

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКО - ТЕХНИЧЕСКИЙ**

Кафедра физического воспитания и спорта

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по научно-методической  
и учебной работе

Е.И.Скафа

“ 21 ” декабря 2016 г.



**Рабочая программа учебной дисциплины**

**«Прикладная физическая культура»**

Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки:	Физика и информатика
Образовательный уровень выпускника:	Академический бакалавр
Форма обучения:	<i>*очная, заочная, ускоренная</i>

Донецк 2016



УТВЕРЖДАЮ:

Декан физико-технического факультета

Н.Г.Малюк

16 декабря 2016г.

Программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР «20» апреля 2016 г. №422 и «Положения об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР «30» октября 2015 г. №750.

Разработчик:

Ст. преподаватель кафедры

Недашковская А.Г.

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 3 от "19" октября 2016 г.

Зав. кафедрой

Белых С.И.

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией физико-технического факультета

Протокол № 4 от "14" декабря 2016 г.

Председатель учебно-методической  
комиссии физико-технического факультета

Котенко В.Н.

### 1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе:

Для изучения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования, а также использование знаний, умений и компетенций, сформированных при освоении дисциплины «Культура здоровья».

Знания, умения и навыки, формируемые учебной дисциплиной «Прикладная физическая культура», необходимы при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

### 2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины	очная форма обучения на базе		заочная форма обучения на базе		
	ОСО	СПО (ускор.)	ОСО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Образовательный уровень:	Академический бакалавр				
Направление подготовки					
Профиль					
Количество содержательных модулей (тем)	14				
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	базовая				
Формы контроля	<i>*текущие, (модульный контроль) и промежуточная аттестация (зачёт).</i>				
Показатели	очная форма обучения на базе		*заочная форма обучения на базе		
	ОСО	*СПО (ускор.)	ОСО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Количество зачетных единиц	4	4			
Количество часов	328	328			
Год подготовки	1-4	1-4			
Семестр	1-7	1-7			
Количество часов					
- лекционных					
- практических, семинарских	328	328			
- лабораторных					
- самостоятельной работы					
в т.ч. индивидуальное задание					
Недельное количество часов, т.ч.					
аудиторных	4	4			
самостоятельной работы студента					

ОСО – общее среднее образование

СПО – среднее профессиональное образование

ВПО – высшее профессиональное образование

1- в соответствии с ООП (основной образовательной программой)

### 3. Описание дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщённого показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

### **Задачи дисциплины**

Основной задачей формирования физической культуры студенческой молодёжи, имеющих различный уровень здоровья, является освоение поколением будущих молодых специалистов основных ценностей физической культуры, обеспечивающее повышение уровня личностного здоровья, эффективное самосовершенствование и самовоспитание, достижение высокой умственной и физической работоспособности в процессе учёбы и будущей профессиональной деятельности.

В связи с этим, дисциплина «Прикладная физическая культура» в ДонНУ предусматривает решение следующих общих задач:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активного творческого использования во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование навыка самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры, спорта и оздоровительных технологий;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой, принципами здорового образа жизни;
- улучшение качества здоровья студенческой молодежи имеющих нарушения в состоянии здоровья посредством оптимального двигательного режима.

Наряду с решением основных общих задач физического воспитания студентов ДонНУ, для студентов специального медицинского отделения и групп ЛФК реализуются более узкие задачи, направленные на:

- ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений недостатков физического развития, индивидуального подхода при выборе средств физического воспитания и дозировании нагрузок;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.), их положительном влиянии на физическое состояние человека, его творческое долголетие;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизненно важных систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности студентов;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности;
- закрепление и совершенствование навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (аэробика, лёгкая атлетика, спортивные игры);
- профилактика травматизма во время занятий по физическому воспитанию;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной

деятельности.

Решение указанных задач осуществляется в целостном образовательном процессе, объединяющем в себе не только занятия по физическому воспитанию в специальных медицинских группах (СМГ), как основную форму организации учебной деятельности студентов, но и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корригирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики, пилатеса и т.д.

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

а) *общекультурных:*

способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК-5);

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);

способностью использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности (ОК-7);

готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

б) *общепрофессиональных (ОПК):*

готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6);

в) *профессиональных (ПК):*

способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития, обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3);

способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности (ПК-7);

**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:**

- 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 "Прикладная физическая культура" предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

Учебные занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся со студентами основной и специальной медицинских групп и групп ЛФК.

Дисциплина состоит из 14 модулей и следующих тем: кроссовая подготовка, лёгкая атлетика, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол), гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика), ОФП.

Занятия со студентами, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся в отдельных группах и имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Учебный материал подбирается с учётом состояния

здоровья студентов, уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Перевод студентов в специальную группу по медицинскому заключению может осуществляться в любое время учебного года.

Профессионально-прикладная подготовка включена в практические занятия по всем спортивным специализациям и видам двигательной деятельности.

