

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

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

Кафедра физического воспитания и спорта

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 03C1BBABF83E153235592ADEEC463FDD
Владелец МАШАРОВ ПАВЕЛ АНАТОЛЬЕВИЧ
Действителен с 06.07.2026 по 29.09.2027
Должность проректор

УТВЕРЖДАЮ:

проректор

_____ П.А. Машаров

« 16 » апреля 2026г.

МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Угруппированная группа направлений подготовки	44.00.00 Образование и педагогические науки
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки / Специальность	44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Направленность (профиль) образовательной программы	Специальное (дефектологическое) образование
Специализация	
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2026

Рабочая программа дисциплины **«Прикладная физическая культура»** для обучающихся по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (Профиль: Специальное (дефектологическое) образование), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, 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 набора 2026 года.

Разработчик:

Ст. преподаватель кафедры физического
воспитания и спорта

Ю.В. Мельничук

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта.
Протокол от 09.04.2026 №3А

Заведующий кафедрой

С.И. Белых

СОГЛАСОВАНО:

Директор института педагогики
16.04.2026

И.А. Кудрейко

Учебно-методическая комиссия института педагогики.
Протокол от 14.04.2026 г. № 3.
Председатель

В.А. Тарасенко

Руководитель основной образовательной
программы, канд. пед. наук, доцент
13.04.2026

В.В. Сафонова

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» является дисциплиной профессионального цикла и входит в перечень внедренной и факультативной части дисциплин направления подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование. Дисциплина «Прикладная физическая культура» состоит из четырнадцати содержательных модулей.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые сопутствующей дисциплиной: «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 (далее – ОП)	44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б4.1. Прикладная физическая культура
Часть образовательной программы	Внедренные и факультативные дисциплины
Количество зачетных единиц / всего часов	-

В случае предъявления от обучающегося или его родителя (законного представителя) заявления на обучение по адаптированной образовательной программе высшего образования, подкрепленного заключением психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) или медико-социальной экспертизы (МСЭ) с рекомендациями создания индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА), данная рабочая программа может быть адаптирована с учетом индивидуальных особенностей здоровья обучающегося.

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционные	лабораторных	практических	самостоятельной работы+ контроль	Всего	
Очная	1-4	4	–	–	336	–	336	зачет
Очная, всего	–	–	–	–	336	–	336	–

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщённого показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

Задачи дисциплины:

Основной задачей формирования физической культуры студенческой молодёжи,

имеющих различный уровень здоровья, является освоение поколением будущих молодых специалистов основных ценностей физической культуры, обеспечивающее повышение уровня личностного здоровья, эффективное самосовершенствование и самовоспитание, достижение высокой умственной и физической работоспособности в процессе учёбы и будущей профессиональной деятельности.

В связи с этим, дисциплина «Прикладная физическая культура» в ДонГУ предусматривает решение следующих общих задач:

- включение студентов в физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активного творческого использования во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержания уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование навыка самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры, спорта и оздоровительных технологий;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой, принципами здорового образа жизни;
- улучшение качества здоровья студенческой молодежи имеющих нарушения в состоянии здоровья посредством оптимального двигательного режима.

Наряду с решением основных общих задач физического воспитания студентов ДонГУ, для студентов специального медицинского отделения и групп АФК реализуются более узкие задачи, направленные на:

- ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, индивидуального подхода при выборе средств физического воспитания и дозировании нагрузок;
- овладение комплексом знаний о современных системах физического воспитания и оздоровления (фитнес, туризм и спортивное ориентирование и др.), их положительном влиянии на физическое состояние человека, его творческое долголетие;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизненно важных систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности студентов;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности;
- закрепление и совершенствование навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, туризм и спортивное ориентирование и др.);
- профилактика травматизма во время занятий по физическому воспитанию;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Компетенции	Индикаторы компетенций	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-7.2. 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. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки.
		УК-7.2.2. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.
		УК-7.2.3 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность инициативность, творческие способности, формирование у них культуры здорового и безопасного образа жизни.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Содержательный модуль 1. курс 1	
Легкая атлетика	1. История развития лёгкой атлетики. 2. Правила соревнований по лёгкой атлетике. 3. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции (низкий и высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 4. Развитие скоростных качеств. 5. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Общая беговая подготовка. 6. Непрерывный равномерный бег. 7. Эстафетный бег.
Туризм и	1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника

