

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

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

Кафедра физического воспитания и спорта



П.А. Машаров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Укрупненная группа направлений подготовки	44.00.00 Образование и педагогические науки
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки	Педагогика и методика начального образования
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для обучающихся по направлению подготовки для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогика и методика начального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 123 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для очной и заочной формы обучения в 2024 г.

Разработчик:

Ст. преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта



Р.А. Пидлубный

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол от 26.03.24 № 9

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта



С.И.Белых

СОГЛАСОВАНО

Директор института педагогики
28.03.2024



И.А. Кудрейко

Учебно-методическая комиссия института педагогики.
Протокол от 27.03.2024г. №__



И.Г. Матузова

Руководитель основной профессиональной образовательной программы
канд. пед. наук, доцент
21.03.2024 г.



И.Г. Матузова

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые сопутствующей дисциплиной - «Прикладная физическая культура», создающей предметную основу для указанной дисциплины

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: Знания, полученные в рамках данного курса, будут использоваться при изучении дисциплин базовой части: Основы охраны труда, Безопасность жизнедеятельности.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	44.03.01 Педагогическое образование (профиль: Педагогика и методика начального образования)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.М3.3 Физическая культура
Часть образовательной программы	Базовая
Количество зачетных единиц / всего часов	2 / 72

2.2. Распределение часов по периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекци-онных	лабора-торных	практи-ческих	самостоя-тельной работы	всего	
Очная	1	1	34	–	-	38	72	зачет
Очная, всего								
Заочная	1	1	6	–	-	66	72	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «Физическая культура» – сохранение и укрепление здоровья, формирование у студентов жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

Задачи:

- обоснование необходимости ведения здорового образа и стиля жизни;
- изучение биологических основ жизнедеятельности организма и здорового образа жизни;
- изучение физиологических основ традиционных и современных оздоровительных систем;
- овладение студентами системы знаний о здоровье человека и факторах, влияющих на формирование и поддержание здоровья;
- ознакомление студентов с различными оздоровительными системами физических упражнений;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры.

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

4.1. Компетенции

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

4.2. Индикаторы компетенций

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4.3. Результаты обучения

Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения

Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля

Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения

Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки

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

Категории универсальных компетенций	Универсальные компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения
			Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля
		УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения
			Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
			Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
<i>Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов**</i>	1.1. Телесность человека: историко-философский аспект. 1.2. Культура физическая: от древнегреческих канонов до современных реалий. 1.3. Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании студентов.
<i>Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры**</i>	2.1. Организм человека как биосистема. 2.2. Кровеносная система. 2.3. Нервная система. 2.4. Эндокринная система. 2.5. Функции дыхания. 2.6. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. 2.7. Влияние гипоксии на организм человека в горах.
<i>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**</i>	3.1. Здоровье и двигательная активность человека. 3.2. Гигиена физических упражнений. 3.3. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
<i>Тема 4. Спорт – основная часть физической культуры**.</i>	4.1. Определение понятия «спорт», цели и задачи спорта. 4.2. Классификация видов спорта. 4.3. Виды спорта и спортивные дисциплины. 4.4. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. 4.5. Виды, способы и оценка спортивных соревнований. 4.6. Спортивные достижения.
<i>Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**</i>	5.1. Учебный труд студента. 5.2. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. 5.3. Аутогенная тренировка. 5.4. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
<i>Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания **</i>	6.1. Формы физического воспитания. 6.2. Принципы физического воспитания и тренировки. 6.3. Методы физического воспитания. Методы вербального (словесного) и сенсорного (наглядного) воздействия. 6.4. Воспитание физических качеств: общей выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.
<i>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**</i>	7.1. Планирование самостоятельных занятий. 7.2. Основные формы и организация самостоятельных занятий. 7.3. Особенности самостоятельных занятий женщин. 7.4. Психофизическая рекреация в зачётно-экзаменационный период. 7.5. Гигиенические основы закаливания.
<i>Тема 8. Самоконтроль занимающихся</i>	8.1. Основы врачебного контроля и самоконтроля. 8.2. Самооценка личности.

физическими упражнениями и спортом **	8.3.Самотестирование для контроля восприятия, понимания, запоминания.
Тема 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений**	9.1. Кинезиология – наука о движении. 9.2. Механизмы действий физических упражнений на организм человека. 9.3. Классификация и характеристика гимнастических упражнений. 9.4. Спортивно-прикладные упражнения. 9.5. Подвижные и спортивные игры.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов**	3	-	-	4	7
Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры**	3	-	-	4	7
Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**	4	-	-	4	8
Тема 4. Спорт – основная часть физической культуры**.	4	-	-	4	8
Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**	4	-	-	4	8
Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания **	4	-	-	4	8
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**	4	-	-	4	8
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом **	4	-	-	5	9
Тема 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений**	4	-	-	5	9
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР / ЗА КУРС / ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	34	-	-	38	72