#### Тематический план изучения дисциплины

№ темы п/п	№ моду ля	Названия содержательных модулей и тем	Количество часов				
			дневная форма				
			всего	в том числе			
л	п	лаб		С.Р.			
Тема. Кроссовая подготовка							
1.	1	История возникновения и развития лёгкой атлетики.	2		2		
2.	1	Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции	2		2		
3.	1	Развитие общей выносливости. Марш-бросок	2		2		
4.	1	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)	2		2		
5.	1	Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег	4		4		
6.	1	Переменный бег. Кросс с переменной интенсивностью	6		6		
7.	5	Техника бега на длинные дистанции	4		4		
8.	5	Специальная беговая подготовка. Равномерный бег.	4		4		
9.	5	Развитие общей выносливости. Марш-бросок	4		4		
10.	5	Переменный бег.	4		4		
11.	5	Общая беговая подготовка.	4		4		
12.	5	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)	4		4		
13.	9	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6		6		
14.	9	Техника высокого старта и стартового ускорения	4		4		
15.	9	Специальная беговая подготовка. Равномерный бег	4		4		
16.	9	Развитие общей выносливости. Марш-бросок	4		4		
17.	9	Продолжительная ходьба в чередовании с бегом	2		2		
18.	9	Переменный бег. Кросс с переменной интенсивностью	4		4		
19.	13	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4		4		
20.	13	Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения	2		2		
21.	13	Развитие общей выносливости. Марш-бросок	4		4		

22.	13	Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте	2		2		
23.	13	Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег.	4		4		
24.	13	Общая беговая подготовка	2		2		
Тема. Лёгкая атлетика							
1.	4	Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции	4		4		
2.	4	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование	4		4		
3.	4	Развитие скоростно-силовых качеств	4		4		
4.	4	Эстафетный бег	4		4		
5.	4	Ознакомление с техникой бега на средние дистанции	4		4		
6.	4	Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег	4		4		
7.	4	Правила соревнований по лёгкой атлетике	2		2		
8.	8	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы	2		2		
9.	8	Продолжительная ходьба в чередовании с бегом	4		4		
10.	8	Спортивная ходьба в переменном темпе	4		4		
11.	8	Ознакомление с техникой прыжков в длину	4		4		
12.	8	Подбор разбега. Скоростно-силовая подготовка	4		4		
13.	8	Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега.	4		4		
14.	8	Совершенствование техники прыжка	4		4		
15.	12	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		2		
16.	12	Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег	2		2		
17.	12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		2		
18.	12	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки	4		4		
19.	12	Совершенствование низкого старта, стартового разгона	2		2		
20.	12	Финиширование различными способами	2		2		
21.	12	Совершенствование техники спортивной ходьбы	2		2		
22.	12	Спортивная ходьба в переменном темпе	2		2		
23.	12	Совершенствование техники прыжков в длину	2		2		
24.	12	Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега	2		2		
25.	12	Скоростно-силовая подготовка. Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность.	2		2		
26.	12	Совершенствование техники метания	2		2		

Спортивные игры Тема. Футбол							
1.	2	История возникновения и развития футбола	2		2		
2.	2	Футбол. Общая физическая подготовка. Правила игры	2		2		
3.	2	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
4.	2	Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Удары по мячу ногой. Приём (остановка) мяча. Ведение.	6		6		
5.	2	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра	4		4		
6.	3	Общая и специальная физическая подготовка	6		6		
7.	3	Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Удары по мячу ногой, головой. Приём (остановка) мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча.	8		8		
8.	3	Тактическая подготовка. Понятие о тактической системе и стиле игры Тактика игры в атаке и в обороне	6		6		
9.	3	Игровая подготовка	6		6		
10.	6	Общая и специальная физическая подготовка	6		6		
11.	6	Техническая подготовка. Ведение мяча, жонглирование, остановки мяча, передачи, удары по неподвижному и движущемуся мячу, удары после приёма мяча. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	6		6		
12.	6	Тактика игры в атаке	4		4		
13.	6	Тактика игры в обороне	4		4		
14.	6	Тактика игры вратаря	2		2		
15.	6	Игровая подготовка	4		4		
16.	7	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
17.	7	Техническая подготовка. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях. Упражнения, моделирующие фрагменты игры	6		6		
18.	7	Техника игры в атаке. Завершение игровых эпизодов, штрафные и угловые удары, обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута, техника передвижений в игре.	6		6		
19.	7	Игровая подготовка	6		6		
20.	7	Тактика игры в защите и в нападении	4		4		
21.	10	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
22.	10	Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника.	8		8		
23.	10	Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре	8		8		
24.	10	Функциональная подготовка	6		6		