спортивное ориентирование	безопасности 2. Топографическая подготовка. 3. Снаряжение ориентировщика. 4. Техническая подготовка ориентировщика 5. Тактическая подготовка ориентировщика 6. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков. 7. Техника туризма. 8. Общая и специальная физическая подготовка.
Содержательный модуль 2, курс 2	
Спортивные игры.	
Футбол	1. История возникновения и развития футбола. Футбол. 2. Общая физическая подготовка. 3. Правила игры. 4. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. 5. Различные способы перемещений. Удары по мячу ногой. Приём (остановка) мяча. 6. Ведение, комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. 7. Учебная игра
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. 8. Учебная игра
Волейбол	1. История возникновения и развития волейбола. 2. Правила игры. 3. Общая и специальная физическая подготовка. 4. Техническая подготовка. Различные способы 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. Поддачи: нижняя прямая (боковая), приём снизу двумя руками. 7. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. 8. Учебная игра
Подвижные игры	1. Общие вопросы теории подвижных игр. Классификация подвижных игр. 2. Подготовка и проведение подвижных игр для учащихся младших классов. 3. Подвижные игры, используемые на переменах, в группах продленного дня, секционных занятиях.

	4. Организация и проведение спортивных эстафет. 5. Подвижные игры для развития физических качеств
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.)
Содержательный модуль 3, курс 1	
Футбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Различные способы перемещений. 3. Удары по мячу ногой, головой. Приём (остановка) мяча. 4. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. 5. Тактическая подготовка. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика игры в атаке и в обороне. 6. Игровая подготовка.
Баскетбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением направления. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в корзину с места и в движении, одной и двумя руками. 3. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. 4. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. 5. Тактика игры в защите: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место. 6. Учебная игра.
Волейбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Приём и передача мяча, подача, блокирование. 3. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. 4. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении. 5. Тактика игры в защите: приём сверху двумя руками, одиночное блокирование. Учебная игра
Гимнастика.	
Аэробика	1. Общая физическая подготовка. 2. Низкоударная аэробика. Комплексные программы. 3. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями. 4. Стретчинг. 5. Степ-аэробика. 6. Силовая подготовка.
Гимнастика	1. Методические особенности занятий гимнастикой различной направленности. 2. Составление индивидуальных программ занятий. 3. Комбинированные комплексы упражнений. 4. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах. 5. Гимнастические упражнения с предметами (мяч, обруч, лента) 6. Методика тренировки для начинающих. 7. Специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)	1. ОФП с элементами атлетической гимнастики: комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. 2. ОФП с элементами гимнастики: комплексы ОРУ, вольные упражнения. 3. ОФП с элементами гимнастики спортивных игр: бадминтон, подвижные игры.
Содержательный модуль 4, курс 1	
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.
Туризм и спортивное ориентирование	1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности 2. Топографическая подготовка. 3. Снаряжение ориентировщика. 4. Техническая подготовка ориентировщика 5. Тактическая подготовка ориентировщика 6. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков. 7. Техника туризма Общая и специальная физическая подготовка.
Содержательный модуль 5, курс 2	
Кроссовая подготовка	1. Техника бега на длинные дистанции. Специальная беговая подготовка. Равномерный бег. 2. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. 3. Переменный бег. Общая беговая подготовка. 4. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)
Туризм и спортивное ориентирование	1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности 2. Топографическая подготовка. 3. Снаряжение ориентировщика. 4. Техническая подготовка ориентировщика 5. Тактическая подготовка ориентировщика 6. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков. 7. Техника туризма Общая и специальная физическая подготовка.
Содержательный модуль 6, курс 2	
Футбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Ведение мяча, жонглирование, остановки мяча, передачи, удары по неподвижному и движущемуся мячу, удары после приёма мяча. 3. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. 4. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. 5. Игровая подготовка

Баскетбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Остановки и повороты различными способами, ловля мяча двумя руками на месте и в движении, передача одной и двумя руками в движении, в прыжке, ведение и обводка. 3. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. 4. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. 5. Игровая подготовка
Волейбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. 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. 3. 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. 4. Игровая подготовка
Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки. 2. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики. 3. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр
Содержательный модуль 7, курс 2	
Спортивные игры	
Футбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. Техника игры в атаке. Завершение игровых эпизодов, штрафные и угловые удары, обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута, техника передвижений в игре. 3. Тактика игры в защите и в нападении. 4. Игровая подготовка.
Баскетбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях. 3. 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. 4. Игровая подготовка
Волейбол	1. Общая и специальная физическая подготовка.

