Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

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

Кафедра физического воспитания и спорта



УТВЕРЖДАЮ
проректор
_____ П.А. Машаров
«29» марта 2024 г.
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Укрупненная группа направлений подготовки	38.00.00 Экономика и управление
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Профиль подготовки	Государственное и муниципальное управление
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, очно-заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура»** для обучающихся по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (профиль: Государственное и муниципальное управление), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «13» августа 2020 г. № 1016, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры от 06.04.2021 г. № 245, в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года..

Разработчик:
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта — А.Г.Недашковская

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта
Протокол от 26.03.2024 г. № 4

Заведующий кафедрой — С.И.Белых

СОГЛАСОВАНО:

Декан экономического факультета
28.03.2024 г. — Ю. Н. Полшков

Учебно-методическая комиссия
экономического факультета
Протокол от 27.03.2024 г. № 7
Председатель — Е. Н. Стрелина

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,
канд. экон. наук, доцент
26.03.2024 г. — Е. Г. Кошелева

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

базовая подготовка по физической культуре в объёме программы средней школы.

дисциплина программы бакалавриата Прикладная физическая культура.

Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Основы охраны труда, Безопасность жизнедеятельности.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	38.03.04 Государственное и муниципальное управление (Профиль подготовки: Государственное и муниципальное управление)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.М3.1 Физическая культура
Часть образовательной программы	Базовая часть
Количество зачетных единиц / всего часов	2 / 72

2.2. Распределение часов по периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	Форма контроля
Очная	1	1	34	–	-	38	72	зачет
Очно-заочная	1	1	10	-	-	62	72	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Сохранение и укрепление здоровья, формирование у будущих экономистов жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

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

Компетенции

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
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.	УК-7.1.1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения УК-7.1.2. 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.	УК-7.2.1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения УК-7.2.2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки УК-7.2.3. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название разделов и тем	**Краткое содержание темы (вопросы темы)**
Раздел 1. Физическая культура и спорт Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	1. Телесность человека: историко-философский аспект. 2. Культура физическая: от древнегреческих канонов до современных реалий. 3.Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании студентов.
Спорт – основная часть физической культуры	1. Определение понятия «спорт», цели и задачи спорта. 2. Классификация видов спорта. 3. Виды спорта и спортивные дисциплины. 4. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. 5. Виды, способы и оценка спортивных соревнований. 6. Спортивные достижения.
Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1. Формы физического воспитания. 2. Принципы физического воспитания и тренировки. 3. Методы физического воспитания. Методы вербального (словесного) и сенсорного (наглядного) воздействия. 4. Воспитание физических качеств: общей выносливости**,** гибкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.Планирование самостоятельных занятий. 2. Основные формы и организация самостоятельных занятий. 3. Особенности самостоятельных занятий женщин. 4. Психофизическая рекреация в зачётно-экзаменационный период. 5. Гигиенические основы закаливания.
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1.Основы врачебного контроля и самоконтроля. 2. Самооценка личности. 3.Самотестирование для контроля восприятия, понимания, запоминания.
Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры Медико-биологические основы физической культуры	1. Организм человека как биосистема. 2.Кровеносная система. 3.Нервная система. 4. Эндокринная система. 5. Функции дыхания. 6. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. 7. Влияние гипоксии на организм человека в горах.
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1. Здоровье и двигательная активность человека. 2. Гигиена физических упражнений. 3. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1.Учебный труд студента. 2. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. 3. Аутогенная тренировка. 4. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений	1. Кинезиология – наука о движении. 2. Механизмы действий физических упражнений на организм человека. 3. Классификация и характеристика гимнастических упражнений. 4. Спортивно-прикладные упражнения. 5. Подвижные и спортивные игры.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС + контроль	Всего
Раздел 1. Физическая культура и спорт	**20**			**20**	**40**
Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	4			4	8
Спорт – основная часть физической культуры	4			4	8
Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4			4	8
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4			4	8
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4			4	8
Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры	**14**			**18**	**32**
Медико-биологические основы физической культуры	4			4	8
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4			4	8
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4			4	8
Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений	2			6	8
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	**34**	**–**	**-**	**38**	**72**

Форма обучения – очно-заочная, курс – 1, семестр – 1

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС + контроль	Всего
Раздел 1. Физическая культура и спорт	**6**			**34**	**40**
Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	2			6	8
Спорт – основная часть физической культуры	2			6	8
Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания				8	8
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				8	8
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2			6	8

Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры	**4**			**28**	**32**
Медико-биологические основы физической культуры	2			6	8
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья				8	8
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				8	8
Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений	2			6	8
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	**10**	**–**	**-**	**62**	**72**

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

7.1. Контрольные вопросы

Раздел 1.