25.	11	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
26.	11	Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника.	8		8		
27.	11	Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре	6		6		
28.	11	Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.	8		8		
29.	14	Общая и специальная физическая подготовка	6		6		
30.	14	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники владения мячом с учётом игрового амплуа	6		6		
31.	14	Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры: ведение мяча и обводка, открывание и закрывание, выбор позиции для отбора и перехвата мяча, страховка и взаимостраховка, комбинация приёмов тактики	6		6		
Тема. Баскетбол							
1.	2	История возникновения и развития баскетбола. Правила игры	2		2		
2.	2	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
3.	2	Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Прыжки, остановки, повороты. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину с места и в движении	6		6		
4.	2	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра	6		6		
5.	3	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
6.	3	Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением направления. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в корзину с места и в движении, одной и двумя руками. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	8		8		
7.	3	Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Учебная игра	6		6		
8.	3	Тактика игры в защите: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место. Учебная игра	8		8		
9.	6	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
10.	6	Техническая подготовка. Остановки и повороты различными способами, ловля мяча двумя руками на месте и в движении, передача одной и двумя руками в движении, в прыжке, ведение и	6		6		

		обводка. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.					
11.	6	Тактика игры в нападении	6		6		
12.	6	Тактика игры в защите	6		6		
13.	6	Игровая подготовка	4		4		
14.	7	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
15.	7	Техническая подготовка. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях. Упражнения, моделирующие фрагменты игры.	6		6		
16.	7	Техника игры в атаке. Заслон, наведение, пересечение, скрестный выход	6		6		
17.	7	Техника игры в защите: противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, система личной защиты, игра в большинстве, игра в меньшинстве	6		6		
18.	7	Игровая подготовка	4		4		
19.	10	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
20.	10	Техническая подготовка. Передача и ловля мяча одной рукой в движении. Ведение и обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	8		8		
21.	10	Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре	8		8		
22.	10	Функциональная подготовка	6		6		
23.	11	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
24.	11	Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.	8		8		
25.	11	Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре	8		8		
26.	11	Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.	6		6		
27.	14	Общая и специальная физическая подготовка	6		6		
28.	14	Техническая подготовка. Ведение, обводка, броски в корзину, штрафные броски	6		6		
29.	14	Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приёмов тактики	6		6		
Тема. Волейбол							
1.	2	История возникновения и развития волейбола. Правила игры	2		2		
2.	2	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
3.	2	Техническая подготовка. Различные способы стоек и перемещений. Передача мяча сверху	6		6		

		двумя руками, над собой на месте и после перемещения: в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Поддачи: нижняя прямая (боковая), приём снизу двумя руками					
4.	2	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра	6		6		
5.	3	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
6.	3	Техническая подготовка. Приём и передача мяча, подача, блокирование. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	6		6		
7.	3	Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении. Учебная игра	8		8		
8.	3	Тактика игры в защите: приём сверху двумя руками, одиночное блокирование. Учебная игра	8		8		
9.	6	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
10.	6	Техническая подготовка: сочетание способов перемещений, передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; встречная передача в прыжке. Нападающий удар, приём мяча, снизу и сверху.	6		6		
11.	6	Тактика игры в нападении (индивидуальные действия): выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку	6		6		
12.	6	Тактика игры в защите (индивидуальные действия): выбор места при приёме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнёра; выбор способа приёма мяча	6		6		
13.	6	Игровая подготовка	4		4		
14.	7	Общая и специальная физическая подготовка. Интегральная подготовка	4		4		
15.	7	Техническая подготовка. Упражнения, моделирующие фрагменты игры.	6		6		
16.	7	Техника игры в нападении: перемещения, передачи, нападающий удар, подачи	6		6		
17.	7	Техника игры в защите: различные способы приёма и блокирования мяча	6		6		
18.	7	Игровая подготовка	4		4		
19.	10	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
20.	10	Техническая подготовка.. Передачи сверху двумя	8		8		

		руками с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями ; на точность; подачи на точность, нападающие удары					
21.	10	Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре	8		8		
22.	10	Функциональная подготовка	6		6		
23.	11	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
24.	11	Техническая подготовка. Совершенствование технико- тактических приёмов в учебной игре	8		8		
25.	11	Игровая подготовка. Интегральная подготовка	6		6		
26.	11	Тактическая подготовка. Изучение групповых тактических действий. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.	8		8		
27.	14	Общая и специальная физическая подготовка	6		6		
28.	14	Техническая подготовка.	6		6		
29.	14	Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приёмов тактики	6		6		
Гимнастика Тема. Аэробика							
1.	2	История возникновения и развития ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики. Основные понятия оздоровительной аэробики. Методические особенности занятий аэробикой. Самоконтроль.	2		2		
2.	2	Разучивание элементов аэробики, базовых шагов. Низкоударная аэробика	8		8		
3.	2	Степ-аэробика. Разучивание базовых шагов и комбинаций	4		4		
4.	2	Низкоударная аэробика. Комплексы силовых упражнений без отягощений	4		4		
5.	3	Общая физическая подготовка. Низкоударная аэробика. Комплексные программы	6		6		
6.	3	Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями. Стретчинг	8		8		
7.	3	Степ-аэробика	6		6		
8.	3	Низкоударная аэробика. Силовая подготовка. Стретчинг	6		6		
9.	6	Низкоударная аэробика. Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей.	6		6		
10.	6	Степ-аэробика. Выполнение базовых шагов и комбинаций	4		4		
11.	6	Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности	6		6		
12.	6	Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг	4		4		
13.	6	Комплексная программа средней интенсивности. Учебная практика	6		6		
14.	7	Общая физическая подготовка. Базовая	6		6		