	2. Техническая подготовка. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. 3. Техника игры в нападении: перемещения, передачи, нападающий удар, подачи. Техника игры в защите: различные способы приёма и блокирования мяча. 4. Интегральная подготовка. 5. Игровая подготовка
Гимнастика.	
Аэробика	1. Низкоударная аэробика. Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей. 2. Степ-аэробика. Выполнение базовых шагов и комбинаций. 3. Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности. 4. Силовая тренировка с использованием отягощений. 5. Стретчинг. 6. Учебная практика
Гимнастика	1. Методические особенности занятий гимнастикой различной направленности. 2. Составление индивидуальных программ занятий. 3. Комбинированные комплексы упражнений. 4. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах. 5. Гимнастические упражнения с предметами (мяч, обруч, лента) 6. Методика тренировки для начинающих. 7. Специальная физическая подготовка.
Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Совершенствование двигательных способностей, развитие выносливости. 2. Функциональная подготовка, развитие общей и силовой выносливости. 3. Развитие координационных способностей. 4. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр.
Содержательный модуль 8, курс 2	
Туризм и спортивное ориентирование	1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности 2. Топографическая подготовка. 3. Снаряжение ориентировщика. 4. Техническая подготовка ориентировщика 5. Тактическая подготовка ориентировщика 6. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков. 7. Техника туризма 8. Общая и специальная физическая подготовка.
Легкая атлетика	1. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. 2. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. Спортивная ходьба в переменном темпе. 3. Ознакомление с техникой прыжков в длину. Подбор разбега. 4. Скоростно-силовая подготовка. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. Совершенствование техники прыжка
Содержательный модуль 9, курс 3	
Кроссовая подготовка	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Техника высокого старта и стартового ускорения.

	3. Специальная беговая подготовка. Равномерный бег. 4. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. 5. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. 6. Переменный бег. Кросс с переменной интенсивностью.
Содержательный модуль 10, курс 3	
Спортивные игры	
Футбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. 3. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. 4. Функциональная подготовка
Баскетбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Передача и ловля мяча одной рукой в движении. Ведение и обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. 3. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. 4. Функциональная подготовка
Волейбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Передачи сверху двумя руками с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность; подачи на точность, нападающие удары. 3. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. 4. Функциональная подготовка.
Гимнастика.	
Аэробика	1. Базовая аэробика. 2. Комплексная программа средней интенсивности. 3. Силовая тренировка с использованием отягощений. 4. Стретчинг. 5. Комплексная программа высокой интенсивности. 6. Совершенствование техники упражнений аэробики. 7. Степ-аэробика. 8. Функциональная подготовка
Гимнастика	1. Методические особенности занятий гимнастикой различной направленности. 2. Составление индивидуальных программ занятий. 3. Комбинированные комплексы упражнений. 4. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах. 5. Гимнастические упражнения с предметами (мяч, обруч, лента) 6. Методика тренировки для начинающих. 7. Специальная физическая подготовка.
Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики. 2. Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки. 3. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр
Содержательный модуль 11, курс 3	
Спортивные игры	

Футбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. 3. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. 4. Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. 5. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.
Баскетбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. 3. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Игровая подготовка. 4. Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. 5. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.
Волейбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. 3. Игровая подготовка. Интегральная подготовка. Тактическая подготовка. Изучение групповых тактических действий. 4. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.
Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов атлетической гимнастики. 2. Функциональная подготовка, развитие скоростно-силовых способностей. 3. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр
Содержательный модуль 12, курс 3	
Туризм и спортивное ориентирование	1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности 2. Топографическая подготовка. 3. Снаряжение ориентировщика. 4. Техническая подготовка ориентировщика 5. Тактическая подготовка ориентировщика 6. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков. 7. Техника туризма Общая и специальная физическая подготовка.
Легкая атлетика	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 4. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. 5. Совершенствование низкого старта, стартового разгона. 6. Финиширование различными способами. 7. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная ходьба в переменном темпе.

