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

ПРИКЛАДНАЯ 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

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины **«Прикладная 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

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

базовая подготовка по физической культуре в объёме программы средней школы.

дисциплины программы бакалавриата Физическая культура.

1.2. 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	Б4.1 Прикладная физическая культура
Часть образовательной программы	Блок 4: Внекредитные и факультативные дисциплины
Количество зачетных единиц / всего часов	- / 328

2.2.Распределение часов по периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					
			лекци-онных	лабора-торных	практи-ческих	самостоя-тельной работы	всего	Форма контроля
Очная	1	1	-	-	34	-	34	
Очная	1	2	-	-	68	-	68	Зачет
Очная	2	3	-	-	68	-	68	
Очная	2	4	-	-	60	-	60	Зачет
Очная	3	5	-	-	34	-	34	
Очная	3	6	-	-	30	-	30	Зачет
Очная	4	7	-	-	34	-	34	Зачет
Очная, всего			**-**	**-**	**328**	**-**	**328**	

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью 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.

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

4.1.Компетенции

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Применяет методы командного взаимодействия	УК – 3.1.1. Знает теоретические основы и практические аспекты организации командной работы. УК- 3.1.2. Умеет проектировать и организовывать командную работу. УК – 3.1.3. Определяет и корректирует командные роли
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень подготовки средствами и методами физической культуры.	УК-7.1.1. Знает роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, понимает значение основных физических качеств и влияние двигательной активности на укрепление здоровья. УК-7.1.2. Умеет проводить самоконтроль собственного организма при занятиях физическими упражнениями. УК-7.1.3. Владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Раздел.1. Лёгкая атлетика	
Кроссовая подготовка	1. История возникновения и развития лёгкой атлетики. 2. Обучение техники бега на длинные дистанции. 3. Развитие общей выносливости. 4. Марш-бросок. 5. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). 6. Общая беговая подготовка. 7. Непрерывный равномерный бег. Переменный бег. 8. Кросс с переменной интенсивностью 9. Обучение техники скандинавской ходьбы. 10. Специальная беговая подготовка. Равномерный бег. 11. Общая беговая подготовка. 12. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 13. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения. 14. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. 15. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения.

Легкая атлетика	1. История развития лёгкой атлетики. 2. Правила соревнований по лёгкой атлетике. 3. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции. 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. 6. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Общая беговая подготовка. 7. Непрерывный равномерный бег. Эстафетный бег. 8. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление 9. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. 102. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. Спортивная ходьба в переменном темпе. 11. Ознакомление с техникой прыжков в длину. Подбор разбега. 12. Скоростно-силовая подготовка. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. Совершенствование техники прыжка. 13. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 14. Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег. 15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 16. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. 17. Совершенствование низкого старта, стартового разгона. 18. Финиширование различными способами. 19. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная ходьба в переменном темпе. 20. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. 21. Скоростно-силовая подготовка. 22. Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Совершенствование техники метания
Раздел 2. Спортивные игры	
Футбол	1.История возникновения и развития футбола. Футбол. 2. Общая физическая подготовка. 3. Правила игры. 4. Общая и специальная физическая подготовка. 5. Техническая подготовка. 6. Различные способы перемещений. 7. Удары по мячу ногой. 8. Приём (остановка) мяча. 9. Ведение, комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. 10. Учебная игра. 11. Специальная физическая подготовка. 12. Обманные движения (финты). Отбор мяча. 13. Тактическая подготовка. Понятие о тактической

