

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
проректор

_____ П.А. Машаров
«16» апреля 2026 г.
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Укрупненная группа направлений подготовки	46.00.00 История и археология
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	46.03.02 Документоведение и архивоведение
Направленность (профиль) образовательной программы	Цифровая трансформация документооборота и архивного дела
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, очно-заочная

Рабочая программа может быть адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2026

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура»** для обучающихся по направлению подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение (Профиль: Цифровая трансформация документооборота и архивного дела), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 октября 2020 г. № 1343 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2026 года.

Разработчик:

Старший преподаватель кафедры физического
воспитания и спорта

А.Г. Недашковская

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта
Протокол от 09.04.2026 № 3а

Заведующий кафедрой

С.И. Белых

СОГЛАСОВАНО:

Врио декана факультета математики и
информационных технологий
16.04.2026

Н.Е. Мащенко

Учебно-методическая комиссия факультета математики и информационных технологий.
Протокол от 15.04.2026 № 3.

Председатель

Ю.В. Абраменкова

Руководитель основной образовательной
программы, д-р экон. наук, доцент
14.04.2026

Н. Ш. Пономаренко

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

базовая подготовка по физической культуре в объёме программы средней школы. Дисциплина программы бакалавриата «Прикладная физическая культура».

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

Основы охраны труда, Безопасность жизнедеятельности, Основы военной подготовки.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы (далее – ОП)	46.03.02 Документоведение и архивоведение (профиль: Цифровая трансформация документооборота и архивного дела)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.8 Физическая культура
Часть образовательной программы	Базовая часть
Количество зачетных единиц / всего часов	2 / 72

В случае предъявления от обучающегося или его родителя (законного представителя) заявления на обучение по адаптированной образовательной программе высшего образования, подкрепленного заключением психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) или медико-социальной экспертизы (МСЭ) с рекомендациями создания индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА), данная рабочая программа может быть адаптирована с учетом индивидуальных особенностей здоровья обучающегося.

2.2. Распределение часов по периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	1	1	34	–	-	38	72	зачет
Очно-заочная	1	1	10	-	-	62	72	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Сохранение и укрепление здоровья, формирование у будущих выпускников жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

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

4.1. Компетенции

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

4.2. Индикаторы компетенций.

УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

4.3. Результаты обучения.

УК-7.2.1. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки

УК-7.2.2. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности

УК-7.2.3. Аргументировано выбирает средства физической культуры для решения задач здоровьесбережения.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название разделов и тем	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Раздел 1. Физическая культура и спорт	
1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	1. Телесность человека: историко-философский аспект. 2. Культура физическая: от древнегреческих канонов до современных реалий. 3. Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании студентов.
2. Спорт – основная часть физической культуры	1. Определение понятия «спорт», цели и задачи спорта. 2. Классификация видов спорта. 3. Виды спорта и спортивные дисциплины. 4. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. 5. Виды, способы и оценка спортивных соревнований. 6. Спортивные достижения.
3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1. Формы физического воспитания. 2. Принципы физического воспитания и тренировки. 3. Методы физического воспитания. Методы вербального (словесного) и сенсорного (наглядного) воздействия. 4. Воспитание физических качеств: общей выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Планирование самостоятельных занятий. 2. Основные формы и организация самостоятельных занятий. 3. Особенности самостоятельных занятий женщин. 4. Психофизическая рекреация в зачётно-экзаменационный период. 5. Гигиенические основы закаливания.

5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1. Основы врачебного контроля и самоконтроля. 2. Самооценка личности. 3. Самотестирование для контроля восприятия, понимания, запоминания.
Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры	
6. Медико-биологические основы физической культуры	1. Организм человека как биосистема. 2. Кровеносная система. 3. Нервная система. 4. Эндокринная система. 5. Функции дыхания. 6. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. 7. Влияние гипоксии на организм человека в горах.
7. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1. Здоровье и двигательная активность человека. 2. Гигиена физических упражнений. 3. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Учебный труд студента. 2. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. 3. Аутогенная тренировка. 4. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений	1. Кинезиология – наука о движении. 2. Механизмы действий физических упражнений на организм человека. 3. Классификация и характеристика гимнастических упражнений. 4. Спортивно-прикладные упражнения. 5. Подвижные и спортивные игры.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС + контроль	Всего
Раздел 1. Физическая культура и спорт	20			20	40
Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	4			4	8
Спорт – основная часть физической культуры	4			4	8
Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4			4	8
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4			4	8

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4			4	8
Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры	14			18	32
Медико-биологические основы физической культуры	4			4	8
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4			4	8
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4			4	8
Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений	2			6	8
Всего по компоненту ОПОП	34	–	-	38	72