	8.Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. 9. Скоростно-силовая подготовка. 10.Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Совершенствование техники метания
Содержательный модуль 13, курс 4	
Легкая атлетика	1.История развития лёгкой атлетики. 2. Правила соревнований по лёгкой атлетике. 3. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции (низкий и высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 4. Развитие скоростных качеств. 5. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Общая беговая подготовка. 6. Непрерывный равномерный бег. 7. Эстафетный бег.
Туризм и спортивное ориентирование	1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности 2. Топографическая подготовка. 3. Снаряжение ориентировщика. 4. Техническая подготовка ориентировщика 5. Тактическая подготовка ориентировщика 6. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков. 7. Техника туризма Общая и специальная физическая подготовка.
Содержательный модуль 14, курс 4	
Спортивные игры	
Футбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники владения мячом с учётом игрового амплуа. 3. 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. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. Ведение, обводка, броски в корзину, штрафные броски. 3. Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приёмов тактики
Волейбол	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка. 3. Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приёмов тактики
Подвижные игры	1. Общие вопросы теории подвижных игр. Классификация подвижных игр. 2. Подготовка и проведение подвижных игр для учащихся младших классов. 3. Подвижные игры, используемые на переменах, в группах продленного дня, секционных занятиях 4. Организация и проведение спортивных эстафет. 5. Подвижные игры для развития физических качеств

Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики. 2. ОРУ с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. 3. Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки
-----------------------------------	---

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная,

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Содержательный модуль 1.			18		18
Тема 1 Легкая атлетика			18		18
Тема 2 Туризм и спортивное ориентирование					
Содержательный модуль 2.			36		36
Тема 3 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)			36		36
Тема 4. Подвижные игры					
Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП)					
Содержательный модуль 3.			50		50
Тема 3 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)			50		50
Тема 6. Гимнастика. (аэробика, различные виды гимнастики)					
Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП)					
Содержательный модуль 4			24		24
Тема 1 Легкая атлетика			24		24
Тема 2 Туризм и спортивное ориентирование					
Содержательный модуль 5			36		36
Тема 7 Кроссовая подготовка			36		36
Тема 2 Туризм и спортивное ориентирование					
Содержательный модуль 6			36		36
Тема 3 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)			36		36
Тема 6. Гимнастика. (аэробика, атлетическая гимнастика)					
Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП)					
Содержательный модуль 7			32		32
Тема 3 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)			32		32
Тема 6. Гимнастика. (аэробика, атлетическая гимнастика)					

Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП)					
Содержательный модуль 8			24		24
Тема 1 Легкая атлетика			24		24
Тема 2 Туризм и спортивное ориентирование					
Содержательный модуль 9			6		6
Тема 7 Кроссовая подготовка			6		6
Содержательный модуль 10			18		18
Тема 3 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)			18		18
Тема 6. Гимнастика. (аэробика, атлетическая гимнастика)					
Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП)					
Содержательный модуль 11			12		12
Тема 3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)			12		12
Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП)					
Содержательный модуль 12			16		16
Тема 1 Легкая атлетика			16		16
Тема 2 Туризм и спортивное ориентирование					
Содержательный модуль 13			12		12
Тема 1 Легкая атлетика			12		12
Тема 2 Туризм и спортивное ориентирование					
Содержательный модуль 14			16		16
Тема 3 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)			16		16
Тема 4 Подвижные игры					
Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП)					
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОП	-	-	336		336

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

№ п/п	Двигательные тесты (ОФП)
1.	Ходьба 3000 м (м, сек.)
2.	Равномерный бег 1000 м без учета времени Равномерный бег 2000 м без учета времени
3.	Бег 60 м (сек.)
4.	Челночный бег 4 х 9 м (сек.)
5.	Прыжок в длину с места (см)