	системе и стиле игры. 14. Техника и тактика игры в атаке. 15. Техника и тактика игры в обороне. 15. Техника и тактика игры вратаря. 16. Игровая подготовка. 17. Выполнение технических приемов в затрудненных условиях. 18. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. 19. Совершенствование технических приемов без единоборств и с сопротивлением противника 20. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре. 21. Функциональная подготовка. 22. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре. 23. Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники владения мячом с учётом игрового амплуа. 24. 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.
Баскетбол	1.История возникновения и развития баскетбола. 2. Правила игры. 3.Общая и специальная физическая подготовка. 4. Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Прыжки, остановки, повороты. 5. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. 6. Броски мяча в корзину с места и в движении. 7.Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра 8. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением направления. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в корзину с места и в движении, одной и двумя руками. 9. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. 10. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. 11. Тактика игры в защите: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место. 12. Учебная игра. 13. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях. 14. 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. 15. Игровая подготовка. 16. Техническая подготовка. Передача и ловля мяча одной рукой в движении. Ведение и обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. 17. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. 18. Функциональная подготовка. 19.Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. 20. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Игровая подготовка. 21. Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. 22. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.
Волейбол	1.История возникновения и развития волейбола. 2.Правила игры. 3.Общая и специальная физическая подготовка. 4.Обучение техники различных способов стоек и перемещений. 5. 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. 6. Подачи: нижняя прямая (боковая), приём снизу двумя руками. 7.Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. 8. Учебная игра 9. Техническая подготовка. Приём и передача мяча, подача, блокирование. 10. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. 11. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении. 12. Тактика игры в защите: приём сверху двумя руками, одиночное блокирование. 13. 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. 14. 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. 15. Техническая подготовка. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. 16. Интегральная подготовка. 17. Игровая подготовка 18. Совершенствование техники. Передачи сверху двумя руками с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность; подачи на точность, нападающие удары. 19. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. 20. Функциональная подготовка. 21. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре. 22. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приемов тактики.
Раздел 3. Гимнастика	
Аэробика	1.История возникновения и развития ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики. 2. Основные понятия оздоровительной аэробики. Методические особенности занятий аэробикой. Самоконтроль. 3.Разучивание элементов аэробики, базовых шагов, комбинаций. 4.Низкоударная аэробика. 5.Комплексы силовых упражнений без отягощений 6. Общая физическая подготовка. 7. Комплексные программы. 8. Комплексы силовых упражнений с отягощениями. 9. Стретчинг. 10. Силовая подготовка. 11. Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей. 12. Выполнение базовых шагов и комбинаций. 13.Комплексная программа средней интенсивности. 14. Базовая аэробика. 15. Совершенствование техники упражнений аэробики. 16. Разучивание новых комплексов. 17. Комплексная программа высокой интенсивности. 18. Функциональная подготовка.

	19. Специальная физическая подготовка. 20. Степ-аэробика.
Атлетическая гимнастика	1.История возникновения и развития атлетической гимнастики. 2.Правила поведения в тренажёрном зале. 3. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. 3.Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажёров. 4. Основные мышечные группы и основные упражнения для их развития. 5. Общая физическая подготовка. 6. Гимнастические упражнения на снарядах. 7. Комплекс упражнений с отягощениями. 8. Специальная физическая подготовка. 9. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности. 10. Составление индивидуальных программ занятий. 11. Комбинированные комплексы упражнений. 12. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах. 13. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Правила соревнований. 14. Методика тренировки для начинающих. 15. Упражнения без отягощений. 16. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп. 17. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. 18. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы. 19. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. 20. Комплекс упражнений с гирями. 21. Упражнения без отягощений на снарядах. 22. Круговая тренировка.
Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)	
Общая физическая подготовка (ОФП)	1. ОФП с элементами гимнастики: ходьба, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в ходьбе и в беге. 2. Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости. 3. ОФП: комплексы ОРУ с предметами (мячи, скакалки, гантели не более 1 кг и т.п.) 4. ОФП с элементами атлетической гимнастики: комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. 5. ОФП с элементами гимнастики: комплексы ОРУ, вольные упражнения. 7. ОФП с элементами спортивных игр: бадминтон,

	подвижные игры. 8. Развитие двигательных способностей методом круговой тренировки. 9. Развитие двигательных способностей с помощью элементов гимнастики. 10. Развитие двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр 11. Совершенствование двигательных способностей, развитие выносливости. 12. Функциональная подготовка, развитие общей и силовой выносливости. 13. Развитие координационных способностей. 14. Функциональная подготовка, развитие скоростно-силовых способностей. 15. ОРУ с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. 16. Совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки. 17. Совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики. 18. Совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр 19. Развитие ловкости.
Адаптивная физическая культура (АФК)	1. Обучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек, – нарушений зрения, – нарушений слуха, – сердечно-сосудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. 2. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). 3. Йога 4.Развитие гибкости. 5. Обучение дыхательным упражнениям. 6. Бодифлекс. 7. Комбинированные комплексы упражнений. 8. Совершенствование двигательных способностей 9. Функциональная подготовка 10. Обучение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой и Бубновского. 11. Совершенствование техники дыхательных упражнений. 12. Пилатес 13. Стречинг. 14. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата;