6.2. Форма обучения – очно-заочная, курс – 1, семестр – 1

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС + контроль	Всего
Раздел 1. Физическая культура и спорт	6			34	40
Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	2			6	8
Спорт – основная часть физической культуры	2			6	8
Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2			6	8
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				8	8
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом				8	8
Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры	4			28	32
Медико-биологические основы физической культуры	2			6	8
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2			6	8
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				8	8
Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений				8	8
Всего по компоненту ОПОП	10	–	-	62	72

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

7.1. Контрольные вопросы

Раздел 1

1. Какую роль в гуманизации человека играют мораль и этика.
2. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Примеры уровня физической культуры в различных государствах, наиболее известные герои и имена.
3. Актуальность задач вузовского физического воспитания и его роль в гуманитарной подготовке специалистов.
4. Формирование физической культуры личности.
5. Влияние двигательной активности на трудоспособность студента.
6. Функции спорта.
7. Классификация видов спорта.
8. Виды спорта и спортивные дисциплины.
9. Средства спортивной тренировки.
10. Методы спортивной тренировки.
11. Характеристика основных физических качеств.
12. Физическое качество сила и её разновидности.
13. Средства и методы, развивающие силу.
14. Дать определение быстроты, как физическому качеству. Средства и методы, развивающие быстроту.
15. Дать определение скорости, как физического качества. Средства и методы, развивающие скорость.
16. Краткая характеристика видов выносливости.
17. Гибкость, как двигательное качество человека.
18. Какие факторы влияют на гибкость человека?
19. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
20. Характеристика туризма как средства физического воспитания.
21. Принципы физического воспитания и тренировки.
22. Методы физического воспитания и тренировки.
23. Основные физические качества и их воспитание.
24. Механизмы действия физических упражнений на организм человека.
25. Современная классификация гимнастических упражнений.
26. Спортивно-прикладные физические упражнения.
27. Подвижные и спортивные игры.
28. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
29. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
30. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
31. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

Раздел 2

32. Какое место занимает здоровье человека в системе его ценностей.
33. В чем смысл дихотомического подхода к душе и телу в культуре средневековья.
34. Что нового дала эпоха Возрождения в восприятии человеческой телесности.
35. Основные понятия биологических основ физической культуры.
36. Структура и функции пищеварительной системы.
37. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.
38. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
39. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

40. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
41. Структура и функция дыхательной системы.
42. Влияние внешней среды на организм человека. Назвать главные факторы.
43. Изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
44. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
45. Понятия "болезнь" и "здоровье". Здоровье - как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
46. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
47. Двигательная активность и здоровье.
48. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
49. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
50. Средства и методы закаливания.

7.2. Темы докладов (рефератов)

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
5. Развитие физических качеств.
6. Олимпийские игры, олимпийское движение.
7. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
8. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
9. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья
10. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической культурой.
12. История развития избранного вида спорта.
13. Рациональное использование резервов организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений.
14. Использование современных технологий при обучении на занятиях физической культурой.
15. Основы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.
16. Основные направления оздоровительной физической культуры.
17. Общая классификация физических упражнений и основы двигательных действий.
18. Основы общей и специальной физической подготовки.
19. Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.
20. Игровые средства в освоении базовых двигательных действий и воспитании физических качеств.
21. Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
22. Принципы здорового питания.
23. Теория и практика здорового питания.
24. Методы безопасной коррекции веса.
25. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
26. Биоритмы и их значение в режиме дня.
27. Здоровый сон – залог хорошего самочувствия.
28. Основной вопрос медицины - здоровый образ жизни.
29. Физиологические аспекты йоги.
30. Гомеопатия – метод альтернативной медицины.

31. Закаливание организма.
32. Стресс и доступные методы его преодоления.
33. Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
34. Погода и здоровье. Метеозависимость.
35. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
36. Методы самоконтроля состояния здоровья.
37. Ходьба как способ оздоровления организма человека.
38. Оздоровительные формы бега.
39. Физические упражнения в воде в профилактике и реабилитации различных заболеваний.
40. Аэробные упражнения для реабилитации кардиореспираторной системы.
41. Режим труда и отдыха на экзаменационной сессии.
42. Роль двигательной активности для профилактики гиподинамии.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по столбальной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже.

Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала).

Самостоятельная работа оценивается на основе предоставленных на проверку выполненных домашних, индивидуальных заданий с учетом своевременности их предоставления и соответствия требованиям к их выполнению.