6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во) Подтягивание на перекладине (кол-во) Вис на согнутых руках (сек.)
7.	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
8.	Удержание положения сед углом 45° (сек.)
9.	«Скручивание»(кол-во)
10.	Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см)
11.	10 приседаний (сек.)
12.	Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)
№ п/п	Двигательные тесты (АФК и спецмедгруппы)
1.	Ходьба 1000 м (м, сек.)
2.	Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
3.	Проба Генчи. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
4.	Гибкость. Наклон вперед из исходного положения сидя (см)
5.	Тест Горяной. Наклон вперед из исходного положения – основная стойка
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)
7.	Подъем туловища в сед за 1 мин., ноги согнуты (кол-во)
8.	Удержание положения сед углом 45° (сек.)
9.	Тест Руфье. Определение реакции сердечно-сосудистой системы на заданную физическую нагрузку – 30 приседаний за 45 сек. (индекс)
10.	Кистевая динамометрия (кг)
11.	«Скручивание»(кол-во)
№ п/п	Тесты (футбол)
1	Удары по воротам верхней частью подъема (ворота разделены на 4 части) с 7 м
2	Ведение мяча «носком» 30 м, сек
3	10 ударов верхом по неподвижному мячу с 10 м
4	Передача мяча на дальность в 20м-коридор (ширина 1,5 м)
5	Передача мяча с остановкой, торможением и прижатием стопой, 15 м
6	Ведение мяча «подошвой», 30 м, сек.
7	Жонглирование мяча двумя ногами (без потери мяча), кол-во раз
8	Остановка мяча торможением и прижатием подошвой стопы
9	Передача мяча способом «пас-бросок», 10 м
10	Передача мяча партнеру низом, 10 м
11	Жонглирование мяча бедром (без потери мяча), кол-во раз
12	Остановка мяча грудью
13	Передача мяча верхом, 20м
14	Ведение мяча, обводка (3 стоек) с последующим результативным ударом по воротам
15	Обводка стоек (5 стоек), сек.
16	Челночный бег с ведением, торможением и остановкой, 4х9м, сек
17	Торможение и прижатие летящего мяча стопой с подачи партнера
18	Вбрасывание мяча руками из-за головы, м
19	Ведение мяча 10 м с последующим результативным ударом по воротам с 10 м, сек.
20	Жонглирование мяча головой (без потери мяча)
21	Остановка мяча бедром
№ п/п	Тесты (волейбол)
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)

3	Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)
4	Передачи в парах на время (сек)
5	Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)
6	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
7	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
8	Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек)
9	Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)
10	Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)
11	Жонглирование (чередование верхней и нижней передач)
12	Передачи мяча в паре на время (сек)
13	Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз)
14	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и 1 зоны (раз)
15	Ускорение: 6 х 6 м (сек)
16	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в дальнюю и ближнюю половины площадки (раз)
17	Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз)
18	Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз)
19	Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
20	Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
21	Нападающий удар с укороченной передачи (раз)
№ п/п	Тесты (баскетбол)
1	Штрафные броски (раз)
2	Средние броски (5 точек) (раз)
3	Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны
4	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
5	Штрафной бросок (раз)
6	Дальний бросок (раз)
7	Броски с трапеции (5 точек) (раз)
8	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
9	Штрафные броски (10 попаданий) (сек)
10	Средние броски (5 точек) (раз)
11	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
12	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
13	Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз)
14	Дальние броски (5 попаданий) (сек)
15	Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз)
16	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
17	Штрафные броски (раз)
18	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
19	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
20	Штрафные броски (раз)
21	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
№	Тесты (аэробика)

п/п	
1.	Подъем туловища в сед (раз)
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
3.	Тест на гибкость (см)
4.	Упражнение «Крокодил» (сек)
5.	Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
6.	Подъем туловища в сед (раз)
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
8.	Тест на гибкость (см)
9.	Выполнение зачётного комплекса аэробных упражнений 3х32 счета - чёткое выполнение без остановки, правильная техника, музыкальный ритм – 5 баллов; - незначительные ошибки выполнения – 4 балла; - средние ошибки в технике, прерывание во время выполнения комплекса – 3 балла; - грубые ошибки, нет чёткого выполнения, ошибки в последовательности выполнения – 2 балла; - не полное выполнение комплекса -1 балл;
10.	Подъем туловища в сед (раз)
11.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
12.	Тест на гибкость (см)
13.	Упражнение «Крокодил» (сек)
14.	Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
15.	Подъем туловища в сед (раз)
16.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
17.	Тест на гибкость (см)
18.	Подъем туловища в сед (раз)
19.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
20.	Тест на гибкость (см)
21.	Составление и выполнение аэробных упражнений 1.45– 2.00
№ п/п	Тесты (подвижные игры)
1.	Организация и проведение подвижных игр (кол-во)
2.	Бег 60 м (сек.)
3.	Челночный бег 4 х 9 м (сек.)
4.	Прыжок в длину с места (см)
5.	Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)
6.	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)
№ п/п	Тесты (туризм и спортивное ориентирование)
1.	Установка палатки
2.	Вязка узлов
3.	Ориентирование на местности (определение контрольных пунктов)
4.	Разжигание костра
5.	Наведение переправ
6.	Определение объектов по азимуту

