

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**  
**Кафедра мировой и отечественной культуры**

**УТВЕРЖДАЮ:**

проректор по научно-методической  
и учебной работе

\_\_\_\_\_ Е.И. Скафа  
«01» июля 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Прикладная физическая культура»**

Укрупненная группа направлений подготовки	<i>52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество</i>
Специальность	<i>52.05.01 Актерское искусство</i>
Образовательная программа	<i>Специалитет</i>
Квалификация	<i>Артист драматического театра и кино</i>
Форма обучения	<i>Очная, заочная</i>

Донецк 2020



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. декана филологического

факультета

Л. П. Квашина

«01» в 01 2020 г.

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) специальности 52.05.01 Актёрское искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1128 от 16.11.2017 года.

Разработчик:

кандидат наук по физическому воспитанию

и спорту, проф.,

заведующий кафедрой физического

воспитания и спорта

С.И. Белых

Программа учебной дисциплины утверждена на

заседании кафедры мировой и отечественной культуры,

Протокол № 12 от «01» июля 2020 г.

И. о. заведующего кафедрой

Н. Е. Каика

Программа учебной дисциплины одобрена

учебно-методической комиссией филологического факультета

Протокол № 10 от «01» июля 2020 г.

Председатель учебно-методической

комиссии филологического факультета

Н. А. Шокотко

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

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к внекредитным дисциплинам по специальности 52.05.01 Актерское искусство. Для студентов специальности 52.05.01 Актерское искусство дисциплина реализуется кафедрой физического воспитания и спорта.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые сопутствующей дисциплиной - «Физическая культура», создающей предметную основу для указанной дисциплины. Знания, полученные в рамках данного курса, будут использоваться при изучении дисциплин профессионального блока и в профессиональной деятельности артиста драматического театра и кино.

## 2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>	
Специальность:	52.05.01 Актерское искусство
Специализация:	Артист драматического театра и кино
Образовательная программа:	специалитет
Квалификация:	Артист драматического театра и кино
Форма обучения:	очная
Количество содержательных модулей	14
Дисциплина базовой/вариативной части образовательной программы	Внекредитная дисциплина блока «Физическая культура»
Формы контроля (МК, экзамен, зачет)	2,4,6,7 семестры: зачет
Показатели	
Количество зачетных единиц (кредитов)	-
Год подготовки	1-4
Семестр	1-7
Количество часов	344
- лекционных	
- практических, семинарских	344
- лабораторных	
- самостоятельной работы	
в т.ч. индивидуальное задание	
Недельное количество часов,	2-4
в т. ч. аудиторных	

### **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 поддержания 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 молодёжи 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 АФК реализуются более узкие задачи, направленные на:

- ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и 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-корректирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики, пилатеса и т.д.

**Требования к результатам освоения дисциплины.** Процесс изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» направлен на формирование элементов следующих компетенций на основе ФГОС ВО РФ специальности 52.05.01 Актерское искусство и основной образовательной программы высшего профессионального образования специальности Актерское искусство (Специализация: Артист драматического театра и кино):

**В результате освоения данной специальности выпускник должен обладать универсальными компетенциями:**

УК-1 – выпускник способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;

УК-3 – способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели;

УК-6 – способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни;

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

УК-8 – способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

**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, спецмедгруппой, АФК и учебно-спортивным отделением.

Дисциплина состоит из 14 модулей и следующих тем: кроссовая подготовка, легкая атлетика, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол), гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика), общая физическая подготовка. Темы занятий зависят от спортивной базы и распределения групп.

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<b>Содержательный модуль 1, курс 1</b>	
<b>Тема 1. Кроссовая подготовка</b>	История возникновения и развития лёгкой атлетики. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег. Переменный бег. Кросс с переменной интенсивностью
<b>Содержательный модуль 2, курс 1</b>	
<b>Тема 2. Спортивные игры. Футбол</b>	История возникновения и развития футбола. Футбол. Общая физическая подготовка. Правила игры. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Удары по мячу ногой. Приём (остановка) мяча. Ведение. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра
<b>Баскетбол</b>	История возникновения и развития баскетбола. Правила игры. Общая и специальная физическая подготовка. 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. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра
<b>Волейбол</b>	История возникновения и развития волейбола. Правила игры. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Различные способы стоек и перемещений. Передача мяча сверху 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. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра
<b>Тема 3. Гимнастика Аэробика</b>	История возникновения и развития ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики.

