

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
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



21 апреля 2021 г.

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки:	<u>01.03.02 Прикладная математика и информатика</u>
Профиль подготовки:	<u>Статистика</u>
Образовательная программа:	<u>Бакалавриат</u>
Квалификация:	Академический бакалавр
Форма обучения:	<u>очная</u>

Донецк 2021

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета математики и  
информационных технологий

И.А. Моисеенко

«20» апреля 2021 г.

МП



Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «10» января 2018 г. № 9; Государственного образовательного стандарта высшего образования (ГОС ВО) Донецкой Народной Республики (ДНР) (проекта) по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика; Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 10.11.2017 г. № 1171 (с изменениями и дополнениями); учебного плана и основной профессиональной образовательной программы высшего образования направления подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиля: «Статистика», 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 № 3/1 от 7 апреля 2021 г.

Заведующий кафедрой

физического воспитания и спорта

С.И.Белых

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией факультета математики и информационных технологий

Протокол № 4 от «14» апреля 2021 г.

Председатель учебно-методической комиссии  
факультета математики и информационных технологий

Л. И. Селякова

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части образовательной программы.

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 базовой части: Основы охраны труда, Безопасность жизнедеятельности.

## 2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Характеристика учебной дисциплины	Форма обучения
	Очная
Направление подготовки	01.03.02 Прикладная математика и информатика
Профиль	Статистика
Образовательная программа	Бакалавриат
Квалификация	Академический бакалавр
Количество содержательных модулей и тем	1 (9)
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Базовой части
Формы контроля	МК, зачет
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,	4
в т.ч. аудиторных	2
- самостоятельной работы студента	2

**Цель изучения дисциплины «Физическая культура»** – 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 «Физическая культура» направлен на формирование элементов следующих **компетенций** в соответствии с ФГОС ВО РФ, ГОС ВО ДНР (проект) по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика и основной профессиональной образовательной программы высшего образования направления подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, профиля: «Статистика»:

<b>Универсальные компетенции (УК):</b>	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	
УК- 6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК- 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Безопасность жизнедеятельности	
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

**Индикаторы достижения компетенций и результаты обучения.** Достижение компетенций оценивается на основе таких индикаторов и соответствующих им результатов обучения:

Категории универсальных компетенций	Универсальные компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6. И-1. Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	Умеет эффективно реализовывать и структурировать свое время
			Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач
		УК-6. И-2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития
			Знает свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования
			Знает современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности

	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик внешних и внутренних факторов и угроз
		УК-7.И-1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения
			Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля
			Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения
		УК-7.И-2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
			Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности
Безопасность жизнедеятельности и	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	УК-8. И-1. Применяет теоретические и практические знания и навыки для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности и в бытовой и профессиональной сферах.	Знает основные положения концепции устойчивого развития общества
			Знает основы экологии и техники безопасности
			Умеет обеспечивать безопасные и комфортные условия жизнедеятельности
		УК-8. И-2. Осуществляет оперативные действия по предотвращению чрезвычайных ситуаций и /или их последствий, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов.	Умеет выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями условий безопасности в быту и на рабочем месте
			Знает алгоритм действий при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
			Умеет действовать в чрезвычайных ситуациях при возникновении военных конфликтов

#### 4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

##### Тематический план «Физическая культура»

Темы	Вопросы темы
<b>Содержательный модуль 1.</b>	
<i>Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов**</i>	1.1. Телесность человека: историко-философский аспект. 1.2. Культура физическая: от древнегреческих канонов до современных реалий. 1.3. Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании студентов.
<i>Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры**</i>	2.1. Организм человека как биосистема. 2.2. Кровеносная система. 2.3. Нервная система. 2.4. Эндокринная система. 2.5. Функции дыхания. 2.6. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. 2.7. Влияние гипоксии на организм человека в горах.
<i>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**</i>	3.1. Здоровье и двигательная активность человека. 3.2. Гигиена физических упражнений. 3.3. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
<i>Тема 4. Спорт – основная часть физической культуры**.</i>	4.1. Определение понятия «спорт», цели и задачи спорта. 4.2. Классификация видов спорта. 4.3. Виды спорта и спортивные дисциплины. 4.4. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. 4.5. Виды, способы и оценка спортивных соревнований. 4.6. Спортивные достижения.
<i>Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**</i>	5.1. Учебный труд студента. 5.2. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. 5.3. Аутогенная тренировка. 5.4. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
<i>Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания **</i>	6.1. Формы физического воспитания. 6.2. Принципы физического воспитания и тренировки. 6.3. Методы физического воспитания. Методы вербального (словесного) и сенсорного (наглядного) воздействия. 6.4. Воспитание физических качеств: общей выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.

<i>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями* *</i>	7.1. Планирование самостоятельных занятий. 7.2. Основные формы и организация самостоятельных занятий. 7.3. Особенности самостоятельных занятий женщин. 7.4. Психофизическая рекреация в зачётно-экзаменационный период. 7.5. Гигиенические основы закаливания.
<i>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом **</i>	8.1. Основы врачебного контроля и самоконтроля. 8.2. Самооценка личности. 8.3. Самотестирование для контроля восприятия, понимания, запоминания.
<i>Тема 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений**</i>	9.1. Кинезиология – наука о движении. 9.2. Механизмы действий физических упражнений на организм человека. 9.3. Классификация и характеристика гимнастических упражнений. 9.4. Спортивно-прикладные упражнения. 9.5. Подвижные и спортивные игры.

