

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической
и учебной работе

Е.И. Скафа

«22» апреля 2020 года



Рабочая программа учебной дисциплины

«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки:	<u>49.03.01 Физическая культура</u>
Профиль:	<u>Спортивная тренировка</u>
Образовательная программа:	Бакалавриат
Квалификация:	Академический бакалавр
Форма обучения:	Очная, заочная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора института физической культуры и спорта



В.В. Сидорова

20__ г.

Программа учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» составлена на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) Донецкой Народной Республики (ДНР) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР от 19 ноября 2015 года, № 813, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 года, № 829; Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от «10» ноября 2017 г.; учебного плана и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры

И.П. Зенченков

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании
кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № 9 от «17» апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой

Ю.А. Гришун

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией
Института физической культуры и спорта

Протокол № 8 от «20» апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической
комиссии факультета

И.В. Капланец

1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе

Учебная дисциплина «Психология физической культуры и спорта» является дисциплиной вариативной части профессионального блока по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка).

Дисциплина реализуется в институте физической культуры и спорта ДонНУ кафедрой адаптивной физической культуры.

Дисциплина, опираясь психолого-педагогическую подготовку студентов, закладывает фундамент профессиональной подготовки будущих специалистов в области адаптивной физической культуры.

Основывается на базе дисциплин: философия. Является основой для изучения следующих дисциплин: педагогика, социология, возрастная и педагогическая психология.

2. Структура дисциплины

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	
Профиль	Общий	
Программа подготовки	Бакалавриат	
Квалификация	Академический бакалавр	
Количество содержательных модулей	3	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Дисциплина вариативной части профессионального блока	
Формы контроля	1 модульный контроль, 1 зачет	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	3	3
Год подготовки	3	3
Семестр	5	5
Количество часов	108	108
- лекционных	36	6
- практических, семинарских		
- лабораторных		
- самостоятельной работы	72	102
в т.ч. индивидуальное задание		
Недельное количество часов 2 семестр	2	
в т.ч. аудиторных 2 семестр	2	

3. Описание дисциплины

Цели и задачи

Цель – формирование профессионально необходимых знаний и практических навыков спортивной психологии у будущих тренеров, преподавателей физической культуры для работы с различным контингентом учащихся.

Задачи учебной дисциплины:

–ознакомить студентов с основами психологических знаний по психологии физической культуры и спорта;

–обеспечить специальное психологическое образование будущих преподавателей и тренеров путем обогащения их знаниями закономерностей проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта;

–способствовать выработке у студентов умений и навыков применять полученные знания в практике физического воспитания и спорта;

–ознакомление с методами развития профессионального мышления и усвоение теоретических основ проектирования, организации и осуществления процесса физического воспитания и спорта, диагностики его хода и результатов.

Требования к результатам освоения дисциплины. Процесс изучения дисциплины «Психология ФКС» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО МОН ДНР по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка) и основной образовательной программы высшего образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка):

а) общекультурных (ОК):

- способность к формированию мировоззренческой позиции (ОК-1);
- способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).

б) общепрофессиональных (ОПК):

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);
- способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникабельность, толерантность (ОПК-4);
- способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10).

в) профессиональных (ПК):

- способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4);
- способностью к популяризации и обучению навыкам здорового образа жизни (ПК-6);
- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию психологического состояния соревнующегося спортсмена (ПК-16);
- способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-20);
- способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-23);
- способность использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом (ПК-35).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- проявления свойств нервной системы, мотивационную, морально-волевую, эмоциональную, психомоторную сферы личности спортсмена;
- основные психологические особенности физкультурной, спортивной и соревновательной деятельности.

уметь:

- анализировать психические процессы, применять знания психологии в написании научных работ;

–учитывать психолого-возрастные особенности человека при решении широкого круга профессиональных задач;

–использовать знания по психологии для оптимизации физкультурно-педагогической и спортивной деятельности.

владеть:

–навыками организации педагогической, тренировочной и соревновательной деятельности;

–способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения занимающихся спортом.