7.	Преодоление дистанции (в заданном направлении)
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
9.	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
10.	Тест на гибкость (см)
11.	Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТВОРЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
1. Двигательные тесты	5*3=15
Всего	15

25 баллов – участие в Всероссийских соревнованиях, призовые места республиканского уровня;

15 баллов – участие в спортивных соревнованиях республиканского уровня,

За призовые места в Спартакиаде студентов ДонГУ по видам спорта;

За 1 место студент получает +15 баллов к зачетной оценке; за 2 место — +10 баллов; за 3 место — + 5 баллов; за участие — +3 балла.

За написание научной статьи, тезисов научной конференции, которые публикуется в научном журнале, материалах научной конференции дается + 20 баллов к зачетной оценке.

За золотой значок ГТО студент получает 100 баллов автоматом по зачету. За серебрянный значок - получает +25 баллов. За бронзовый значок — +15 баллов.

2 бала за судейство спортивных соревнований;

10 баллов студент получает за организацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в группе.

В случае набора баллов индивидуальной работой превышающие 4 бала, балы можно перераспределить на другие виды работ.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по столбальной 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.).

Самостоятельная работа оценивается на основе предоставленных на проверку выполненных домашних, индивидуальных заданий с учетом своевременности их предоставления и соответствия требованиям к их выполнению.

По результатам работы в семестре обучающийся, набравший не менее 60 баллов, имеет право получить оценку. Те, кто претендует на более высокий балл, проходят промежуточную аттестацию. Максимальное количество баллов на промежуточной аттестации – 100. Общее количество баллов за семестр вычисляется как максимальная из полученных за семестр и на промежуточной аттестации и выставляется согласно принятому порядку.

8.1. Семестр 1

Номера тем	Виды работ	Максимальное количество баллов
Содержательный модуль 1-4	Посещение практических занятий	36
	Модульная контрольная работа (двигательные тесты)	60
	Индивидуальная работа	4
ИТОГО		100
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	
75-79	C		
70-74	D		
60-69	E	удовлетворительно	
35-59	FX		
0-34	F	неудовлетворительно	не зачтено

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся во 2-м учебном корпусе института педагогики ФГБОУ ВО «ДонГУ» (г. Донецк, ул. Булавина,1).

Для проведения 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 могут применяться 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.

10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

10.1. Основная литература

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

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

- Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 444
- Нестеровский, Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. - Москва : Academia, 2004. - 335,[1] с.
- Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. - Минск : МЕТ, 2007. - 330 с
- Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.
- 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, 2010. - 366 с.
- Губа В.П.Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.:Спорт, 2020 – 720 с.
- Мельничук Ю.В. Оценивание физического и функционального развития студентов, временно освобожденных и обучающихся на индивидуальной, дистанционной форме обучения: методические рекомендации для студентов и преподавателей / сост.: Ю. В. Мельничук. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2020. – 45 с.
- 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.
- Учебник тренера по легкой атлетике / [Н. Г. Озолин и др. ; под ред. Л. С. Хоменкова]. - 2-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 479 с.
- 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.
- Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : [Учеб.для специальности "Оздоров. физ. культура" вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. - 528 с
- 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.
- Те, Р. Растяжка для здоровья : 5 минут в день / Роберт Те ; [пер. с англ. А. В. Фурман]. - Минск : Попурри, 2010. - 107 с.
- Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", 2011
- Калюжнова И.А. Лечебная физкультура / И.А Калюжнова, О.В.Перепелова. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 349 с
- Дубровский, В. И. Биомеханика : учебник для сред.ивысш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. - 2-е изд. - Москва : ВЛАДОС-пресс, 2004. - 669 с.
- Попова, Е. А. Лечебная гимнастика ваш семейный доктор / [Е. А. Попова]. - Ростов-на-Дону : Удача, 2008. - 255 с.
- Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.1 2011.
- Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.3.2012 .
- Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования : От деятельности к личности / С. Д. Смирнов. - М. : Академия, 2003. – 302