	Основные понятия оздоровительной аэробики. Методические особенности занятий аэробикой. Самоконтроль. Разучивание элементов аэробики, базовых шагов. Низкоударная аэробика. Степ-аэробика. Разучивание базовых шагов и комбинаций. Низкоударная аэробика. Комплексы силовых упражнений без отягощений
<b>Атлетическая гимнастика</b>	История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажёров. Правила поведения в тренажёрном зале. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Основные мышечные группы и основные упражнения для их развития. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах. Комплекс упражнений с отягощениями. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями
<b>Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	ОФП с элементами гимнастики: ходьба, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в ходьбе и в беге, комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости. ОФП: комплексы ОРУ с предметами (мячи, скакалки, гантели не более 1 кг и т.п.)
<b>Содержательный модуль 3, курс 1</b>	
<b>Тема 2. Спортивные игры. Футбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Удары по мячу ногой, головой. Приём (остановка) мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Тактическая подготовка. Понятие о тактической системе и стиле игры Тактика игры в атаке и в обороне. Игровая подготовка.
<b>Баскетбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. 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. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Учебная игра. Тактика игры в защите: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место. Учебная игра.
<b>Волейбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Приём и передача мяча, подача, блокирование. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении. Учебная игра. Тактика игры в защите: приём сверху двумя руками, одиночное блокирование. Учебная игра

<b>Тема 3. Гимнастика Аэробика</b>	Общая физическая подготовка. Низкоударная аэробика. Комплексные программы. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями. Стретчинг. Степ-аэробика. Низкоударная аэробика. Силовая подготовка. Стретчинг
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности. Составление индивидуальных программ занятий. Комбинированные комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Правила соревнований. Методика тренировки для начинающих. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями
<b>Тема 4. ОФП</b>	ОФП с элементами атлетической гимнастики: Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. ОФП с элементами гимнастики: комплексы ОРУ, вольные упражнения. ОФП с элементами гимнастики спортивных игр: бадминтон, подвижные игры.
<b>Содержательный модуль 4, курс 1</b>	
<b>Тема 5. Легкая атлетика</b>	Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег. Правила соревнований по лёгкой атлетике
<b>Содержательный модуль 5, курс 2</b>	
<b>Тема 1 Кроссовая подготовка</b>	Техника бега на длинные дистанции. Специальная беговая подготовка. Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. Переменный бег. Общая беговая подготовка. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)
<b>Содержательный модуль 6, курс 2</b>	
<b>Тема 2 Спортивные игры. Футбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. 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. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. Игровая подготовка
<b>Баскетбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. 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 обводка. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игровая подготовка



<b>Волейбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. 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. 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. 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. Игровая подготовка
<b>Тема 3 Гимнастика. Аэробика</b>	Низкоударная аэробика. Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей. Степ-аэробика. Выполнение базовых шагов и комбинаций. Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности. Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг. Комплексная программа средней интенсивности. Учебная практика
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений. Круговая тренировка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями.
<b>Тема 4. ОФП</b>	Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр
<b>Содержательный модуль 7, курс 2</b>	
<b>Тема 2 Спортивные игры. Футбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. 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. Игровая подготовка. Тактика игры в защите и в нападении

<b>Баскетбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. Техника игры в атаке. Заслон, наведение, пересечение, скрестный выход. Техника игры в защите: противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, система личной защиты, игра в большинстве, игра в меньшинстве Игровая подготовка
<b>Волейбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Интегральная подготовка. Техническая подготовка. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. Техника игры в нападении: перемещения, передачи, нападающий удар, подачи. Техника игры в защите: различные способы приёма и блокирования мяча. Игровая подготовка
<b>Тема 3 Гимнастика. Аэробика</b>	Общая физическая подготовка. Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности. Совершенствование техники упражнений аэробики. Разучивание новых комплексов. Степ-аэробика. Комплексная программа средней интенсивности. Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг. Комплексная программа высокой интенсивности. Учебная практика
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Общая физическая подготовка Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гириями. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями
<b>Тема 4 ОФП</b>	Совершенствование двигательных способностей, развитие выносливости. Функциональная подготовка, развитие общей и силовой выносливости, развитие координационных способностей. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр
<b>Содержательный модуль 8, курс 2</b>	
<b>Тема 5 Легкая атлетика</b>	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. Спортивная ходьба в переменном темпе. Ознакомление с техникой прыжков в длину. Подбор разбега. Скоростно-силовая подготовка. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. Совершенствование техники прыжка
<b>Содержательный модуль 9, курс 3</b>	