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

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
<i>Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов**</i>	0,5	-	-	7	7,5
<i>Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры**</i>	0,5	-	-	7	7,5
<i>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**</i>	0,5	-	-	7	7,5
<i>Тема 4. Спорт – основная часть физической культуры**.</i>	0,5	-	-	7,5	8
<i>Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**</i>	0,5	-	-	7,5	8
<i>Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания **</i>	0,5	-	-	7,5	8
<i>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**</i>	1	-	-	7,5	8,5
<i>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом **</i>	1	-	-	7,5	8,5
<i>Тема 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений**</i>	1	-	-	7,5	8,5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР / ЗА КУРС / ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	6	-	-	66	72

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

7.1. Контрольные вопросы

1. Что называется, стрессом?
2. Что называется, артериальным давлением?
3. К каким последствиям ведет голодание?
4. Что означает понятие "традиционные основы здорового образа жизни"?
5. Каковы основные факторы здорового образа жизни?
6. Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?
7. Что такое гиподинамия и как она влияет на здоровье?
8. Каковы основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта?
9. Что такое аэробные возможности человека?
10. Как влияет экологическая обстановка на здоровье?
11. В чем состоит значение режима дня?
12. Что такое закаливание организма?

7.2. Контрольная работа

Каждый тест может иметь от одного до четырех правильных ответов. Необходимо внимательно прочитать задание и выбрать один или несколько из предложенных вариантов ответа.

1. Низкий старт применяется в беге на дистанциях:

- а) 60 м;
- б) 100 м;
- в) 400 м;
- г) 800 м.

2. В эстафетном беге принимается эстафетная палочка:

- а) в ту же руку, в которой несёт её передающий бегун;
- б) в противоположную руку;
- в) в любую руку.

3. Вис, это положение тела, когда:

- а) плечи расположены ниже точек хвата;
- б) плечи находятся выше точек хвата;
- в) руки держатся за снаряд;
- г) совершаются движения колебательного характера.

4. Самый интенсивный рост и развитие мышц происходит между:

- а) 18 и 20 годами;
- б) 14 и 17 годами;
- в) 11 и 13 годами;
- г) 17 и 19 годами.

5. Что называется осанкой:

- а) форма позвоночника;
- б) вертикальное положение тела человека;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) особенности телосложения человека.

6. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения:

- а) упражнения, развивающие силу;
- б) упражнения, развивающие выносливость;
- в) упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- г) упражнения, направленные на повышение быстроты движений.

7. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:

- а) скорость перемещения тела человека в пространстве и времени;
- б) комплекс психофизических свойств, позволяющих перемещать тело человека или его отдельные звенья за минимально короткий отрезок времени;
- в) способность ускорять перемещение тела на коротком отрезке дистанции;
- г) быстрота реакции в ответ на возникающий внешний раздражитель.

8. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) глубина наклона;
- б) размер амплитуды движения;
- в) подвижность в суставах;
- г) эластичность мышц и связок.

9. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) антропометрических данных человека;
- в) выдержки и умения терпеть утомление;
- г) сократительных свойств мышц.

10. Техникой физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) последовательность движений элементов, включённых в упражнение;

- в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии;
- г) ритмичность выполнения физического упражнения

7.3. Контрольные вопросы к зачету

1. Какое место занимает здоровье человека в системе его ценностей.
2. Каково происхождение слова «гимнастика».
3. В чем смысл дихотомического подхода к душе и телу в культуре средневековья.
4. Что нового дала эпоха Возрождения в восприятии человеческой телесности.
5. Какую роль в гуманизации человека играют мораль и этика.
6. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Примеры уровня физической культуры в различных государствах, наиболее известные герои и имена.
7. Актуальность задач вузовского физического воспитания и его роль в гуманитарной подготовке специалистов.
8. Основные понятия социально-биологических основ физической культуры.
9. Формирование физической культуры личности.
10. Влияние двигательной активности на трудоспособность студента.
11. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.
12. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
13. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
14. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
15. Структура и функция дыхательной системы.
16. Влияние внешней среды на организм человека. Назвать главные факторы.
17. Изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
18. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
19. Понятия "болезнь" и "здоровье". Здоровье - как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
20. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
21. Двигательная активность и здоровье.
22. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
23. Функции спорта.
24. Классификация видов спорта.
25. Виды спорта и спортивные дисциплины.
26. Средства спортивной тренировки.
27. Методы спортивной тренировки.
28. Характеристика основных физических качеств.
29. Физическое качество сила и её разновидности.
30. Средства и методы, развивающие силу.
31. Дать определение быстроты, как физическому качеству. Средства и методы, развивающие быстроту.
32. Дать определение скорости, как физического качества. Средства и методы, развивающие скорость.
33. Краткая характеристика видов выносливости.
34. Гибкость, как двигательное качество человека.
35. Какие факторы влияют на гибкость человека?
36. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
37. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
38. Средства и методы закаливания.
39. Характеристика туризма как средства физического воспитания.
40. Принципы физического воспитания и тренировки.