	– желудочно-кишечного тракта и почек, – нарушений зрения, – нарушений слуха, – сердечно-сосудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. 15. Развитие координационных способностей

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
Раздел 1. Легкая атлетика					
Кроссовая подготовка			16		16
Раздел 2. Спортивные игры			18*		18*
Футбол					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 1 СЕМЕСТР	-	–	34	-	34

*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

6.2.Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 2

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Лёгкая атлетика			34		34
Раздел 2. Спортивные игры			34*		34*
Футбол					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 2 СЕМЕСТР	-	–	68	-	68

*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

6.3.Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 3

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Кроссовая подготовка			34		34
Раздел 2. Спортивные игры			34*		34*
Футбол					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 3 СЕМЕСТР	-	–	68	-	68

*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

6.4. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 4

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Лёгкая атлетика			30		30
Раздел 2. Спортивные игры			30*		30*
Футбол					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 4 СЕМЕСТР	-	–	60	-	60

*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

6.5. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 5

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Кроссовая подготовка			16		16
Раздел 2. Спортивные игры			18*		18*
Футбол					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					

ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 5 СЕМЕСТР	-	–	34	-	34

6.6. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 6

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Лёгкая атлетика			14		14
Раздел 2. Спортивные игры					
Футбол					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика			16*		16*
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 6 СЕМЕСТР	-	–	30	-	30

6.7. Форма обучения – очная, курс – 4, семестр – 7

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Кроссовая подготовка			16		16
Раздел 2. Спортивные игры					
Футбол					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика			18*		18*
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 7 СЕМЕСТР	-	–	34	-	34
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ООП	-	-	328	-	328

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

7.1. Контрольные вопросы (двигательные тесты)

Раздел 1

1 Ходьба 3000 м (м, сек.)
2 Равномерный бег 1000 м без учета времени
3 Равномерный бег 2000 м без учета времени
4 Бег 60 м (сек.)
5 Челночный бег 4 х 9 м (сек.)
6 Прыжок в длину с места (см)

Раздел 2

Футбол

7 Удары по воротам верхней частью подъема (ворота разделены на 4 части) с 7 м
8 Ведение мяча «носком» 30 м, сек
9 10 ударов верхом по неподвижному мячу с 10 м
10 Передача мяча на дальность в 20м-коридор (ширина 1,5 м)
11 Передача мяча с остановкой, торможением и прижатием стопой, 15 м
12 Ведение мяча «подошвой», 30 м, сек.
13 Жонглирование мяча двумя ногами (без потери мяча), кол-во раз
14 Остановка мяча торможением и прижатием подошвой стопы
15 Передача мяча способом «пас-бросок», 10 м
16 Передача мяча партнеру низом, 10 м
17 Жонглирование мяча бедром (без потери мяча), кол-во раз
18 Остановка мяча грудью
19 Передача мяча верхом, 20м
20 Ведение мяча, обводка (3 стоек) с последующим результативным ударом по воротам
21 Обводка стоек (5 стоек), сек.
22 Челночный бег с ведением, торможением и остановкой, 4х9м, сек
23 Торможение и прижатие летящего мяча стопой с подачи партнера
24 Вбрасывание мяча руками из-за головы, м
25 Ведение мяча 10 м с последующим результативным ударом по воротам с 10 м, сек.
26 Жонглирование мяча головой (без потери мяча)
27 Остановка мяча бедром

Волейбол

28 Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
29 Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
30 Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)
31 Передачи в парах на время (сек)
32 Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)
33 Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
34 Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
35 Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек)
36 Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)

37 Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)
38 Жонглирование (чередование верхней и нижней передач)
39 Передачи мяча в паре на время (сек)
40 Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз)
41 Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и 1 зоны (раз)
42 Ускорение: 6 х 6 м (сек)
43 Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в дальнюю и ближнюю половины площадки (раз)
44 Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз)
45 Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз)
46 Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
47 Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
48 Нападающий удар с укороченной передачи (раз)

