

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта



УТВЕРЖДАЮ:

проректор по научно-методической
и учебной работе

Е.И. Скафа

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

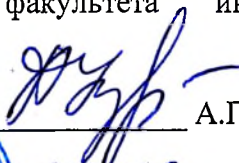
Специальность:	45.05.01 Перевод и переводоведение
Специализация:	Специальный перевод (английский и немецкий языки)
Образовательная программа:	специалитет
Квалификация:	лингвист-переводчик
Форма обучения:	очная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета иностранных
языков




А.Г. Удинская
2020 г.

Программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2016 г. N 1290 с изменениями и дополнениями от 13 июля 2017г.;

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 Специальный перевод (английский и немецкий языки) специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение, 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 специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение. Для студентов специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение 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

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>	
Специальность:	45.05.01 Перевод и переводоведение
Специализация:	Специальный перевод (английский и немецкий языки)
Образовательная программа:	специалитет
Квалификация:	лингвист-переводчик
Форма обучения:	очная
Количество содержательных модулей	2
Дисциплина базовой/вариативной части образовательной программы	Обязательная дисциплина базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)»
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 по специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение и основной образовательной программы высшего профессионального образования специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение. Специальный перевод (английский и немецкий языки)

Выпускник, освоивший образовательную программу специалитета, должен обладать следующими **компетенциями**:

а) общекультурных (ОК):

- способностью анализировать социально значимые явления и процессы, в том числе политического и экономического характера, мировоззренческие и философские проблемы, применять основные положения и методы гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-1);
- способностью понимать социальную значимость своей будущей профессии, цели и смысл государственной службы, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности в области защиты интересов личности, общества и государства, соблюдать нормы профессиональной этики (ОК-4);
- способностью осуществлять различные формы межкультурного взаимодействия в целях обеспечения сотрудничества при решении профессиональных задач, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные, культурные и иные различия (ОК-5);
- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

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

<i>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и организация самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Психофизическая рекреация в зачётно-экзаменационный период. Гигиенические основы закаливания.
<i>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>	Основы врачебного контроля и самоконтроля. Самооценка личности. Самотестирование для контроля восприятия, понимания, запоминания.
<i>Тема 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений</i>	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	Очная форма обучения					
	всего	в т.ч.				
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
<i>Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов</i>	8	4			4	
<i>Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры</i>	8	4			4	
<i>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	8	4			4	
<i>Тема 4. Спорт – основная часть физической культуры</i>	8	4			4	
<i>Итого по содержательному модулю 1</i>	32	16			16	
<i>Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>	8	4			4	
<i>Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</i>	8	4			4	
<i>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	8	4			4	
<i>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>	8	4			4	
<i>Тема 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений</i>	8	4			4	
<i>Итого по содержательному модулю 2</i>	40	20			20	
ИТОГО	72	36			36	

**5. 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

Специальность:	45.05.01 Перевод и переводоведение
Специализация:	Специальный перевод (английский и немецкий язык)
Образовательная программа:	специалитет
Семестр:	<u>1</u>
Учебная дисциплина:	<u>Физическая культура</u>

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. Техникou физических упражнений принято называть:

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

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

Заведующий кафедрой _____ С.И.Белых

Преподаватель _____

Критерии оценивания модульного контроля

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

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

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

36. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
37. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
38. Средства и методы закаливания.
39. Характеристика туризма как средства физического воспитания.
40. Принципы физического воспитания и тренировки.
41. Методы физического воспитания и тренировки.
42. Основные физические качества и их воспитание.
43. Механизмы действия физических упражнений на организм человека.
44. Современная классификация гимнастических упражнений.
45. Спортивно-прикладные физические упражнения.
46. Подвижные и спортивные игры.
47. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
48. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
49. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
50. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

Критерии оценивания зачета

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

11. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

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

Шкала соответствия баллов государственной шкале

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

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Для проведения лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура», а также для самостоятельной работы обучающихся могут быть использованы следующие аудитории, имеющие необходимое материально-техническое обеспечение:

– учебная аудитория (ауд. № 1204: г. Донецк, пр. Гурова, 6), укомплектованная учебной мебелью на 90 посадочных мест, комплектом рабочего места преподавателя, доской магнитно-маркерной – 2 шт., мультимедийным проектором – 1 шт., устройством для обеспечения интерактивности мультимедийного проектора – 1 шт., ноутбуком – 1 шт.;

Для самостоятельной работы обучающиеся могут также использовать следующие помещения ДОННУ:

– зал электронной информации (ауд. № 104-а: г. Донецк, пр. Гурова, 6) с комплектом учебной мебели на 40 посадочных места, компьютером в комплекте (14 шт.);

13. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Список литературы, имеющейся в наличии в библиотеке ДонНУ

№ п/п	Наименование	К-во экземп- ляров в библио- теке ДонНУ	Нали- чие элект- ронной версии в ЭБС
	<i>Основная литература</i>		
1.	Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
2.	Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 325 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
3.	Бегидов М. В. Социальная защита инвалидов : учебное пособие для вузов / М. В. Бегидов, Т. П. Бегидова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 98 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
4.	Белых С. И. Теоретико-методические основы личностно ориентированного физического воспитания студентов / С. И. Белых ; Донецкий национальный университет. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 430 с.	1	-
5.	Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
6.	Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
7.	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	-
8.	Ершов Ю. А. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 466 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+

9.	Завьялова Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
10.	Замараев В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 268 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
11.	Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
12.	Козлов А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 187 с. (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
13.	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.	-	+
14.	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	-
15.	Манжелей И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
16.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
17.	Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+

18.	Педагогика физического воспитания и спортивной тренировки [Электронный ресурс] : аннотированный библиографический указатель литературы / [ред. А. Г. Рыбковский ; сост. Е. В. Дьяконенко ; ГОУ ВПО Донецкий национальный университет, Научная библиотека. - Донецк : ДонНУ, 2010. - Электронные данные (1 файл). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
19.	Пельменев В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
20.	Письменский И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
21.	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
22.	Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
23.	Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
24.	Туревский И. М. Формирование психомоторных способностей : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 353 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
25.	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование) (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
26.	Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 108 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+

27.	Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 234 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
28.	Ягодин В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для вузов / В. В. Ягодин ; под научной редакцией З. В. Сенук. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).	-	+
<i>Дополнительная литература</i>			
29.	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	-
30.	Лукьяненко Т. В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукьяненко. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318 с.	1	-
31.	Мураками К. Пилатес : 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 232 с.	1	-
32.	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	-
33.	Родькин В. А. Человек сидящий: правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 286 с.	1	-
34.	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	-
35.	Бражник А. Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2010. - 181 с.	1	-
36.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-2, 2010.	2	-
37.	Теория и практика физической культуры. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-№6, 2010.	1	-
38.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности / [сост.: А. Г. Недашковская, Е. Л. Костинская, О. В. Барабаш] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 28с.	1	-
39.	Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с.	1	-

40.	Жеребченко В. И. Диск здоровья : метод. пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с.	1	-
41.	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	-
42.	Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.	1	-
43.	Романова Л. Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб. пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с.	1	-
44.	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	-
45.	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	-
46.	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	-
47.	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	-
48.	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	+
49.	Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.	1	-
50.	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 .		+
51.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-исследовательский журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив номеров. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 .		+

14. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

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

15. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614).
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ № 46472919).
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы DreamSpark для высших учебных заведений).
4. Лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения: Adobe Acrobat Reader, Антивирус Касперского.

16. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При реализации программы дисциплины могут использоваться следующие виды электронного взаимодействия преподаватель-студент:

- размещение учебных материалов в облачных хранилищах преподавателей для использования студентами при подготовке к занятиям;
- использование электронного каталога ЭБС ДонНУ;
- рассылка по электронной почте материалов и заданий для выполнения, проверка выполненных заданий.

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