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-2	Организационно-учебная работа в аудитории	34
	Самостоятельная работа	36
ИТОГО		70
Зачет		30
Всего		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	
75-79	C		
70-74	D		
60-69	E	удовлетворительно	
35-59	FX		
0-34	F	неудовлетворительно	не зачтено

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в Главном корпусе ДонГУ (г.Донецк, пр. Гурова,6). Для проведения лекционных занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете кафедры физического воспитания и спорта (физико-технический факультет, 302 ауд., г.Донецк, пр-т Театральный, 13).

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

10.1. Основная литература

1. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Щуров, А. Г. Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / А. Г. Щуров, Е. А. Гаврилова, О. А. Чурганов. — Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2024. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/413552> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Анатомия и возрастная физиология : учебно-методическое пособие / И. Б. Чмиль, Е. И. Кашкевич, И. А. Зорков [и др.]. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. — 156 с. — ISBN 978-5-00102-303-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/184210> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/403301> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Нагаева, Т. А. Основы формирования здоровья детей и подростков : курс лекций : учебное пособие / Т. А. Нагаева, Н. И. Басарева, Д. А. Пономарева. — Томск : СибГМУ, 2020. — 196 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276248> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Сейфулина, Г. В. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Г. В. Сейфулина. — Ставрополь : СГПИ, 2024. — 145 с. — ISBN 978-5-907642-72-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/483962> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Хисматуллина, З. Н. Основы социальной медицины : учебно-методическое

пособие / З. Н. Хисматуллина. — Казань : КНИТУ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-7882-2256-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138331> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10.2. Дополнительная литература

1. Скандинавская ходьба : учебное пособие / А. Н. Созонова, С. И. Хромина, В. А. Ластовляк [и др.]. — Тюмень : ТИУ, 2024. — 159 с. — ISBN 978-5-9961-3332-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/461870> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Федулина, И. Г. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие / И. Г. Федулина. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. — 142 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/96828> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ляшенко, Х. М. Адаптивная физическая культура: теоретический курс : учебное пособие / Х. М. Ляшенко, И. С. Щадилова. — Тула : ТулГУ, 2023. — 194 с. — ISBN 978-5-7679-5323-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/391358> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. 2.Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical culture : учебное пособие / Е. Н. Каленик, И. М. Купцов, А. А. Казанцев, А. И. Купцов. — Ульяновск : УлГУ, 2022. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/314399> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. История физической культуры : учебное пособие / составитель К. Г. Томилин. — Сочи : СГУ, 2019. — 155 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/172201> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1. Белых С.И. Теоретико-методические основы личностно ориентированного физического воспитания студентов : монография / С.И. Белых ; Донецкий национальный университет. – Донецк : ДонНУ, 2014. – 432 с. (1)

2. Белых, С. И. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / С. И. Белых ; ГОУ ВПО "Донецкий нац. ун-т" ; Черниговский нац. пед. ун-т им. Г. Шевченко. – Донецк : ДонНУ, 2014. – Электронные данные (1 файл).

3. 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)

4. Романова Л.Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб. пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с. (1)

5. 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)

6. 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. (3)

7. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с. (5)

8. Жеребченко В.И. Диск здоровья : метод. пособие / В.И. Жеребченко, С.А. Платонов ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 2014. - 40 с. (1)

9. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 2011. - 95 с. (5)

6. Варавина Е.Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК : (метод. рекомендации) / Е.Н. Варавина, Л.В. Белокурова; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 2010. - 34 с. (1)

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU**: сайт / НЭБ (ООО). – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. **Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»**: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

3. **Национальная подписка**: сайт / РЦНИ. – Москва, 2020- . – URL: <https://podpiska.rcsi.science/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: для авторизов.пользователей ДонГУ. – Текст: электронный.

4. **Национальная электронная библиотека (НЭБ)**: федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

5. **Образовательная платформа Юрайт**: сайт. – Москва, 2013- . – URL: <https://urait.ru/library/svobodnyy-dostup/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: издания свободного доступа, для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

6. **Электронная библиотека РГБ**: раздел сайта / РГБ. – Текст: электронный // Российская государственная библиотека: официальный сайт. – <https://ldiss.rsl.ru/electroniclibrary>. – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – Виртуальный читальный зал РГБ на территории НБ ДонГУ.

7. **Электронно-библиотечная система Лань**: сайт / ЭБС Лань. – С.-Петербург, 2011- . – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: издания Сетевой электронной библиотеки, для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

8. **Электронно-библиотечная система ДонГУ**: сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

9. **Электронный каталог Научной библиотеки ДонГУ**: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

10. **Электронный архив ДонГУ**: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: свободный.

11. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. РЕД ОС, Astra Linux (ОЕМ).
2. OpenOffice, LibreOffice.