4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Семестр 2	
Содержательный модуль 1. Психология спортивной деятельности, индивидуальные особенности занимающихся	
Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
Тема 1. Психология физической культуры и спорта	Предмет психологии физического воспитания и спорта. Личность и спорт. Подходы к изучению личности. Подход, основанный на характерных особенностях личности. Ситуационный подход. Взаимосвязанный подход.
Тема 2. Общение	Процесс общения. Эффективное отправление сообщений. Несловесные сообщения. Эффективный приём сообщений. «СБОЙ» в общении. Конфронтация. Критика.
Тема 3. Понимание сущности мотивации	Понятие о мотивации. Точки зрения на мотивацию. Пять рекомендаций по созданию мотивации. Мотивация достижения. Соревновательность. Теории мотивации достижения. Теория потребности достижения. Атрибутивная теория. Теория достижения цели. Стимулирование ориентации достижения и соревновательности
Тема 4. Обратная связь, подкрепление и внутренняя мотивация	Понимание подкрепления. Принципы подкрепления. Положительные и отрицательные подходы к воздействию на поведение. Недостатки наказания. Положительное подкрепление. Отрицательное подкрепление.
Тема 5. Концентрация внимания	Понятие о концентрации внимания. Поддержание сосредоточенности внимания. Типы поля внимания. Проблемы, связанные с концентрацией внимания. Скованность - проблема, связанная с концентрацией внимания. Внутренняя речь. Рекомендации по повышению концентрации внимания непосредственно в соревновательных условиях. Упражнения для улучшения концентрации внимания.
Тема 6. Травматизм	Роль психологических факторов во время травм. Взаимосвязь между стрессом и травмами. Психологические реакции на травмы.

Тема 7. Агрессивность	Понятие об агрессивности. Враждебная и инструментальная агрессивность. Причины агрессивности. Теория инстинкта. Теория разочарования. Теория социального научения. Комбинированная теория. Агрессивность в спорте. Зрители и агрессивность. Игровая аргументация и агрессивность. Спортивные результаты и агрессивность. Ситуации проявления агрессии.
Тема 8. Методы регуляции эмоционального состояния	Контроль дыхания. Реакция релаксации. Мысленные образы. Понятие о представлениях. Сущность действия представлений. Использование представлений. Типы представлений. Основы тренировки представлений. Разработка программы развития представлений.
Тема 9. Методы регуляции эмоционального состояния	Регуляция уровня тревожности. Осознание тревожности. Прогрессивное расслабление. Рекомендации по прогрессивному расслаблению. Аутогенная тренировка. История возникновения аутогенной тренировки. Психофизиологический смысл расслабления. Процесс аутогенной тренировки. Основные формулы (установки) аутогенной тренировки. Выход из аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка в физической культуре и спорте.
Тема 10. Определение целей	Виды целей. Основные принципы определения целей. Разработка системы определения целей. Типичные проблемы, связанные с процессом постановки целей
Тема 11. Лидерство	Понятие о лидерстве. Личностный подход. Поведенческий подход. Комбинированный подход (интерактивный). Стилль лидерства с ориентацией на взаимоотношения и на задание. Многоуровневая модель спортивного лидерства. Исследования многоуровневой модели лидерства. Четыре компонента эффективного лидерства.
Тема 12. Групповая и командная динамика	Понятие о группе. Как группа становится командой. Структура группы. Создание эффективного микроклимата в команде. Индивидуальная и командная деятельность в спорте. Причины социальной лени в спорте.
Тема 13. Групповая сплочённость	Определение сплочённости. Концептуальная модель сплочённости. Оценка сплочённости. Сплочённость и успешное выступление. Развитие командной сплочённости.
Тема 14. Психическое развитие детей посредством занятий спортом	Причины занятий спортом детей. Влияние стресса и «выгорание». Повышенное состояние тревоги у молодых спортсменов. «Выгорание», обусловленное стрессом. Факторы, связанные с «выгоранием» молодых спортсменов. Эффективная тренерская деятельность.
Тема 15. Физические нагрузки и психическое здоровье	Использование физических нагрузок для снижения состояния тревожности и депрессии. Физические нагрузки и изменения настроения. Влияние физических нагрузок на повышение уровня психического здоровья. Физические нагрузки и изменения личности, а также когнитивного функционирования. Физические нагрузки как дополнение к лечебным процедурам.

Тема 16. «Перегорание», «переутомление» и «перетренированность»	Определение понятий «перетренированность», «переутомление», «перегорание». Характеристики и симптомы перетренированности и «выгорания». Модель «выгорания» в спорте и физической культуре. Профилактика и устранение «выгорания».
--	---