		аэробика. Комплексная программа средней интенсивности					
15.	7	Совершенствование техники упражнений аэробики. Разучивание новых комплексов.	6		6		
16.	7	Степ-аэробика. Комплексная программа средней интенсивности	4		4		
17.	7	Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг	4		4		
18.	7	Комплексная программа высокой интенсивности. Учебная практика	6		6		
19.	10	Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности	8		8		
20.	10	Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг	6		6		
21.	10	Комплексная программа высокой интенсивности. Совершенствование техники упражнений аэробики	6		6		
22.	10	Степ-аэробика. Функциональная подготовка	6		6		
23.	11	Общая физическая подготовка. Низкоударная аэробика	6		6		
24.	11	Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности	8		8		
25.	11	Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг	6		6		
26.	11	Комплексная программа высокой интенсивности. Совершенствование техники упражнений аэробики	6		6		
27.	14	Общая и специальная физическая подготовка Базовая аэробика. Комплексная программа средней и высокой интенсивности	6		6		
28.	14	Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг	6		6		
29.	14	Степ-аэробика. Комплексная программа средней и высокой интенсивности	6		6		
Тема. Атлетическая гимнастика							
1.	2	История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажёров. Правила поведения в тренажёрном зале. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой	2		2		
2.	2	Основные мышечные группы и основные упражнения для их развития. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах.	8		8		
3.	2	Комплекс упражнений с отягощениями	4		4		
4.	2	Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями	4		4		
5.	3	Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности. Составление индивидуальных	8		8		

		программ занятий. Комбинированные комплексы упражнений					
6.	3	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах.	6		6		
7.	3	Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Правила соревнований. Методика тренировки для начинающих	6		6		
8.	3	Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями	6		6		
9.	6	Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений. Круговая тренировка	6		6		
10.	6	Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп	6		6		
11.	6	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	6		6		
12.	6	Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы	4		4		
13.	6	Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями	4		4		
14.	7	Общая физическая подготовка Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости	6		6		
15.	7	Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп	6		6		
16.	7	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	6		6		
17.	7	Комплекс упражнений с гирями	4		4		
18.	7	Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями	4		4		
19.	10	Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений на снарядах. Круговая тренировка	6		6		
20.	10	Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп	6		6		
21.	10	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	8		8		
22.	10	Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы	6		6		
23.	11	Общая физическая подготовка Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости	6		6		
24.	11	Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп	6		6		
25.	11	Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	8		8		
26.	11	Специальная физическая подготовка.	6		6		

		Комплексная программа с отягощениями					
27.	14	Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп	6		6		
28.	14	Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Силовое троеборье	6		6		
29.	14	Составление и обоснование индивидуальных комплексов упражнений. Комплексная программа с отягощениями	6		6		
Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)							
1.	2	ОФП с элементами гимнастики: ходьба, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в ходьбе и в беге, комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости	10		10		
2.	2	ОФП: комплексы ОРУ с предметами (мячи, скакалки, гантели не более 1 кг и т.п.)	8		8		
3.	3	ОФП с элементами атлетической гимнастики: Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп	12		12		
4.	3	ОФП с элементами гимнастики: комплексы ОРУ, вольные упражнения	8		8		
5.	3	ОФП с элементами гимнастики спортивных игр: бадминтон, подвижные игры.	6		6		
6.	6	Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки	10		10		
7.	6	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики	10		10		
8.	6	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр	6		6		
9.	7	Совершенствование двигательных способностей, развитие выносливости	10		10		
10.	7	Функциональная подготовка, развитие общей и силовой выносливости, развитие координационных способностей	10		10		
11.	7	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр	6		6		
12.	10	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики	10		10		
13.	10	Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки	10		10		
14.	10	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр	6		6		
15.	11	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов атлетической гимнастики	10		10		
16.	11	Функциональная подготовка, развитие скоростно-силовых способностей	10		10		

17.	11	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр	6		6		
18.	14	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики, ОРУ с комбинированными отягощениями	10		10		
19.	14	Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки	8		8		

## 6. Критерии оценивания

Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты и задания.

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью регулярности и систематичности занятий, в показатель текущего контроля введена количественная оценка посещаемости занятий.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе реализации модуля и включает, помимо посещаемости, оценку активности студентов на практических занятиях и положительную динамику показателей их физической и технической подготовленности (выполнение не более 3 обязательных тестов, оценивающих уровень физической подготовленности).

При подсчете баллов промежуточной аттестации предусмотрено начисление бонусных баллов за активность, проявленную студентом в физкультурно-оздоровительной, спортивной, учебно-исследовательской деятельности.