10.2. Дополнительная литература

- 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.
- Лукияненко, Т. В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукияненко. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318с.
- Как избавиться от боли в спине и суставах : системы Дикуля, Касьяна, Ниши, Брэгга / [сост.: Периостовцев Валерий ; науч. ред.: Т.В. Лукияненко]. - Белгород : Клуб семейного досуга ; Харьков, 2013. - 510с.
- Месник, Н. Г. Вегето-сосудистая дистония : избавиться навсегда! / Н. Г. Месник. - Москва : Эксмо, 2014. - 253
- 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.
- 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
- Петров, Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием / Н. Н. Петров. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 243 с.
- Баранова, С. В. Волшебные оздоровительные комплексы для стройности, гибкости, бодрости / С. В. Баранова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 285
- Корпан, М. И. Бодифлекс 2-ной эффект : похудей и будь здорова / Марина Корпан. - Москва : Эксмо, 2013. - 159
- Хассел, Р. Д. Каратэ : [пер. с англ.] / Р. Д. Хассел, Э. Отис. - Москва : АСТ :Астрель, 2003. - 314,
- Современный шейпинг и целительное дыхание / [ред.-сост. О. В. Завязкин]. - Донецк : БАО, 2009. - 351 с.
- Передернина, Я. Жить, танцуя : фитнес-программа NIA / Яна Передернина. - Санкт-Петербург : Невский проспект : Вектор, 2007. - 120
- Мураками, К. Пилатес : 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 232 с.
- Бражник, А. Л. Эффективные методики растяжки : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков :Изд-ль Дудукчан И. М., 2009. - 150 с.
- 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.
- 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.
- 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.
- Родькин, В. А. Человек сидящий : правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 286 с.
- Ситель, А. Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов : [гимнастика, которая научит вас летать / А. Б. Ситель. - Москва :Эксмо, 2014. - 297
- Бражник, А. Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков :Изд-ль Дудукчан И. М., 2010. - 181 с
- Чайлдс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день! / Г. Чайлдс, Б. Катс ; [пер. с англ. Е. А. Мартинкевич]. - Минск : Попурри, 2011. - 206
- 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.

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.

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.

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

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 : ДонГУ, 2005. - 57 с.

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

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.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности / [сост.: А. Г. Недашковская, Е. Л. Костинская, О. В. Барабаш] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 2012. - 28 с.

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

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

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

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

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.

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

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

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.

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

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 : ДонГУ, 2010. - 344 с.

Варавина, Е. Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК : (метод.рекомендации) / Е. Н. Варавина, Л. В. Белогурова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 2010. - 34 с.

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

Фитотерапия в комплексе физической и медицинской реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : учеб.пособие / сост. Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 2010. - 131 с.

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 : ДонГУ, 2007. - 144 с.

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 : ДонГУ, 2014. - 286 с.

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

Жеребченко В.И. Развитие силовых способностей студентов и самоконтроль: учеб.-метод.пособие / В.И.Жеребченко, С.А.Платонов. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонГУ», 202. – 126 с.

11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU**: сайт / НЭБ (ООО). – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. –Текст: электронный.

2. **Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»**: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

3. **Национальная подписка**: сайт / РЦНИ. – Москва, 2020- . – URL: <https://podpiska.rcsi.science/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: для авторизов.пользователей ДонГУ. – Текст: электронный.

4. **Национальная электронная библиотека (НЭБ)**: федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

5. **Образовательная платформа Юрайт**: сайт. – Москва, 2013- . – URL: <https://urait.ru/library/svobodnyy-dostup/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: издания свободного доступа, для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

6. **Электронная библиотека РГБ**: раздел сайта / РГБ. – Текст: электронный // Российская государственная библиотека: официальный сайт. – <https://ldiss.rsl.ru/electroniclibrary>. – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – Виртуальный читальный зал РГБ на территории НБ ДонГУ.

7. **Электронно-библиотечная система Лань**: сайт / ЭБС Лань. – С.-Петербург, 2011- . – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: издания Сетевой электронной библиотеки, для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

8. **Электронно-библиотечная система ДонГУ**: сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

9. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

10. **Электронный архив ДонГУ**: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). – Режим доступа: свободный.

12. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. РЕД ОС, Astra Linux (OEM).
2. OpenOffice, LibreOffice.