Тематический план

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов											
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения					
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.				
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Содержательный модуль 1. Психология спортивной деятельности, индивидуальные особенности занимающихся												
Тема 1. Психология физической культуры и спорта	6	2			4		6,5	0,5			6	
Тема 2. Общение	6	2			4		6,5	0,5			6	
Тема 3. Понимание сущности мотивации	6	2			4		6,5	0,5			6	
Тема 4. Обратная связь, подкрепление и внутренняя мотивация	6	2			4		6,5	0,5			6	
Тема 5. Концентрация внимания	6	2			4		6,5	0,5			6	
Тема 6. Психология и спортивные травмы	6	2			4		6,5	0,5			6	
Тема 7. Агрессивность	6	2			4		6,5	0,5			6	
Тема 8. Методы регуляции эмоционального состояния	12	4			8		9,5	0,5			9	
Тема 9. Методы регуляции эмоционального состояния	12	4			8		9,5	0,5			9	
Тема 10. Определение целей	6	2			4		6,5	0,5			6	
Тема 11. Лидерство	6	2			4		6,5	0,5			6	
Тема 12. Групповая и командная динамика	6	2			4		6,5	0,5			6	
Тема 13. Групповая сплочённость	6	2			4						6	
Тема 14. Психическое развитие детей посредством занятий спортом	6	2			4						6	
Тема 15. Физические нагрузки и психическое здоровье	6	2			4						6	
Тема 16. «Перегорание», «переутомление» и «перетренированность»	6	2			4						6	
Итого по содержательному	108	36			72		108	6			102	

<i>модулю</i>												
Всего часов	108	36					108	6			102	

5. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий.

Лабораторных и семинарских занятий не предусмотрено.

ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

<i>№ занятия</i>	<i>Название темы</i>	<i>Количество часов (дневное)</i>	<i>Количество часов (заочное)</i>
1.	Тема 1. Психология физической культуры и спорта	2	0,5
2.	Тема 2. Общение	2	0,5
3.	Тема 3. Понимание сущности мотивации	2	0,5
4.	Тема 4. Обратная связь, подкрепление и внутренняя мотивация	2	0,5
5.	Тема 5. Концентрация внимания	2	0,5
6.	Тема 6. Психология и спортивные травмы	2	0,5
7.	Тема 7. Агрессивность	2	0,5
8.	Тема 8. Методы регуляции эмоционального состояния	4	0,5
9.	Тема 9. Методы регуляции эмоционального состояния	4	0,5
10.	Тема 10. Определение целей	2	0,5
11.	Тема 11. Лидерство	2	0,5
12.	Тема 12. Групповая и командная динамика	2	0,5
13.	Тема 13. Групповая сплочённость	2	
14.	Тема 14. Психическое развитие детей посредством занятий спортом	2	
15.	Тема 15. Физические нагрузки и психическое здоровье	2	
16.	Тема 16. «Перегорание», «переутомление» и «перетренированность»	2	
ВСЕГО по семестру 2 (дневное), 8 (заочное)		36	6
ВСЕГО		36	6

6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление опорных конспектов, подготовка докладов, подготовка к практическим занятиям, тематическому тестированию, модульному контролю.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

<i>№ занятия</i>	<i>Название темы</i>	<i>Количество часов (дневное)</i>	<i>Количество часов (заочное)</i>
1.	Тема 1. Психология физической культуры и спорта	4	6
2.	Тема 2. Общение	4	6
3.	Тема 3. Понимание сущности мотивации	4	6
4.	Тема 4. Обратная связь, подкрепление и внутренняя мотивация	4	6
5.	Тема 5. Концентрация внимания	4	6
6.	Тема 6. Психология и спортивные травмы	4	6
7.	Тема 7. Агрессивность	4	6
8.	Тема 8. Методы регуляции эмоционального состояния	8	9

9.	Тема 9. Методы регуляции эмоционального состояния	8	9
10.	Тема 10. Определение целей	4	6
11.	Тема 11. Лидерство	4	6
12.	Тема 12. Групповая и командная динамика	4	6
13.	Тема 13. Групповая сплочённость	4	6
14.	Тема 14. Психическое развитие детей посредством занятий спортом	4	6
15.	Тема 15. Физические нагрузки и психическое здоровье	4	6
16.	Тема 16. «Перегорание», «переутомление» и «перетренированность»	4	6
ВСЕГО по семестру 2 (дневное), 2 (заочное)		72	102
ВСЕГО		72	102

7. Индивидуальные задания

Индивидуальное задание не предусмотрено.

8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации:

1. Предмет психологии физического воспитания и спорта.
2. Личность и спорт.
3. Подходы к изучению личности.
4. Подход, основанный на характерных особенностях личности.
5. Ситуационный подход.
6. Взаимосвязанный подход.
7. Процесс общения.
8. Эффективное отправление сообщений.
9. Несловесные сообщения.
10. Эффективный приём сообщений.
11. «СБОЙ» в общении.
12. Конфронтация.
13. Критика.
14. Понятие о мотивации.
15. Точки зрения на мотивацию.
16. Пять рекомендаций по созданию мотивации.
17. Мотивация достижения.
18. Соревновательность.
19. Теории мотивации достижения.
20. Теория потребности достижения.
21. Атрибутивная теория.
22. Теория достижения цели.
23. Стимулирование ориентации достижения и соревновательности.
24. Понимание подкрепления.
25. Принципы подкрепления.
26. Положительные и отрицательные подходы к воздействию на поведение.
27. Недостатки наказания.
28. Положительное подкрепление.
29. Отрицательное подкрепление.
30. Понятие о концентрации внимания.
31. Поддержание сосредоточенности внимания.
32. Типы поля внимания.
33. Проблемы, связанные с концентрацией внимания.
34. Скованность - проблема, связанная с концентрацией внимания.
35. Внутренняя речь.