### Обязательные тесты оценки уровня физической подготовленности

№ п/п	Двигательные тесты	Пол	Критерии оценивания результатов тестирования по 5-ти бальной системе				
			5	4	3	2	1
1.	Ходьба 3000 м (м, сек.)	ж	25.00,0	26.00,0	27.00,0	28.00,0	29.00,0
		м	23.00,0	24.00,0	25.00,0	26.00,0	27.00,0
2.	Равномерный бег 1000 м без учета времени	ж	равномерный	в сочетании и с ходьбой	-	-	-
	Равномерный бег 2000 м без учета времени	м	равномерный	в сочетании и с ходьбой	-	-	-
3.	Бег 60 м (сек.)	ж	10,2	10,9	11,5	12,0	> 12,0
		м	8,9	9,3	9,6	10,6	> 10,6
4.	Челночный бег 4 х 9 м (сек.)	ж	10,5	11,3	11,8	12,2	> 12,2
		м	9,2	9,8	10,3	11,0	> 11,0
5.	Прыжок в длину с места (см)	ж	180	165	155	140	> 140
		м	240	210	190	170	> 170
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	ж	12	10	8	6	4
		м	36	30	24	18	12
	Подтягивание на перекладине (кол-	м	14	11	9	7	5



	во)						
	Вис на согнутых руках (сек.)	ж	17	13	9	5	3
7.	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)	м	47	35	23	10	5
		ж	40	38	35	30	25
8.	Удержание положения сед углом 45° (сек.)	м	50	44	37	31	25
		ж	50	40	30	20	< 20
9.	«Скручивание» (кол-во)	м	60	50	40	30	< 30
		ж	60	55	50	40	< 40
10.	Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см)	м	17	14	11	8	5
		ж	18	15	12	8	5
11.	10 приседаний (сек.)	м	9,3	9,8	10,6	11,4	>11,4
		ж	8,5	9,2	10,0	10,7	>10,7
12.	Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)	м	50	40	30	20	<20
		ж	50	40	30	20	<20

**Обязательные тесты оценки уровня физической подготовленности  
для спец.мед.групп и групп ЛФК**

№ п/п	Двигательные тесты	Пол	Критерии оценивания результатов тестирования по 5-ти бальной системе				
			5	4	3	2	1
1.	Ходьба 1000 м (м, сек.)	ж	8.20	8.45	9.15	9.45	без ограничения времени
		м	8.00	8.25	8.45	9.15	без ограничения времени
2.	Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе (сек.)	ж, м	60	50	40	30	< 30
3.	Проба Генчи. Задержка дыхания на вдохе (сек.)	ж, м	40	30	25	20	< 20
4.	Гибкость. Наклон вперед из исходного положения сидя (см)	ж	18	15	12	8	< 8
		м	16	13	9	5	< 5

5.	Тест Горяной. Наклон вперед из исходного положения – основная стойка	ж, м	Касание ладонями пола	Касание пальцами пола	Касание пальцами свода стопы	Касание пальцами нижней трети голени	Касание пальцами средней трети голени
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)	ж	15	12	10	8	< 8
		м	25	20	15	10	< 10
7.	Подъем туловища в сед за 1 мин., ноги согнуты (кол-во)	ж	40	35	30	25	< 25
		ч	45	40	35	30	< 30
8.	Удержание положения сед углом 45° (сек.)	ж, м	40	35	30	25	< 25
9.	Тест Руфье. Определение реакции сердечно-сосудистой системы на заданную физическую нагрузку – 30 приседаний за 45 сек. (индекс)	ж, м	0-5,0	5,1-10,0	10,1-15,0	15,1-20,0	20,1 и >
10.	Кистевая динамометрия (кг)	ж	30	25	20	15	< 15
		м	45	40	30	25	< 25
11.	«Скручивание» (кол-во)	ж	40	35	30	25	< 25
		м	45	40	35	30	< 30

**Тесты оценки уровня физической и технической подготовленности  
Футбол**

№	Норматив	5	4	3	2	1
1	Удары по воротам верхней частью подъема (ворота разделены на 4 части) с 7 м	4	3	2	1	0
2	Ведение мяча «носком» 30 м, сек	5,5	6,0	7,0	7.5	б/з
3	10 ударов верхом по неподвижному мячу с 10 м	5	4	3	2	1
4	Передача мяча на дальность в 20м-коридор (ширина 1,5 м)	5	4	3	2	1
5	Передача мяча с остановкой, торможением и прижатием стопой, 15 м	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5

6	Ведение мяча «подошвой», 30 м, сек.	6,5	7,0	8,0	8,5	б/з
7	Жонглирование мяча двумя ногами (без потери мяча), кол-во раз	25	20	15	5	2
8	Остановка мяча торможением и прижатием подошвой стопы	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
9	Передача мяча способом «пас-бросок», 10 м	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
10	Передача мяча партнеру низом, 10 м	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
11	Жонглирование мяча бедром (без потери мяча), кол-во раз	20	15	10	5	1
12	Остановка мяча грудью	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
13	Передача мяча верхом, 20м	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
14	Ведение мяча, обводка (3 стоек) с последующим результативным ударом по воротам	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
15	Обводка стоек (5 стоек), сек.	6	6,5	7	7,5	б/з
16	Челночный бег с ведением, торможением и остановкой, 4х9м, сек	11,5	12,0	13,0	13,5	б/з
17	Торможение и прижатие летящего мяча стопой с подачи партнера	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
18	Вбрасывание мяча руками из-за головы, м	18	16	14	10	5
19	Ведение мяча 10 м с последующим результативным ударом по воротам с 10 м, сек.	4	4,5	5	5,5	б/з
20	Жонглирование мяча головой (без потери мяча)	8	6	3	2	1
21	Остановка мяча бедром	10 из 10	7 из 10	5 из 10	2 из 10	1 из 10