<b>Тема 1 Кроссовая подготовка</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника высокого старта и стартового ускорения. Специальная беговая подготовка. Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. Переменный бег. Кросс с переменной интенсивностью
<b>Содержательный модуль 10, курс 3</b>	
<b>Тема 2 Спортивные игры Футбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Функциональная подготовка
<b>Баскетбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Передача и ловля мяча одной рукой в движении. Ведение и обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Функциональная подготовка
<b>Волейбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Передачи сверху двумя руками с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность; подачи на точность, нападающие удары. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Функциональная подготовка.
<b>Тема 3 Гимнастика. Аэробика</b>	Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности. Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг. Комплексная программа высокой интенсивности. Совершенствование техники упражнений аэробики. Степ-аэробика. Функциональная подготовка
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений на снарядах. Круговая тренировка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы
<b>Тема 4 ОФП</b>	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики. Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр

<b>Содержательный модуль 11, курс 3</b>	
<b>Тема 2 Спортивные игры Футбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.
<b>Баскетбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.
<b>Волейбол</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Игровая подготовка. Интегральная подготовка. Тактическая подготовка. Изучение групповых тактических действий. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.
<b>Тема 3 Гимнастика. Аэробика</b>	Общая физическая подготовка. Низкоударная аэробика. Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности. Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг. Комплексная программа высокой интенсивности. Совершенствование техники упражнений аэробики
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Общая физическая подготовка. Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями
<b>Тема 4 ОФП</b>	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов атлетической гимнастики. Функциональная подготовка, развитие скоростно-силовых способностей. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр
<b>Содержательный модуль 12, курс 3</b>	
<b>Тема 5 Легкая атлетика</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Общая беговая подготовка. Непрерывный

	<p>равномерный бег. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Финиширование различными способами. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная ходьба в переменном темпе. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. Скоростно-силовая подготовка. Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Совершенствование техники метания</p>
<b>Содержательный модуль 13, курс 4</b>	
<b>Тема 1 Кроссовая подготовка</b>	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. Общая беговая подготовка</p>
<b>Содержательный модуль 14, курс 4</b>	
<b>Тема 2 Спортивные игры. Футбол</b>	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники владения мячом с учётом игрового амплуа. 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</p>
<b>Баскетбол</b>	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Ведение, обводка, броски в корзину, штрафные броски. Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приёмов тактики</p>
<b>Волейбол</b>	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приёмов тактики</p>
<b>Тема 3 Гимнастика. Аэробика</b>	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Базовая аэробика. Комплексная программа средней и высокой интенсивности. Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг. Степ-аэробика. Комплексная программа средней и высокой интенсивности</p>
<b>Атлетическая гимнастика</b>	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Силовое троеборье. Составление и обоснование индивидуальных комплексов упражнений. Комплексная программа с отягощениями</p>

<b>Тема 4 ОФП</b>	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики, ОРУ с комбинированными отягощениями. Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки
-------------------	--

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов					
	Очная форма с нормативным сроком обучения					
	всего	В Т.Ч.				
лекции		практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа	
<b>Содержательный модуль 1</b>						
Тема 1 Кроссовая подготовка	18		18			
<b>Итого по содержательному модулю 1</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			
<b>Содержательный модуль 2</b>						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	18		18			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
<b>Итого по содержательному модулю 2</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			
<b>Содержательный модуль 3</b>						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	34		34			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
<b>Итого по содержательному модулю 3</b>	<b>34</b>		<b>34</b>			
<b>Содержательный модуль 4</b>						
Тема 5 Легкая атлетика	34		34			
<b>Итого по содержательному модулю 4</b>	<b>34</b>		<b>34</b>			
<b>Содержательный модуль 5</b>						
Тема 1 Кроссовая подготовка	36		36			
<b>Итого по содержательному модулю 5</b>	<b>36</b>		<b>36</b>			
<b>Содержательный модуль 6</b>						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	36		36			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
<b>Итого по содержательному модулю 6</b>	<b>36</b>		<b>36</b>			
<b>Содержательный модуль 7</b>						

Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	<b>32</b>		<b>32</b>			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
<b>Итого по содержанию модулю 7</b>	<b>32</b>		<b>32</b>			
<b>Содержательный модуль 8</b>						
Тема 5 Легкая атлетика	<b>32</b>		<b>32</b>			
<b>Итого по содержанию модулю 8</b>	<b>32</b>		<b>32</b>			
<b>Содержательный модуль 9</b>						
Тема 1 Кроссовая подготовка	<b>18</b>		<b>18</b>			
<b>Итого по содержанию модулю 9</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			
<b>Содержательный модуль 10</b>						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	<b>18</b>		<b>18</b>			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
<b>Итого по содержанию модулю 10</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			
<b>Содержательный модуль 11</b>						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	<b>16</b>		<b>16</b>			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
<b>Итого по содержанию модулю 11</b>	<b>16</b>		<b>16</b>			
<b>Содержательный модуль 12</b>						
Тема 5 Легкая атлетика	<b>16</b>		<b>16</b>			
<b>Итого по содержанию модулю 12</b>	<b>16</b>		<b>16</b>			
<b>Содержательный модуль 13</b>						
Тема 1 Кроссовая подготовка	<b>18</b>		<b>18</b>			
<b>Итого по содержанию модулю 13</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			
<b>Содержательный модуль 14</b>						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	<b>18</b>		<b>18</b>			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
<b>Итого по содержанию модулю 14</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			
<b>ИТОГО</b>	<b>344</b>		<b>344</b>			

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Темы практических занятий

№	Название темы	Количество часов
		очная форма с нормативным сроком обучения
1	Кроссовая подготовка	90
2	Спортивные игры(футбол, баскетбол, волейбол)	172
3	Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)	
4	ОФП	
5	Легкая атлетика	82
	<b>Итого</b>	<b>344</b>

## 6. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (зачету)

Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты оценки уровня физической подготовленности (выполнение не более 3 обязательных тестов за один модуль) и количественную оценку посещаемости занятий.

№ п/п	Двигательные тесты (ОФП)
1.	Ходьба 3000 м (м, сек.)
2.	Равномерный бег 1000 м без учета времени Равномерный бег 2000 м без учета времени
3.	Бег 60 м (сек.)
4.	Челночный бег 4 х 9 м (сек.)
5.	Прыжок в длину с места (см)
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во) Подтягивание на перекладине (кол-во) Вис на согнутых руках (сек.)
7.	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
8.	Удержание положения сед углом 45 <sup>0</sup> (сек.)
9.	«Скручивание»(кол-во)
10.	Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см)
11.	10 приседаний (сек.)
12.	Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)

№ п/п	Двигательные тесты (АФК и спецмедгруппы)
1.	Ходьба 1000 м (м, сек.)
2.	Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
3.	Проба Генчи. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
4.	Гибкость. Наклон вперед из исходного положения сидя (см)
5.	Тест Горяной. Наклон вперед из исходного положения – основная стойка
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)
7.	Подъем туловища в сед за 1 мин., ноги согнуты (кол-во)
8.	Удержание положения сед углом 45 <sup>0</sup> (сек.)



9.	Тест Руфье. Определение реакции сердечно-сосудистой системы на заданную физическую нагрузку – 30 приседаний за 45 сек. (индекс)
10.	Кистевая динамометрия (кг)
11.	«Скручивание» (кол-во)

<b>№ п/п</b>	<b>Тесты (футбол)</b>
1	Удары по воротам верхней частью подъема (ворота разделены на 4 части) с 7 м
2	Ведение мяча «носком» 30 м, сек
3	10 ударов верхом по неподвижному мячу с 10 м
4	Передача мяча на дальность в 20м-коридор (ширина 1,5 м)
5	Передача мяча с остановкой, торможением и прижатием стопой, 15 м
6	Ведение мяча «подошвой», 30 м, сек.
7	Жонглирование мяча двумя ногами (без потери мяча), кол-во раз
8	Остановка мяча торможением и прижатием подошвой стопы
9	Передача мяча способом «пас-бросок», 10 м
10	Передача мяча партнеру низом, 10 м
11	Жонглирование мяча бедром (без потери мяча), кол-во раз
12	Остановка мяча грудью
13	Передача мяча верхом, 20м
14	Ведение мяча, обводка (3 стоек) с последующим результативным ударом по воротам
15	Обводка стоек (5 стоек), сек.
16	Челночный бег с ведением, торможением и остановкой, 4х9м, сек
17	Торможение и прижатие летящего мяча стопой с подачи партнера
18	Вбрасывание мяча руками из-за головы, м
19	Ведение мяча 10 м с последующим результативным ударом по воротам с 10 м, сек.
20	Жонглирование мяча головой (без потери мяча)
21	Остановка мяча бедром