Баскетбол

49 Штрафные броски (раз)
50 Средние броски (5 точек) (раз)
51 Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны
52 Челночный бег 4 х 18 м (сек)
53 Штрафной бросок (раз)
54 Дальний бросок (раз)
55 Броски с трапеции (5 точек) (раз)
56 Челночный бег 4 х 18 м (сек)
57 Штрафные броски (10 попаданий) (сек)
58 Средние броски (5 точек) (раз)
59 Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
60 Челночный бег 4 х 18 м (сек)
61 Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз)
62 Дальние броски (5 попаданий) (сек)
63 Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз)
64 Челночный бег 4 х 18 м (сек)
65 Штрафные броски (раз)
66 Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
67 Челночный бег 4 х 18 м (сек)
68 Штрафные броски (раз)
69 Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)

Раздел 3

Аэробика

70 Подъем туловища в сед (раз)
71 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
72 Тест на гибкость (см)
73 Упражнение «Крокодил» (сек)
74 Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)

75 Подъем туловища в сед (раз)
76 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
77 Тест на гибкость (см)
78 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;
79 Подъем туловища в сед (раз)
80 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
81 Тест на гибкость (см)
82 Упражнение «Крокодил» (сек)
83 Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
84 Подъем туловища в сед (раз)
85 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
86 Тест на гибкость (см)
87 Подъем туловища в сед (раз)
88 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
89 Тест на гибкость (см)
90 Составление и выполнение аэробных упражнений 1.45– 2.00

Атлетическая гимнастика

91 Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)
92 Рывок гири 16 кг (сумма лев+прав)
93 Жим лежа (кол-во) (80% от собственного веса)
94 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
95 Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
96 Подтягивание на перекладине (кол-во)
97 Приседания со штангой на плечах (кол-во) (90 % от собственного веса)
98 Становая тяга (100% от собственного веса)
99 Жим лежа (кол-во) (100% от собственного веса)

Раздел 4

ОФП

100 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
101 Подтягивание на перекладине (кол-во)
102 Вис на согнутых руках (сек.)
103 Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
104 Удержание положения сед углом 45^0 (сек.)
105 «Скручивание» (кол-во)
106 Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см)
107 10 приседаний (сек.)
108 Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)

АФК

109 Ходьба 1000 м (м, сек.)

110 Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
111 Проба Генчи. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
112 Гибкость. Наклон вперед из исходного положения сидя (см)
113 Тест Горяной. Наклон вперед из исходного положения – основная стойка
114 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)
115 Подъем туловища в сед за 1 мин., ноги согнуты (кол-во)
116 Удержание положения сед углом 45^0 (сек.)
117 Тест Руфье. Определение реакции сердечно-сосудистой системы на заданную физическую нагрузку – 30 приседаний за 45 сек. (индекс)
118 Кистевая динамометрия (кг)
119 «Скручивание» (кол-во)
120 «Равновесие» (сек.)

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. Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты оценки уровня физической подготовленности (выполнение 6 обязательных тестов в семестр). Прикладная физическая культура – практическая дисциплина, предусматривает участие студентов в командных и индивидуальных соревнованиях различного уровня (Спартакиада ДонГУ, городские, республиканские, всероссийские, международные соревнования), позволяющих оценивать умение и применение методических и практических навыков, интегрировать знания.

8.1.Семестр 1

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	17
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	3
Общий итог за семестр		50

8.2.Семестр 2

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	17
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	3
Общий итог за семестр		50
Общий итог за 1 курс (зачет)		100

8.3. Семестр 3

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	17
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	3
Общий итог за семестр		50

8.4. Семестр 4

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	15
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	5
Общий итог за семестр		50
Общий итог за 2 курс (зачет)		100

8.5. Семестр 5

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	17
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	3
Общий итог за семестр		50

8.6. Семестр 6

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	15
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	5
Общий итог за семестр		50
Общий итог за 2 курс (зачет)		100

8.7. Семестр 7

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	34
	Двигательные тесты	60
	Индивидуальная работа	6
Общий итог за семестр (зачет)		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: занятия проводятся в специально оборудованном зале адаптивной физической культуры по адресу: г.Донецк, ул.Р.Люксембург, 6.

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

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Практические занятия проводятся в спортивных залах ДонГУ: зал № 1 (спортивные игры) (учебный корпус № 1, Университетская, 24), зал № 2 (аэробика, ОФП), зал № 3 (гимнастика, ОФП) (учебный корпус №4, пр-т Театральный,13), зал № 4 (атлетическая гимнастика), зал АФК (Р.Люксембург, 6) и открытых летних площадках.