### Волейбол

	Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
		5	4	3	2	1
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	40	35	30	25	20
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	40	35	30	25	20
3	Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)	7 из 7	6 из 7	5 из 7	4 из 7	3 из 7
4	Передачи в парах на время (сек)	80	70	60	50	40
5	Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)	40	35	30	25	20
6	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	50	45	40	35	30
7	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	50	45	40	35	30
8	Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек)	60	55	50	45	40
9	Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	9 из 10	8 из 10	7 из 10	6 из 10	5 из 10
10	Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не	5 из 6 в кажд	4 из 6 в кажд	3 из 6 в кажд	2 из 6 в кажд	1 из 6 в кажд

	меняя точки подачи (раз)	полов.	полов.	полов.	полов.	полов.
11	Жонглирование (чередование верхней и нижней передач)	60	50	40	30	20
12	Передачи мяча в паре на время (сек)	120	110	100	90	80
13	Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз)	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.
14	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и 1 зоны (раз)	5 из 6 в кажд зону	4 из 6 в кажд зону	3 из 6 в кажд зону	2 из 6 в кажд зону	1 из 6 в кажд зону
15	Ускорение: 6 х 6 м (сек)	10,5	11,0	11,5	12,0	12,6
16	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в дальнюю и ближнюю половины площадки (раз)	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.
17	Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз)	8 из10	7 из10	6 из10	5 из10	4 из10
18	Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз)	7 из10	6 из10	5 и 10	4 из10	3 из10
19	Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)	40	35	30	25	20
20	Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)	40	35	30	25	20
21	Нападающий удар с укороченной передачи (раз)	7 из10	6 из10	5 из10	4 из10	3 из10

### Баскетбол

	Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов		
		5	4	3
1	Штрафные броски (раз)	5 из 10	4 из 10	3 из 10
2	Средние броски (5 точек) (раз)	3	2	1
3	Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны	3 бр.-2 поп. с кажд. стор.	-	-
4	Челночный бег 4 х 18 м (сек)	14,0	14,5	15,0
5	Штрафной бросок (раз)	6 из 10	5 из 10	4 из 10
6	Дальний бросок (раз)	2 из 5	1 из 5	-
7	Броски с трапеции (5 точек) (раз)	5	4	3
8	Челночный бег 4 х 18 м (сек)	14,0	14,5	15,0
9	Штрафные броски (10 попаданий) (сек)	100	110	120
10	Средние броски (5 точек) (раз)	5	4	3
11	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)	3	2	1

12	Челночный бег 4 х 18 м (сек)	13,8	14,3	14,8
13	Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз)	16	15	14
14	Дальние броски (5 попаданий) (сек)	60	90	120
15	Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз)	5 из 5	4 из 5	3 из 5
16	Челночный бег 4 х 18 м (сек)	13,8	14,3	14,8
17	Штрафные броски (раз)	7 из 10	6 из 10	5 из 10
18	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)	3	2	1
19	Челночный бег 4 х 18 м (сек)	13,6	14,1	14,6
20	Штрафные броски (раз)	7 из 10	6 из 10	5 из 10
21	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)	3	2	1

### Аэробика

Критерии оценки качества (формы работы)		Количество баллов				
		5	4	3	2	1
1	Подъем туловища в сед (раз)	25	24	23	22	21
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	22	21	20	19	18
3	Тест на гибкость (см)	15	13	10	8	5
4	Упражнение «Крокодил» (сек)	60	50	45	40	35
5	Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)	40	35	30	25	20
6	Подъем туловища в сед (раз)	26	25	24	23	22
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	23	22	21	20	19
8	Тест на гибкость (см)	18	17	16	15	14
9.	Выполнение зачётного комплекса аэробных упражнений 3х32 счета - чёткое выполнение без остановки, правильная техника, музыкальный ритм – 5 баллов; - незначительные ошибки выполнения – 4 балла; - средние ошибки в технике, прерывание во время выполнения комплекса – 3 балла; - грубые ошибки, нет чёткого выполнения, ошибки в последовательности выполнения – 2 балла; - не полное выполнение комплекса -1 балл;					
10	Подъем туловища в сед (раз)	27	26	25	24	23

11	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	24	23	22	21	20
12	Тест на гибкость (см)	20	19	18	17	16
13	Упражнение «Крокодил» (сек)	70	60	50	45	40
14	Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)	50	40	35	30	25
15	Подъем туловища в сед (раз)	28	27	26	25	24
16	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	24	23	22	21	20
17	Тест на гибкость (см)	21	20	19	18	17
18	Подъем туловища в сед (раз)	29	28	27	26	25
19	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	25	24	23	22	21
20	Тест на гибкость (см)	22	21	20	19	18
21	Составление и выполнение аэробных упражнений 1.45– 2.00	>14	12-14	10-12	8-10	6-8

## 7. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Плоскостные спортивные сооружения. Игровые залы, игровые площадки, залы для занятий аэробикой, атлетической гимнастикой и другими видами гимнастики. Каждое из спортивных сооружений предусматривает укомплектованность соответствующим оборудованием.