41. Методы физического воспитания и тренировки.
42. Основные физические качества и их воспитание.
43. Механизмы действия физических упражнений на организм человека.
44. Современная классификация гимнастических упражнений.
45. Спортивно-прикладные физические упражнения.
46. Подвижные и спортивные игры.
47. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
48. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
49. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
50. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

Семестр 1

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1	Организационно-учебная работа в аудитории	20
	Самостоятельная работа	30
	Контрольные работы по практике	-
	Контрольная работа по теоретическому материалу	10
ИТОГО		60
Зачет		40
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

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

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете Главного корпуса (ауд.405).

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

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

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Белых С.И. Теоретико-методические основы личностно ориентированного физического воспитания студентов : монография / С.И. Белых ; Донецкий национальный университет. – Донецк : ДонНУ, 2014. – 432 с.
2. Белых С. И. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов : учеб. пособие для студентов вузов / С. И. Белых ; Донецкий нац. ун-т ; Черниговский нац. пед. ун-т им. Г. Шевченко. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 286 с.
3. Жеребченко В. И. Развитие силовых качеств на занятиях по физическому воспитанию (базовые упражнения) : учебное пособие для студентов / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов, К. В. Жеребченко. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 344 с.
4. Романова Л. Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб. пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с.
5. Семьянский Л. И. Управленческая деятельность спортивного клуба : [учеб. пособие] / Л. И. Семьянский, Т. Н. Дубревская ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 91 с.
6. Фитотерапия в комплексе физической и медицинской реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : учеб. пособие / сост. Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 131 с.
7. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.]; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
8. Жеребченко В. И. Диск здоровья : метод. пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с.
9. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.]; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
10. Варавина Е. Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК : (метод. рекомендации) / Е. Н. Варавина, Л. В. Белокурова; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 34 с.
11. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
12. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 325 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
13. Бегидов М. В. Социальная защита инвалидов : учебное пособие для вузов / М. В. Бегидов, Т. П. Бегидова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 98 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
14. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
15. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
16. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 444, [1] с.
17. Ершов Ю. А. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 466 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).

18. Завьялова Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
19. Замараев В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 268 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
20. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
21. Козлов А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 187 с. (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
22. Козловский И. И. Адаптивная физическая культура с основами педагогики и психологии в вопросах и ответах : учебное пособие / И. И. Козловский, Я. О. Филиппов, С. Н. Филиппова. - Москва : [Серп и молот], 2015. - 144 с.
23. Куприянова А. А. Скандинавская ходьба, калланетика, тайбо, пилатес, бодифлекс и другие виды доступного фитнеса : как улучшить самочувствие, укрепить здоровье, развить гибкость и подкорректировать фигуру / А. А. Куприянова. - Харьков : Виват, 2014. - 253 с.
24. Манжелей И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
25. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
26. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
27. Педагогика физического воспитания и спортивной тренировки [Электронный ресурс] : аннотированный библиографический указатель литературы / [ред. А. Г. Рыбковский ; сост. Е. В. Дьяконенко ; ГОУ ВПО Донецкий национальный университет, Научная библиотека. - Донецк : ДонНУ, 2010. - Электронные данные (1 файл). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
28. Пельменев В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
29. Письменский И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
30. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
31. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).

32. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
33. Туревский И. М. Формирование психомоторных способностей : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 353 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
34. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование) (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
35. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 108 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
36. Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 234 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
37. Ягодин В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для вузов / В. В. Ягодин ; под научной редакцией З. В. Сенук. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).

11.2. Дополнительная литература

38. Улесова Г. В. Здоровое сердце и сосуды : профилактика и лечение. Средства нетрадиционной медицины. Первая помощь при острых состояниях / Г. В. Улесова. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2012. - 510 с.
39. Лукьяненко Т. В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукьяненко. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318 с.
40. Мураками К. Пилатес : 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 232 с.
41. Козловский И. И. Адаптивная физическая культура с основами педагогики и психологии в вопросах и ответах : учебное пособие / И. И. Козловский, Я. О. Филиппов, С. Н. Филиппова. - Москва : [Серп и молот], 2015. - 144 с.
42. Родькин В. А. Человек сидящий: правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 286 с.
43. Ситель А. Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов : [гимнастика, которая научит вас летать / А. Б. Ситель. - Москва : Эксмо, 2014. - 297, [1] с.
44. Бражник А. Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2010. - 181 с.
45. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-2, 2010.
46. Теория и практика физической культуры. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-№6, 2010.
47. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности: / [сост.: А. Г. Недашковская, Е. Л. Костинская, О. В. Барабаш] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 28с.
48. Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с.

49. Зубов И. Т. Основы обучения технике игры в бадминтон студентов в процессе физического воспитания / И. Т. Зубов, Е. А. Слипушко, И. В. Карпенко ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 2010. - 39 с.

50. Теория и практика физической культуры : научно-методический журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив номеров. <http://www.teoriya.ru/ru/node/6725>.

51. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-исследовательский журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив номеров. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.

2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

8. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).