\* – практико-ориентированные темы.

\*\* – вопросы, выносимые на самостоятельное изучение.

### Структура дисциплины «Физическая культура» по видам учебной деятельности

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов											
	Очная форма											
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.				
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Содержательный модуль 1												
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. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	8	4			4							
Тема 4. Спорт – основная часть физической культуры	8	4			4							
Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	4			4							
Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического	8	4			4							

воспитания												
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							
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>36</b>			<b>36</b>							

## 5. ТЕМАТИКА ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Темы лекционных занятий

№	Название темы	Количество часов
		очная форма
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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>36</b>

Тексты лекций приведены в УМКД на кафедре физического воспитания и спорта, а также дистанционный курс на платформе Moodle университета.

## 6. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№	Название темы	Количество часов
		очная форма
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	4



	обеспечении здоровья	
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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>36</b>

Содержание самостоятельной (в т.ч. индивидуальной) работы по темам и методические рекомендации по ее выполнению приведены в: УМКД на кафедре физического воспитания и спорта, а также *дистанционный курс на платформе Moodle университета.*

## 7. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Содержательный модуль 1.

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?

## 8. ОБРАЗЕЦ ЗАДАНИЯ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Образовательная программа: бакалавриат

Направление подготовки: 01.03.02 Прикладная математика и информатика

Профиль: Статистика

Очная форма обучения. 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 упражнения с наименьшим расходом энергии;
- г) ритмичность выполнения физического упражнения

Утверждено на заседании кафедры физического воспитания и спорта  
Протокол № 3/1 от 7 апреля 2021г.

Заведующий кафедрой  
Преподаватель

\_\_\_\_\_ С.И.Белых  
\_\_\_\_\_

## 9. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЯ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

### Критерии оценивания модульного контроля

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
1. Тестовые задания	10*2=20
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><b>Вид задания</b></i>	<i><b>Количество баллов</b></i>
Контрольные вопросы	3*10 =30
Всего	30

## 12. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### Оценивание СРС по дисциплине «Физическая культура»

Самостоятельная работа (включая выполнение СРС) оценивается в 32 баллов. В разрезе отдельных тем оценивание осуществляется следующим образом.

<b>Названия содержательных модулей и тем</b>	<b>СРС</b>
<b>Содержательный модуль 1.</b>	
<i>Тема 1.</i> Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	3
<i>Тема 2.</i> Медико-биологические основы физической культуры	4
<i>Тема 3.</i> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4
<i>Тема 4.</i> Спорт – основная часть физической культуры	4
<i>Тема 5.</i> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4
<i>Тема 6.</i> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4
<i>Тема 7.</i> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3
<i>Тема 8.</i> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3
<i>Тема 9.</i> Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений	3
<b>Всего баллов</b>	<b>32</b>

### 13. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБЩЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ

Общая оценка знаний студентов по дисциплине проводится по 100-балльной шкале согласно таким критериям, приведенным в таблице ниже. *Организационно-учебная работа студента* в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (вопросы лектору по теме лекционного материала, участие в обсуждении пройденного материала, решение задач и ситуаций у доски и т.п.).

Содержательные модули	Вид работы	Баллы
Содержательный модуль 1	Организационно-учебная работа студента в аудитории	18
	Самостоятельная работа	32
	Модульная контрольная работа	20
	Зачет	30
<b>Общий итог</b>		<b>100</b>

#### Порядок оценивания учебных достижений обучающихся

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале	
		экзамен, дифференцированный зачет	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 аттестации	не зачтено
F	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

### 14. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в главном (г. Донецк, пр. Гурова, д. 6) учебном корпусе университета. Для проведения лекционных занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, 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.

В процессе обучения студенты имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине «Физическая культура», размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ГОУ ВПО «ДонНУ».

## 15. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	К-во экземп- ляров в библио- теке ДонНУ	Нали- чие элект- ронной версии в ЭБС
<i>Основная литература</i>			
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 : 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	+
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.	1	-
7.	Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.	1	-
8.	Жеребченко В. И. Диск здоровья : метод. пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с.	1	-
9.	Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.	1	-
10.	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	-
11.	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).	-	+

12.	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).	-	+
13.	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).	-	+
14.	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).	-	+
15.	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).	-	+
16.	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	-
17.	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).	-	+
18.	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).	-	+
19.	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).	-	+
20.	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).	-	+
21.	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).	-	+
22.	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.	-	+

23.	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	-
24.	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).	-	+
25.	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).	-	+
26.	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).	-	+
27.	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).	-	+
28.	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).	-	+
29.	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).	-	+
30.	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).	-	+
31.	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).	-	+



32.	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).	-	+
33.	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).	-	+
34.	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).	-	+
35.	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).	-	+
36.	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).	-	+
37.	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).	-	+
<b>Дополнительная литература</b>			
38.	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	-
39.	Лукьяненко Т. В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукьяненко. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318 с.	1	-
40.	Мураками К. Пилатес : 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 232 с.	1	-
41.	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	-
42.	Родькин В. А. Человек сидящий: правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 286 с.	1	-

43.	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	-
44.	Бражник А. Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2010. - 181 с.	1	-
45.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-2, 2010.	2	-
46.	Теория и практика физической культуры. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-№6, 2010.	1	-
47.	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	-
48.	Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с.	1	-
49.	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	-
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. <a href="http://www.teoriya.ru/ru/node/6725">http://www.teoriya.ru/ru/node/6725</a> .	-	+
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. <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> .	-	+

## 16. 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 Министерства 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>.

## 17. 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).