<b>№ п/п</b>	<b>Тесты (волейбол)</b>
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
3	Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)
4	Передачи в парах на время (сек)
5	Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)
6	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
7	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
8	Передача мяча в тройках со сменой мест(мин, сек)
9	Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)
10	Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)
11	Жонглирование (чередование верхней и нижней передач)
12	Передачи мяча в паре на время (сек)
13	Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз)
14	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и 1 зоны (раз)
15	Ускорение: 6 х 6 м (сек)
16	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в

	дальнюю и ближнюю половины площадки (раз)
17	Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз)
18	Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз)
19	Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
20	Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
21	Нападающий удар с укороченной передачи (раз)

<b>№ п/п</b>	<b>Тесты (баскетбол)</b>
1	Штрафные броски (раз)
2	Средние броски (5 точек) (раз)
3	Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны
4	Челночный бег 4 x 18 м (сек)
5	Штрафной бросок (раз)
6	Дальний бросок (раз)
7	Броски с трапеции (5 точек) (раз)
8	Челночный бег 4 x 18 м (сек)
9	Штрафные броски (10 попаданий) (сек)
10	Средние броски (5 точек) (раз)
11	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
12	Челночный бег 4 x 18 м (сек)
13	Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз)
14	Дальние броски (5 попаданий) (сек)
15	Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз)
16	Челночный бег 4 x 18 м (сек)
17	Штрафные броски (раз)
18	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
19	Челночный бег 4 x 18 м (сек)
20	Штрафные броски (раз)
21	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)

<b>№ п/п</b>	<b>Тесты (аэробика)</b>
1.	Подъем туловища в сед (раз)
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
3.	Тест на гибкость (см)
4.	Упражнение «Крокодил» (сек)
5.	Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
6.	Подъем туловища в сед (раз)
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
8.	Тест на гибкость (см)
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)
11.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
12.	Тест на гибкость (см)
13.	Упражнение «Крокодил» (сек)
14.	Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
15.	Подъем туловища в сед (раз)
16.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
17.	Тест на гибкость (см)
18.	Подъем туловища в сед (раз)
19.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
20.	Тест на гибкость (см)
21.	Составление и выполнение аэробных упражнений 1.45– 2.00

№ п/п	Тесты (атлетическая гимнастика)
1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)
2	Рывок гири 16 кг (сумма лев+прав)
3	Жим лежа (кол-во)(80% от собственного веса)
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
5	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
6	Подтягивание на перекладине (кол-во)
7	Приседания со штангой на плечах (кол-во) (90 % от собственного веса)
8	Становая тяга (100% от собственного веса)
9	Жим лежа (кол-во)(100% от собственного веса)

## 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ СТУДЕНТЫ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ НА 1-4 КУРСАХ

Организационно учебная работа студента	СРС		Зачет	Всего
	Индивидуаль- ная работа	Индивидуальная творческая работа		
Мах 36 баллов	мак 2 баллов	мак 2 балла	мак 60 баллов	100 баллов
1.Посещение практических занятий	Вопросы для собеседования, написание рефератов	1.Участие в спортивных соревнованиях 2.Судейство спортивных соревнований	Модульный контроль 1-4	

## ШКАЛА СООТВЕТСТВИЯ БАЛЛОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ШКАЛЕ

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

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Практические занятия проводятся в спортивных залах ДонНУ: зал № 1 (спортивные игры), зал № 2 (аэробика, ОФП), зал № 3 (гимнастика, ОФП), зал № 4 (атлетическая гимнастика), зал АФК и открытых летних площадках. Каждое из спортивных сооружений предусматривает укомплектованность соответствующим оборудованием.