Каждое из спортивных сооружений предусматривает укомплектованность соответствующим оборудованием.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура" / В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов ; Приоритет. нац. проект "Образование" ; Южный федер. ун-т. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 314 с.

2. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций / Е.А. Багнетова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с.

3. 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.

4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. - Москва : Academia, 2004. - 335 с.

5. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. - Минск : МЕТ, 2007. - 330 с.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И.Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 366 с.

7. Спортивные игры : учеб. пособие для вузов, кроме ин-тов физ. культуры / [Ю. М. Арестов и др.]. - Москва : Высшая школа, 1980. - 143с.

8. Теория и методика физической культуры : Учеб. для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культура и спорт" / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Сов. спорт, 2003. - 464 с.

9. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : [учеб. пособие для вузов] / А.В. Чоговадзе, В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук ; под ред. А.В. Чоговадзе. - Москва : Высшая школа, 1986. - 144 с.

10. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: [Учеб. для специальности "Оздоров. физ. культура" вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 528 с.

11. 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.

12. Невский А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва: ЗАО "СВР-Медапроекты", 2011 – 242 с.

13. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура / И.А Калюжнова, О.В.Перепелова. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 349 с.

14. Дубровский В.И. Биомеханика : учебник для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. - 2-е изд. - Москва : ВЛАДОС-пресс, 2004. - 669 с.

15. Попова Е. А. Лечебная гимнастика ваш семейный доктор / [Е. А. Попова]. - Ростов-на-Дону : Удача, 2008. - 255 с.

16. Невский А.А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А.А. Невский, М. Дьяконов. - Москва: ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.1 2011.

17. Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.3.2012 .

18. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования : От деятельности к личности / С.Д. Смирнов. - М.: Академия, 2003. - 302 с.

19. Курепина М. М. Анатомия человека : Учеб. для студентов вузов / М.М. Курепина, А.П. Ожигова, А. А. Никитина. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 383 с.

20. Плавание: учебник для техникумов физ. культуры / под общ. ред. В. А. Парфенова. - Москва: Физкультура и спорт, 1981. - 247 с.

21. Иваненко Е. Ф. Важнейшие аспекты изучения метаболизма в живом организме: Учеб. пособие / Е. Ф. Иваненко, В. Н. Пандакова ; Донец. гос. ун-т. - Донецк: ДонГУ, 1981 (обл. 1982). - 113 с.

22. Бендас Т. В. Гендерная психология: Учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / Т. В. Бендас. - М. и др. : Питер, 2005. - 431 с.

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. - 318с.

3. Как избавиться от боли в спине и суставах: системы Дикуля, Касьяна, Ниши, Брэгга / [сост.: Периостовцев Валерий; науч. ред.: Т.В. Лукьяненко]. - Белгород : Клуб семейного досуга ; Харьков, 2013. - 510с.

4. Месник Н. Г. Вегето-сосудистая дистония : избавиться навсегда! / Н. Г. Месник. - Москва : Эксмо, 2014. - 253 с.

5. 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.

6. Александрова А. А. Фитнес на основе восточных оздоровительных и боевых систем : универсальные программы тренировок для мужчин и женщин / А. А. Александрова. - Москва : АСТ : Астрель, 2007. - 249 с.

7. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием / Н. Н. Петров. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 243 с.

8. Баранова С. В. Волшебные оздоровительные комплексы для стройности, гибкости, бодрости / С. В. Баранова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 285 с.

9. Корпан М. И. Бодифлекс 2-ной эффект: похудей и будь здорова / Марина Корпан. - Москва : Эксмо, 2013. - 159 с.

10. Современный шейпинг и целительное дыхание / [ред.-сост. О. В. Завязкин]. - Донецк : БАО, 2009. - 351 с.

11. Передернина Я. Жить, танцуя: фитнес-программа NIA / Яна Передернина. - Санкт-Петербург : Невский проспект: Вектор, 2007. - 120 с.

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

13. Бражник, А. Л. Эффективные методики растяжки: практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2009. - 150 с.

14. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособ. для студентов вузов, изуч. дисциплину "Физ. культура" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков; [ред. В. И. Евсевичев]. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.

15. 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.

16. История физической культуры и спорта: [Учеб. для ин-тов физ. культ.] / В.В.Столбов, Г. Д. Харабуга, Н. И. Пономарев и др.; Под ред. В. В.Столбова. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 359 с.