36. Рекомендации по повышению концентрации внимания непосредственно в соревновательных условиях.
37. Упражнения для улучшения концентрации внимания.
38. Роль психологических факторов во время травм.
39. Взаимосвязь между стрессом и травмами.
40. Психологические реакции на травмы.

Темы рефератов:

1. Лидерство в спортивной команде
2. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям
3. Психические процессы и состояние в спорте
4. Волевая подготовка спортсмена
5. Преодоление агрессии в спорте
6. Сплоченность и психологический климат в спортивных командах
7. Психологические особенности спортивной деятельности
8. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов
9. Влияние физической культуры на организм человека
10. Особенности общения тренера со спортсменами
11. Мотивация спортивной деятельности
12. Особенности формирования команды
13. Психология физической культуры
14. Спортивная цель
15. Психологические особенности общения у спортсменов
16. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности
17. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности
18. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности
19. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности
20. Индивидуальная и командная деятельность в спорте
21. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов
22. Спортивный травматизм
23. Концентрации внимания спортсмена
24. Мотивация достижения и соревновательность у спортсменов
25. Подкрепление в спорте
26. Социально-психологические особенности спортивной группы
27. Особенности постановки цели
28. Роль темперамента в спортивной деятельности
29. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности
30. Психологические аспекты физического воспитания для разных возрастных групп

9. Образец модульного контроля

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

<i>Направление подготовки:</i>	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
<i>Профиль:</i>	общий
<i>Программа подготовки:</i>	бакалавриат
<i>Семестр</i>	II
<i>Учебная дисциплина</i>	Психология физической культуры и спорта

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Вариант №1

- 1) Психология физического воспитания и спорта – это ...
 - а) отрасль психологии, изучающая возрастных людей;
 - б) наука, изучающая процессы, закономерности и свойства психической деятельности;
 - в) та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта.
- 2) Ситуационный подход.
 - а) ситуация и человек – содетерминанты поведения, то есть переменные, которые совместно обуславливают поведение человека;
 - б) поведение определяется главным образом ситуацией или окружающей средой;
 - в) характерные особенности личности остаются постоянными в различных ситуациях.
- 3) Поведение подкрепления основано на
 - а) одном основном;
 - б) двух основных принципах;
 - в) трёх основных принципах.
- 4) Количество этапов после травмы:
 - а) 3;
 - б) 4;
 - в) 5.
- 5) В психологии спорта различают агрессивность
 - а) 2-х видов;
 - б) 3-х видов;
 - в) 4-х видов.

Утверждено на заседании кафедрой адаптивной физической культуры, протокол № ____ от
 “__” _____ 20__ г.

Зав. кафедрой
 Преподаватель

Критерии оценивания модульного контроля

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
Вопрос 1	0,5
Вопрос 2	0,5
...	...
<i>Всего 40 тестовых вопросов</i>	<i>20 баллов</i>

10. Критерии оценивания

Студенты имеют возможность набирать баллы в течение семестра, предлагаемые в таблице. Зачёт проводится для повышения рейтинга. Студент должен ответить на вопросы.

По курсу предполагается проведение промежуточной аттестации в виде модульного контроля и зачёт.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

Семестр 2							
Вид работы	Конспекты	Доклады	Посещение занятий	Реферат	Модульный контроль	Зачёт	Сумма баллов
Макс баллов	16	25	9	10	10	30	100

Шкала соответствия баллов национальной шкале

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

11. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Лекционные занятия проводятся в аудитории, оснащенной доской.

12. Рекомендованная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
Основная литература			
1.	Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2010. - 351 с.		+
2.	Р.С. Уэйнберг Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Издательство «Олимпийская литература» Национального университета физического воспитания и спорта Украины, 2001. – 336 с.		+
Дополнительная литература			
3.	Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. Пед. Учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.		+
4.	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с.		+

13. Информационные ресурсы

1. Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»;
2. Научная электронная библиотека «Elibrary» - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>.

14. Программное обеспечение

Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614)

Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919)

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры с изменениями (без изменений) на 2020 год.

Протокол № ____ от “ ____ ” _____ 2020 г.

Заведующий. кафедрой АФК

Ю.А. Гришун