловский, Я. О. Филиппов, С. Н. Филиппова. - Москва : [Серп и молот], 2015. - 144 с.	1	-
31	Родькин В. А. Человек сидящий : правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 286 с.	1	-
32	Ситель А. Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов : [гимнастика, которая научит вас летать / А. Б. Ситель. - Москва : Эксмо, 2014. - 297, [1] с.	1	-
33	Бражник А. Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2010. - 181 с.	1	-
34	Визитей Н. Н. Социология спорта : курс лекций / Н. Н. Визитей. - Киев : Олимпийская литература, 2005. - 247 с.	1	-
35	Столбов В. В. История и организация физической культуры и спорта : [учеб. пособие для пед. ин-т по спец. 2114 "Физ. воспитание"] / В. В. Столбов. - Москва : Просвещение, 1982. - 286 с.	1	-
36	Коробков А. В. Атлас по нормальной физиологии / А. В. Коробков, С. А. Чеснокова; Под ред. Н. А. Агаджаняна. - М. : Высш. шк., 1987. - 351 с. : в основном ил.; 23.	53	-
37	Воронов И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 "Физическая культура и спорт" / И. А. Воронов. - СПб. : Изд-во СПбГУП, 2007. - 139 с.	4	-

38	Козаков В. А. Самостоятельная работа студентов и ее информационно-методическое обеспечение : [Учеб. пособие для ФПК по дисциплине "Педагогика и психология высш. шк."] / В. А. Козаков. - К. : Выща шк., 1990. - 246 с.	3	-
39	Хилл А. В. Механика мышечного сокращения : старые и новые опыты / А. В. Хилл ; пер. с англ. Ю. А. Шаронова ; под ред. и с предисл. Г. М. Франка. - Москва : Мир, 1972. - 183 с.	6	-
40	Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності : Навч. посіб. для студ. вузів освіти України I-IV рівнів акредитації / Є. П. Желібо, Н. М. Заверуха В. В. Зацарний ; За ред. Є. П. Желібо, В. М. Пічі. - К. : Каравела ; Л. : Новий світ-2000, 2001. - 320 с.	31	-
41	Лисовский В. Т. Личность студента / В. Т. Лисовский, А. В. Дмитриев ; Ленингр. гос. ун-т им. А. А. Жданова. - Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. - 184 с.	2	-
42	Кучерявий О. Г. Професійне самовиховання у вищій школі : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / [О. Г. Кучерявий] ; Донецький нац. ун-т. - Київ : Освіта України, 2010. - 199 с.	13	-
43	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-2, 2010.	2	-
44	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-№6, 2009.	1	-
45	Теория и практика физической культуры. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-№6, 2010	1	-
46	Гребняк Н. П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов : учеб. пособие для вузов / Н. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский ; Донец. нац. техн. ун-т ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонГТУ, 2006. - 389 с.	1	-
47	Игровой метод обучения плаванию : (метод. рекомендации) / Сост.: Е.Н. Карпенко, Т.П. Короткова, Л.Н. Власенкова и др. ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2000. - 50 с.	1	-
48	Марков В. В. Методика подготовки судей в каратэ-до : (По версии Правил соревнований Всемир. Конфедерации каратэ-до) / В. В. Марков ; Донец. нац. ун-т ; Фак. доп. и смеж. профессий ; Каф. физ. воспитания и спорта. - Донецк : ДонНУ, 2005. - 57 с.	1	-
49	Марков В. В. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до : Учеб. пособие / В. В. Марков. - Донецк : ДонНУ, 2003. - 108 с.	1	-
50	Реабилитация студентов средствами плавания в группах ЛФК и специальной медицинской подготовки : (Метод. рекомендации) / Л.Н. Власенкова, Л. В. Белогурова, А. Г. Рыбковский, О. А. Чамата ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 2001. - 31 с.	1	-
51	Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности / [сост.: А. Г. Недашковская, Е. Л. Костинская, О. В. Барабаш] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 28 с.	1	-

52	Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с.	1	-
53	Жеребченко В. И. Диск здоровья : метод. пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с.	1	-
54	Варавина, Е. Н. Особенности врачебно-педагогического контроля занимающихся физической культурой и спортом : [метод. рекомендации] / Е. Н. Варавина ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2006. - 54 с.	1	-
55	Анушкевич И. К. Организация и правила соревнований по дзюдо / И. К. Анушкевич, П. А. Кудрявцев ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2006. - 36 с.	1	-
56	Зубов И. Т. Основы обучения технике игры в бадминтон студентов в процессе физического воспитания / И. Т. Зубов, Е. А. Слипушко, И. В. Карпенко ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 39 с.	1	-
57	Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.	1	-
58	Романова Л. Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб. пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с.	1	-
59	Гребняк Н. П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов : учеб. пособие для вузов / Н. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский ; Донец. нац. техн. ун-т ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонГТУ, 2006. - 389 с.	1	-
60	Рыбковский А. Г. Организация управления в спортивной тренировке / А. Г. Рыбковский, А. О. Светова ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : Друк-Инфо, 2007. - 418 с.	1	-
61	Жеребченко В. И. Развитие силовых качеств на занятиях по физическому воспитанию (базовые упражнения) : учебное пособие для студентов / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов, К. В. Жеребченко. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 344 с.	1	-
62	Варавина Е. Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК : (метод. рекомендации) / Е. Н. Варавина, Л. В. Белогурова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 34 с.	1	-
63	Семьянский Л. И. Управленческая деятельность спортивного клуба : [учеб. пособие] / Л. И. Семьянский, Т. Н. Дубревская ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 91 с.	1	-
64	Фитотерапия в комплексе физической и медицинской реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : учеб. пособие / сост. Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 131 с.	1	-
65	Жеребченко В. И. Развитие мышц брюшного пресса на занятиях по физическому воспитанию (базовая программа для студентов) / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов, Д. В. Жеребченко ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2007. - 144 с.	1	-

66	Белых С. И. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов : учеб. пособие для студентов вузов / С. И. Белых ; Донецкий нац. ун-т ; Черниговский нац. пед. ун-т им. Г. Шевченко. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 286 с.	1	+
67	Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.	1	-
68	Теорія і практика фізичного виховання : науково-методичний журнал. - Донецьк: ДонНУ, 2012. - № 2. - 514 с. http://r.donnu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/1140.		+
69	Теория и практика физической культуры : научно-методический журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив номеров. http://www.teoriya.ru/ru/node/6725.		+
70	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-исследовательский журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив номеров. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2.		+

14. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

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

15. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614).

2.Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919).

3. Программа дистанционного обучения по физическому воспитанию [Электронный ресурс] : для студентов I- IV курсов / Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 1 электрон. опт. диск (CD ROM).

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

Протокол № 4/1 от 03.04.2020г.

Зав. кафедрой С.И.Белых