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

18. Ситель, А.Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов: [гимнастика, которая научит вас летать / А.Б. Ситель. - Москва: Эксмо, 2014. - 297 с.

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

20. Визитей Н.Н. Социология спорта: курс лекций / Н.Н. Визитей. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 247 с.

21. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день! / Г. Чайлдерс, Б. Катс; [пер. с англ. Е. А. Мартинкевич]. - Минск: Попурри, 2011. - 206 с.

22. Коган А.Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности: [Учеб. для биол. специальностей вузов] / А. Б. Коган. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Высш. шк., 1988. - 368 с.

23. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 "Физическая культура и спорт" / И. А. Воронов. - СПб. : Изд-во СПбГУП, 2007. - 139 с.: ил. - (Библиотека Гуманитарного университета. Вып. 35).

24. Педагогические технологии дистанционного обучения : учеб. пособие для студентов вузов по пед. специальностям (ОПД.Ф02 - Педагогика) / под ред. Е.С. Полат ; [Е.С. Полат, М. В. Моисеева, А. Е. Петров и др.]. - М. : Academia, 2006. - 392 с.

25. Гребняк Н.П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов: учеб. пособие для вузов / Н.П.Гребняк, В.П.Гребняк, А.Г.Рыбковский; Донец. нац. техн. ун-т ; Донец. нац. ун-т. - Донецк: ДонНТУ, 2006. - 389 с.

26. Игровой метод обучения плаванию: (метод. рекомендации) / Сост.: Е.Н. Карпенко, Т.П. Короткова, Л.Н. Власенкова и др. ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2000. - 50с.

27. Марков В.В. Методика подготовки судей в каратэ-до: (По версии Правил соревнований Всемир. Конфедерации каратэ-до) / В. В. Марков ; Донец. нац. ун-т ; Фак. доп. и смеж. профессий ; Каф. физ. воспитания и спорта. - Донецк : ДонНУ, 2005. - 57 с.

28. Марков В.В. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до : Учеб. пособие / В. В. Марков. - Донецк: ДонНУ, 2003. - 108 с.

29. Реабилитация студентов средствами плавания в группах ЛФК и специальной медицинской подготовки: (Метод. рекомендации) / Л.Н. Власенкова, Л. В. Белогурова, А. Г. Рыбковский, О. А. Чамата ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 2001. - 31 с.

30. 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.

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

32. Жеребченко В. И. Диск здоровья : метод. пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с.

33. Варавина Е.Н. Особенности врачебно-педагогического контроля занимающихся физической культурой и спортом : [метод. рекомендации] / Е. Н. Варавина ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2006. - 54 с.

34. Анушкевич И.К. Организация и правила соревнований по дзюдо / И. К. Анушкевич, П. А. Кудрявцев; Донецкий нац. ун-т. - Донецк: ДонНУ, 2006. - 36 с.

35. 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.

36. Основы питания, особенности питания спортсменов: метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.

37. Романова Л.Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб. пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с.

38. Гребняк Н.П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов : учеб. пособие для вузов / Н.П. Гребняк, В.П.Гребняк, А.Г.Рыбковский; Донец. нац. техн. ун-т ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонГТУ, 2006. - 389 с.

39. Рыбковский А.Г. Организация управления в спортивной тренировке / А.Г. Рыбковский, А. О. Светова ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : Друк-Инфо, 2007. - 418 с.

40. 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.

41. 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.

42. Семьянский Л.И. Управленческая деятельность спортивного клуба : [учеб. пособие] / Л.И. Семьянский, Т.Н. Дубревская ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 91с.

43. 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.

44. Жеребченко В.И. Развитие мышц брюшного пресса на занятиях по физическому воспитанию (базовая программа для студентов) / В.И. Жеребченко, С.А. Платонов, Д.В. Жеребченко ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2007. - 144 с.

45. 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.

46. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.

47. Жеребченко В.И. Развитие силовых способностей студентов и самоконтроль: учеб.-метод.пособие / В.И.Жеребченко, С.А.Платонов. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2021. – 126 с.

48. Амолин В.И. Особенности студенческого баскетбола: методические рекомендации. – Донецк; ГОУ ВПО «ДонНУ». 2023. – 36 с.

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).