## 9. РЕСУРСЫ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Изучение дисциплины «Прикладная физическая культура» может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

Дистанционный курс «Прикладная физическая культура» в облаке сервиса *mail.ru*:

Папка «Задания дистанционного обучения. ПФК».  
<https://cloud.mail.ru/public/2iXH/o5ejukN8C>

## 10. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	К-возкзем п-ляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электрон-ной версии в ЭБС
<b>Основная</b>			
1.	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	+

2.	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	-
3.	Романова Л. Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб.пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с.	1	-
4.	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	-
5.	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	-
6.	Жеребченко В.И. Развитие силовых способностей студентов и самоконтроль: учеб.-метод.пособие / В.И.Жеребченко, С.А.Платонов. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2020. – 126 с.	1	+
7.	Жеребченко В. И. Диск здоровья : метод.пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с.	1	-
8.	Основы питания, особенности питания спортсменов : метод.пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.	1	-
9.	Варавина Е. Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК : (метод.рекомендации) / Е. Н. Варавина, Л. В. Белогурова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 34с.	1	-
10.	Основы питания, особенности питания спортсменов : метод.пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.	1	-
11.	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)	-	+
12.	Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru)	-	+
13.	Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 444 с.	1	-
14.	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)	-	+

15.	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	-
16.	Лёгкая атлетика [Электронный ресурс] : (кафедре теории и методики легкой атлетики - 85 лет) / под редакцией А. В. Масленникова ; ФГБОУВО "Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта". - Санкт-Петербург, 2019. (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru)	-	+
17.	Литвинов С. А. Каратэ : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 183 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru)	-	+
18.	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)	-	+
19.	Невский А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", 2011. – 208 с.	1	-
20.	Невский А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.1 2011.	1	-
21.	Невский А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.3.2012 .	1	-
22.	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. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru)	-	+
23.	Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru)	-	+
24.	Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 140 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru)	-	+
25.	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru)	-	+

26.	Те Р. Растяжка для здоровья : 5 минут в день / Роберт Те ; [пер. с англ. А. В. Фурман]. - Минск : Попурри, 2010. - 107 с.	1	-
27.	Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гарамян, З. М. Хусьянов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 174 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru)	-	+
28.	Чепиков Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru)	-	+
<b>Дополнительная</b>			
29.	Улесова Г. В. Здоровое сердце и сосуды : профилактика и лечение. Средства нетрадиционной медицины. Первая помощь при острых состояниях / Г. В. Улесова. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2012. - 510 с.	1	-
30.	Лукьяненко Т. В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукьяненко. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318с.	1	-
31.	Как избавиться от боли в спине и суставах : системы Дикуля, Касьяна, Ниши, Брэга / [сост.: Периостовцев Валерий ; науч. ред.: Т.В. Лукьяненко]. - Белгород : Клуб семейного досуга ; Харьков, 2013. — 510 с.	1	-
32.	Месник Н. Г. Вегето-сосудистая дистония : избавиться навсегда! / Н. Г. Месник. - Москва : Эксмо, 2014. - 253 с.	1	-
33.	Фохтин В. Г. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника и суставов : [130 упражнений на самосопротивление, основанных на правиле рычага] / В. Г. Фохтин. - Москва : Эксмо, 2012. - 221 с.	1	-
34.	Корпан М. И. Бодифлекс 2-ной эффект : похудей и будь здорова / Марина Корпан. - Москва : Эксмо, 2013. - 159 с.	1	-
35.	Мураками К. Пилатес : 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 232 с.	1	-
36.	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 : [Сerp и молот], 2015. - 144 с.	1	-
37.	Родькин В. А. Человек сидящий : правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 286 с.	1	-
38.	Ситель А. Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов : [гимнастика, которая научит вас летать / А. Б. Ситель. - Москва : Эксмо, 2014. - 297 с.	1	-
39.	Бражник А. Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков :Изд-ль Дудукчан И. М., 2010. - 181 с.	1	-

40.	Чайлдс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день! / Г. Чайлдс, Б. Катс ; [пер. с англ. Е. А. Мартинкевич]. - Минск : Попурри, 2011. - 206 с.	1	-
41.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности / [сост.: А. Г. Недашковская, Е. Л. Костинская, О. В. Барабаш] ; Донецкий нац.ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 28 с.	1	-
42.	Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с.	1	-
43.	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	-

## **11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

1. Полные справочники по законодательству Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Консультант плюс – <http://www.consultant.ru>.
2. Официальный сайт ДНР. – Режим доступа: <http://dnr-online.ru>.
3. Официальный сайт Министерство образования и науки ДНР. – Режим доступа: <http://mondnr.ru>.
4. Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР. – Режим доступа: <http://минспорт.рус>.
5. Научная библиотека ДонНУ. – Режим доступа: <http://library.donnu.ru>.

## **12. 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).