

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации

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

Институт физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры



П.А. Машаров

«29» марта 2024 г.

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Укрупненная группа направлений подготовки	49.00.00 Физическая культура и спорт
Программа высшего образования	Программа магистратуры
Направление подготовки	49.04.03 Спорт
Магистерская программа	Система подготовки спортсменов
Квалификация	Магистр
Форма обучения	Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях» для обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (Магистерская программа: Система подготовки спортсменов), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 947 (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 2024 года.

Разработчик:

Зав. кафедрой ТМФК, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры

М.Р. Батищева

Старший преподаватель кафедры спортивных игр, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту

Ю.А. Доценко

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры.

Протокол от 26.03.2024 г. № 8А

Заведующий кафедрой

М.Р. Батищева

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр

Протокол от 26.03.2024 г. № 8

Заведующий кафедрой

Т.В. Москалец

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры и спорта

28.03.2024 г.

И.П. Зенченков

Учебно-методическая комиссия института физической культуры и спорта

Протокол от 27.03.2024 г. № 7

Председатель

И.В. Капланец

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,

кандидат педагогических наук, доцент

26.03.2024 г.

М.Р. Батищева

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

дисциплины программы бакалавриата: «Теория и методика физической культуры», «Теория спортивной тренировки», «Теория и методика избранного вида спорта», «Производственная (трениерская практика)», «Преддипломная практика (подготовка ВКР: дипломной работы)» и др.

1.2. Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

«Теория спорта», «Инновационная научная деятельность в физической культуре и спорте».

## 2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.04.03 Спорт (Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.В.ОД.3 Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях
Часть образовательной программы	Вариативная часть: выбор вуза
Количество зачетных единиц / всего часов	8 / 288

### 2.2. Распределение часов по периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы	всего	
Очная,	1	2	15	–	30	63	108	диф.зачет
Очная,	2	3	15	-	30	135	180	экзамен
<i>Очная, всего</i>			<i>30</i>	-	<i>60</i>	<i>198</i>	<i>288</i>	
Заочная	1	2	4	–	4	100	108	диф.зачет
Заочная	2	3	4	-	4	172	180	экзамен
<i>Заочная, всего</i>			<i>8</i>	-	<i>8</i>	<i>272</i>	<i>288</i>	

## 3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Овладение магистрантами системой современных теоретико-методических знаний, умений, навыков и современных технологий профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях.

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

##### 4.1. Компетенции

ОПК-5. Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

ПК-7. Способен использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные средства и методы научных исследований.

##### 4.2. Индикаторы компетенций

ОПК-5.1. Понимает особенности планирования занятий физической культурой и спортом с учетом всех особенностей занимающихся.

ОПК-9.1. Понимает и умеет осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

ПК-7.1. Знает и понимает возможности использования в профессиональной деятельности инновационных технологий, современные средств и методов оценки результатов ведения учебного процесса по физической культуре и спорту.

##### 4.3. Результаты обучения

ОПК-5.1.1. Знает и понимает положения теории и методики физической культуры и спорта и особенности планирования занятий для занимающихся разного пола и возраста.

ОПК-5.1.2. Знает различные характеристики нагрузки и анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся, влияющие на нее.

ОПК-9.1.1. Знает способы осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

ОПК-9.1.2. Понимает и демонстрирует знания об особенностях ведения исследований уровня физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся различного пола и возраста.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
ОПК-5. Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу	ОПК-5.1. Понимает особенности планирования занятий физической культурой и спортом с учетом всех особенностей занимающихся	ОПК-5.1.1. Знает и понимает положения теории и методики физической культуры и спорта и особенности планирования занятий для занимающихся разного пола и возраста. ОПК-5.1.2. Знает различные характеристики нагрузки и анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся, влияющие на нее
ОПК-9. Способен	ОПК-9.1. Понимает и	ОПК-9.1.1. Знает способы

осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	умеет осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся. ОПК-9.1.2. Понимает и демонстрирует знания об особенностях ведения исследований уровня физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся различного пола и возраста
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
<b>Содержательный модуль 1.</b>	
1. Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования	1.1. Социальная сущность физической культуры 1.2. Специфические функции физической культуры 1.3. Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции физической культуры 1.4. Формы физической культуры
2. Физическая культура в современной высшей школе	2.1. Современные взгляды на физическую культуру как вид культуры 2.2. Физическая культура в вузах, ее состояние, проблемы и перспективы 2.3. Материальные и духовные аспекты физической культуры 2.4. Структурные компоненты физической культуры. 2.5. Социальные функции физической культуры. 2.6. Культурологический анализ физической культуры
3. Содержание действующей программы по физическому воспитанию студентов	3.1. Структура и особенности содержания базовой программы по физическому воспитанию для обеспечения физкультурного образования студентов. 3.2. Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вузов. 3.3. Система оценки знаний, умений и навыков студентов по дисциплине «Физическое воспитание». 3.4. Организация и сдача контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
4. Организация и содержание деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба вузов	4.1. Содержание и построение учебного процесса 4.2. Примерное распределение учебных часов 4.3. 4.3. Обязательные тесты определения физической подготовленности
<b>Содержательный модуль 2.</b>	

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	<p>5.1. Цели и задачи физической культуры в системе организации труда.</p> <p>5.2. Производственная физическая культура (ПФК)</p> <p>5.3. Подбор физических упражнений для различных профессий.</p> <p>5.4. Изучение эффективности производственной физкультуры.</p> <p>5.5. Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения</p>
6. Профессиограмма как вид научного исследования характера и условий трудовой деятельности	<p>6.1. Профессиография и ее место в системе профессиональной ориентации населения.</p> <p>6.2. Принципы профессиографии.</p> <p>6.3. Основные направления при составлении профессиограммы.</p> <p>6.4. Структура профессиограммы.</p> <p>6.5. Классификация профессий.</p> <p>6.6. Методы профессиографии</p>
7. Профессиональная психофизическая готовность студентов высших учебных заведений (ППФГ)	<p>7.1. Понятие «психофизическая готовность».</p> <p>7.2. Основные проблемы профессионального образования студентов.</p> <p>7.3. Профессиональная психофизическая подготовка, как средство адаптации к профессиональной деятельности.</p> <p>7.4. Классификация профессий и основные направления подготовки будущих специалистов.</p> <p>7.5. Требования к психофизической подготовленности студентов.</p> <p>7.6. Особенности организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки в условиях специфики трудовой деятельности.</p> <p>7.7. Прикладные психические качества и свойства личности в системе психофизической готовности студентов.</p> <p>7.8. Основные факторы, определяющие содержание ППФГ.</p> <p>7.9. Методика подбора средств ППФГ студентов</p>
<b>Содержательный модуль 3.</b>	
8. Общие сведения о физкультурно-оздоровительных программах, применяемых на занятиях по физвоспитанию в вузах*	<p>8.1. основополагающие принципы здоровья и культура здоровья.</p> <p>8.2. Основная терминология.</p> <p>8.3. Классификация фитнес-программ**.</p> <p>8.4. Структура и содержание фитнес-программ.</p> <p>8.5. Международные физкультурно-оздоровительные и научно-исследовательские организации</p>
9. Разновидности оздоровительных фитнес-программ на занятиях по физвоспитанию в вузах. Снаряды и тренажеры в физкультурно-оздоровительных занятиях**	<p>9.1. Методы развития физических качеств в оздоровительной тренировке**</p> <p>9.2. Разновидности аэробного и силового тренинга**</p> <p>9.3. Тренажеры, их особенности, типы и разновидности**</p> <p>9.4. Снаряды и оборудование**</p>
10. Виды спорта, применяемые в оздоровительных фитнес-программах для	<p>10.1. Виды спорта, используемые в фитнесе в качестве аэробного тренинга**.</p> <p>10.2. Виды спорта, применяемые в фитнесе в качестве силового тренинга**.</p>