## 8. Базовая литература

### Кроссовая подготовка

1. Дрепелев Р. А. Подготовка высококвалифицированных бегунов кроссменов в современных условиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. А. Дрепелев. – М., 2007. – 19 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. И. Жилкин. – М. : Изд. центр «Академия», 2007. – 464 с.

### Легка атлетика

1. Калинин М. И. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности / М. И. Калинин, М. Д. Курский, А. А. Осипенко. – К. : Вища школа, 1986. – 23 с.
2. Левченко А. В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Левченко. – М., 1982. – 23 с.
3. Легкая атлетика : учебн. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – Изд. 4-е, перераб. и доп. – М. : ФиС, 1989. – 671 с.
4. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культ. / В. П. Филин. – М. : ФиС, 1987. – 128 с.

### Дозированная ходьба

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.
2. Гриненко М. Ф. С помощью движений / М. Ф. Гриненко, Г. С. Решетников. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

3. Правосудов В. П. Физическая культура и здоровье / В. П. Правосудов. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – [Б. с.]
4. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 1999. – 607 с.

#### **Дозированная ходьба и бег с элементами дыхательной гимнастики**

1. Курысь В. Н. Основы познания физического упражнения : учеб. пособие / В. Н. Курысь. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2003. – 130 с.
2. Захаров А. Энциклопедия физической подготовки / А. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М. : ЛЕПТОС, 2003. – 530 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 2002. – 230 с.
4. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, - 2007 – С. 12-16.

#### **Силовая подготовка**

1. Хэтфилд Фредерик К. Всестороннее руководство по развитию силы / Хэтфилд Фредерик К.; пер. В. Е. Пашко. – Красноярск : Восток, 1992. – 288 с.
2. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костин. – К. : Олимпийская лит., 2001. – 502 с.
3. Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: учебн. для высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский, В. С. Смирнов. – М. : Владос, 2002. – 608 с.
4. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 1999. – 336 с.
5. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека / А. Г. Рыбковский. – Донецк : ДонНУ, 1998. – 162 с.

#### **Аэробика и фитнес**

1. Лисицкая Т. С. Аэробика: в 2 т. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. II: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – 216 с.
2. Медико-биологические аспекты фитнес тренировки. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 37 с.
3. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 377 с.
4. Базовая аэробика в структуре оздоровительного фитнеса. – М. : Академия фитнеса, 2002. – 26 с.

#### **Лечебная гимнастика**

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 1999. – 607 с.
2. Евсеев С. П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С. П. Евсеев. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 90 с.
3. Лейкин М. Г. Биомеханические аспекты воспитания силы в процессе обучения и тренировки / М. Г. Лейкин. – К. : Изд-во МОН Украины, 2008. – 152 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Булгакова Н. Ж. Плавание : пособие для инструктора-общественника / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 230 с.
2. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоров'я, 1988. – 136 с.
3. Воробьев А. Н. Тяжёлая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / А. Н. Воробьев. – М. : ФиС, 1981. – 256 с.
4. Биомеханика фитнеса. – М. : Академия фитнеса, 2002. – 38 с.
5. Психологические аспекты фитнес тренировки. – М. : Академия фитнеса, 2002. – 28 с.
6. Минкин Р. Б. Болезни сердечно-сосудистой системы / Р. Б. Минкин. – СПб. : Акация, 1994. – 273 с.

7. Гайс И.А. Оздоровительная ходьба. – М.: Советский спорт 1990. – С. 134 – 155.
8. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Инфра-М, 2007. – 143 с.
9. Иванова О.А. Комнатная гимнастика. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с.
10. Лечебная физическая культура и лечебный контроль./Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л.Апанасенко. – М.: Медицина,1990. – 62 с.