1. Какую роль в гуманизации человека играют мораль и этика.
2. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Примеры уровня физической культуры в различных государствах, наиболее известные герои и имена.
3. Актуальность задач вузовского физического воспитания и его роль в гуманитарной подготовке специалистов.
4. Формирование физической культуры личности.
5. Влияние двигательной активности на трудоспособность студента.
6. Функции спорта.
7. Классификация видов спорта.
8. Виды спорта и спортивные дисциплины.
9. Средства спортивной тренировки.
10. Методы спортивной тренировки.
11. Характеристика основных физических качеств.
12. Физическое качество сила и её разновидности.
13. Средства и методы, развивающие силу.
14. Дать определение быстроты, как физическому качеству. Средства и методы, развивающие быстроту.
15. Дать определение скорости, как физического качества. Средства и методы, развивающие скорость.
16. Краткая характеристика видов выносливости.
17. Гибкость, как двигательное качество человека.
18. Какие факторы влияют на гибкость человека?
19. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
20. Характеристика туризма как средства физического воспитания.
21. Принципы физического воспитания и тренировки.
22. Методы физического воспитания и тренировки.

23. Основные физические качества и их воспитание.
24. Механизмы действия физических упражнений на организм человека.
25. Современная классификация гимнастических упражнений.
26. Спортивно-прикладные физические упражнения.
27. Подвижные и спортивные игры.
28. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
29. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
30. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
31. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

Раздел 2.

32. Какое место занимает здоровье человека в системе его ценностей.
33. В чем смысл дихотомического подхода к душе и телу в культуре средневековья.
34. Что нового дала эпоха Возрождения в восприятии человеческой телесности.
35. Основные понятия биологических основ физической культуры.
36. Структура и функции пищеварительной системы.
37. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.
38. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
39. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
40. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
41. Структура и функция дыхательной системы.
42. Влияние внешней среды на организм человека. Назвать главные факторы.
43. Изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
44. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
45. Понятия "болезнь" и "здоровье". Здоровье - как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
46. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
47. Двигательная активность и здоровье.
48. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
49. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
50. Средства и методы закаливания.

7.2. Темы докладов (рефератов)

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
5. Развитие физических качеств.
6. Олимпийские игры, олимпийское движение.
7. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
8. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
9. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья
10. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической культурой.
12. История развития избранного вида спорта.

13. Рациональное использование резервов организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений.
14. Использование современных технологий при обучении на занятиях физической культурой.
15. Основы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.
16. Основные направления оздоровительной физической культуры.
17. Общая классификация физических упражнений и основы двигательных действий.
18. Основы общей и специальной физической подготовки.
19. Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.
20. Игровые средства в освоении базовых двигательных действий и воспитании физических качеств.
21. Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
22. Принципы здорового питания.
23. Теория и практика здорового питания.
24. Методы безопасной коррекции веса.
25. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
26. Биоритмы и их значение в режиме дня.
27. Здоровый сон – залог хорошего самочувствия.
28. Основной вопрос медицины - здоровый образ жизни.
29. Физиологические аспекты йоги.
30. Гомеопатия – метод альтернативной медицины.
31. Закаливание организма.
32. Стресс и доступные методы его преодоления.
33. Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
34. Погода и здоровье. Метеозависимость.
35. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
36. Методы самоконтроля состояния здоровья.
37. Ходьба как способ оздоровления организма человека.
38. Оздоровительные формы бега.
39. Физические упражнения в воде в профилактике и реабилитации различных заболеваний.
40. Аэробные упражнения для реабилитации кардиореспираторной системы.
41. Режим труда и отдыха на экзаменационной сессии.
42. Роль двигательной активности для профилактики гиподинамии.

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 занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала).

8.1. Семестр 1

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-2	Организационно-учебная работа в аудитории	25
	Самостоятельная работа	45
ИТОГО		70
Зачет		30
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 учебном корпусе экономического факультета ДонГУ (г.Донецк, ул.Челюскинцев, 186). Для проведения лекционных 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 кафедры физического воспитания и спорта (физико-технический факультет, 302 ауд., г.Донецк, пр-т Театральный, 13).

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. Белогурова; 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. — 401с. — (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. 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).

20. 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).

21. 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.

22. 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.

23. 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).

24. 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).

25. 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).

26. 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).

27. 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).

28. 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).

29. 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).

30. 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).

31. 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).

32. 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).

33. 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).

34. 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).

35. 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).

36. 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

1. 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.

2. Лукьяненко Т.В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукьяненко. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318 с.

3. Мураками К. Пилатес : 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва: Эксмо, 2010. - 232 с.

4. 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.

5. Родькин В.А. Человек сидящий: правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 286 с.

6. 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.

7. Бражник А.Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2010. - 181с.

8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-2, 2010.

9. Теория и практика физической культуры. - Москва: Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", №1-№6, 2010.

10. 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.

11. Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с.

12. 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.

13. 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

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).