#### Список авторских методических разработок

№	Название	Авторы	Год выпуска	Издательство
1	Коррекция телосложения у женщин средствами физических упражнений с предметами (методические рекомендации)	Е.А. Слипушко Ж.М. Борзилова	2003 г.	Донецк: ДонНУ, 2003. – 45 с.
2	Управление процессом развития специальных двигательных способностей студентов (научно-методические рекомендации)	С.Н. Бубка	2004 г.	Донецк: ДонНУ, 2004. – 50 с.
3	Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе волейболистов (методические рекомендации)	Е.А. Слипушко Ж.М. Борзилова А.Н. Гальченко. А.И. Чабанов	2005 г.	Донецк: ДонНУ, 2005. – 42 с.
4	Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол на занятиях физического воспитания (методические рекомендации)	В.И. Амолин	2005 г.	Донецк: ДонНУ, 2005. – 31с.
5	Методические рекомендации для самостоятельной работа студентов по методике самоконтроля в группе лечебной физкультуры	А.П. Видюк А.Г. Рыбковский Е.А. Демьяненко Л.В. Белогурова Э.В.Браславская Е.А.Дойнова Л.Б.Романова	2005 г.	Донецк: ДонНУ, 2005. – 60 с.
6	Методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специального медицинского отделения (методические рекомендации)	Т.П. Короткова Л.Н. Власенкова О.А. Чамата	2006 г.	Донецк: ДонНУ, ООО «Норд-компьютер», 2006. – 54 с.
7	Развитие мышц брюшного пресса на занятиях по физическому воспитанию (учебное пособие)	В.И.Жеребченко Д.В.Жеребченко С.А.Платонов	2007 г.	Донецк: ДонНУ, 2007. – 144 с. (9,1 п.л)
8	Основы статодинамической гимнастики для студентов групп ЛФК и специальных медицинских групп (учебное пособие)	А.Г. Рыбковский Л.В. Белогурова О.А. Чамата	2007 г.	Донецк: ТОВ «Цифрова типографія», 2007. – 109 с.
9	Восстановление нарушенной осанки студентов специальных медицинских групп с использованием фитбол-гимнастики (учебное пособие)	Е.Н. Варавина Л.В. Белогурова А.В. Прийменко	2008 г.	Донецк: ДонНУ, вид-во «Донеччина», 2008. – 78 с.
10	Методика обучения технике игры в	А.Н. Гальченко	2009 г	Донецк: ДонНУ,



	волейбол (методические рекомендации)	А.И. Чабанов		2009. – 50 с.
11	Развитие силовых качеств на занятиях по физическому воспитанию (учебное пособие)	В.И.Жеребченко С.А. Платонов Д.В.Жеребченко	2010 г. март	Донецк: ТОВ «Цифрова типографія», 2010. – 343 с.
12	Педагогические основы физического воспитания (учебное пособие)	А.Г.Рыбковский	2010 г. 30 июня	Донецк: ООО«Друк-Инфо», 2010. – 161 с. (300 экз.)
13	Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК (методические рекомендации)	Е.Н.Варавина Л.В.Белогурова	2010 г. сент.	Донецк: ДонНУ, 2010. – 36 с.
14	Организация самостоятельных занятий студентов в процессе физического воспитания (методические рекомендации)	Т.П.Короткова	2011 г. июнь	Донецк: ДонНУ, 2011. – 70 с. (50 экз.)
15	Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки (учебное пособие)	Л.Б.Романова	2012 г. август	Донецк: ДонНУ, 2011. – 130 с. (50 экз.)
16	Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности (методические рекомендации)	А.Г.Недашковская Е.Л.Костинская О.В.Барабаш	2012г.	Донецк: ДонНУ, 2012. – 28 с. (49 экз.)
17	Лёгкая атлетика в учебной программе ДонНУ (методические рекомендации)	Е.В.Солдаткина Ж.М.Борзилова	2013г.	Донецк: ДонНУ, 2013. – 52 с. (50 экз.)
18	Педагогические основы физического воспитания и спортивной тренировки студентов (учебное пособие)	С.И.Белых	2014г.	Донецк: ДонНУ, 2014. – 270 с. (300 экз.)
19	Тактика защиты в баскетболе (методические рекомендации)	В.И.Амолин Ж.М.Борзилова	2013г.	Донецк: ДонНУ, 2013. – 40 с. (50 экз.)
20	Живые витамины с грядки (справочное пособие)	В.И.Жеребченко Л.Н.Власенкова Н.Г.Жеребченко	2013г.	Донецк: ДонНУ, 2013. – 148 с. (300 экз.)
21	Личностно-ориентированное физическое воспитания студентов университетов (учебное пособие)	С.И. Белых	2014г.	Донецк: ДонНУ, 2014. – 286 с. (500 экз.)
22	Методика обучения техники игры в мини-футбол (учебно-методическое пособие)	С.В.Шпак А.И.Чабанов П.А.Чабанов	2014г.	Донецк: ДонНУ, 2014. – 52 с. (100 экз.)
23	Диск здоровья (методическое пособие)	В.И.Жеребченко С.А.Платонов	2014г.	Донецк: ДонНУ, 2014. – 40 с. (100 экз.)
24	Теоретико-методические основы личностно ориентированного физического воспитания студентов	С.И.Белых	2014г.	Донецк: ДонНУ, 2014. – 430 с. (500 экз.)

**Программные средства** не предусмотрено

**Технические и электронные средства** не предусмотрено

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры без изменений на 2017/2018 учебный год. Протокол заседания кафедры № 1 от 28.08.2017г.

Зав.кафедрой  Бельх С.И.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры без изменений на 2018/2019 учебный год. Протокол заседания кафедры № 2 от 28.08.2018г.

Зав.кафедрой  Бельх С.И.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры без изменений на 2019/2020 учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_ от \_\_\_\_\_.

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ Бельх С.И.