развития различных физических качеств: силы, гибкости, выносливости и др. **	10.3. Зимние виды спорта, используемые в занятиях фитнесом**
<b>Содержательный модуль 4.</b>	
11. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий оздоровительным фитнесом**	11.1. Общие сведения о врачебно-педагогическом контроле* 11.2. Анкетирование и тестирование в оздоровительной тренировке**
12. Тестирование уровня физической подготовленности студентов в процессе занятий оздоровительным фитнесом и индивидуализация тренировочного процесса**	12.1. Приблизительный набор тестов, для определения состояния здоровья** 12.2. Уровни функциональной подготовленности занимающихся** 12.3. Противопоказания к занятиям оздоровительным фитнесом** 12.4. Построение тренировок с учетом группы крови занимающегося*
<b>Содержательный модуль 5</b>	
13. Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Оздоровительные виды гимнастики и танцевальная аэробика (занятия под музыку) **	13.1. Термин «аэробика». 13.2. Оздоровительная ходьба** 13.3. Метод дозированных восхождений (терренкур) ** 13.4. Скандинавская ходьба** 13.5. Оздоровительный бег** 13.6. Другие виды аэробных фитнес-занятий*. 13.7. Двигательная активность и проблемы избыточности организма человека*. 13.8. Влияние аэробных занятий на организм занимающихся. 13.9. Танцевальная аэробика. Занятия под музыку** 13.10. Ритмическая гимнастика** 13.11. Степ-аэробика**. 13.12. Роуп-скиппинг**. 13.13. Пилатес**. 13.14. Стретчинг**. 13.15. Аэробика с элементами восточных видов единоборств**. 13.16. Восточные оздоровительные гимнастики: ушу, шу-тинь-чжон-гун, цигун, тайцзыцюань**. 13.17. Йога**
14. Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности**	14.1. Атлетизм**. 14.2. Гиревой фитнес**. 14.3. Калланетика**. 14.4. Шейпинг**.
15. Занятия в воде: оздоровительное плавание, аквааэробика*	15.1. Занятия в воде: оздоровительное плавание*. 15.2. Средства аквааэробики*.
16. Дополнительные факторы, влияющие на эффективность занятий	16.1. Водные процедуры и ароматерапия в оздоровительных занятиях*. 16.2. Биоритмы – индивидуальная особенность человека*.

физвоспитанием вузах**	в	16.3. Питание в системе оздоровительных занятий**.
---------------------------	---	----------------------------------------------------

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 2

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1.	8		16	32	56
1. Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования	2	-	4	8	14
2. Физическая культура в современной высшей школе	2	-	4	8	14
3. Содержание действующей программы по физическому воспитанию студентов	2	-	4	8	14
4. Организация и содержание деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба вузов	2	-	4	8	14
Раздел 2.	7		14	31	52
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	2	-	4	11	17
6. Профессиограмма как вид научного исследования характера и условий трудовой деятельности	3	-	6	10	19
7. Профессиональная психофизическая готовность студентов высших учебных заведений (ППФГ)	2	-	4	10	16
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР / ЗА КУРС	15		30	63	108

### 6.2. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 3

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 3.	5		10	45	60
8. Общие сведения о физкультурно-оздоровительных программах, применяемых на занятиях по физвоспитанию в вузах	1		2	15	18
9. Разновидности оздоровительных фитнес-программ на занятиях по физвоспитанию в вузах. Снаряды и тренажеры в физкультурно-оздоровительных занятиях	2		4	15	21
10. Виды спорта, применяемые в оздоровительных фитнес-программах для развития различных физических качеств: силы, гибкости, выносливости и др.	2		4	15	21
Раздел 4.	4		8	30	42
11. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий оздоровительным фитнесом	2		4	15	21



<b>12.</b> Тестирование уровня физической подготовленности студентов в процессе занятий оздоровительным фитнесом и индивидуализация тренировочного процесса	2		4	15	21
<b>Раздел 5</b>	6		12	60	78
<b>13.</b> Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Оздоровительные виды гимнастики и танцевальная аэробика (занятия под музыку)	2		4	15	21
<b>14.</b> Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности	2		4	15	21
<b>15.</b> Занятия в воде: оздоровительное плавание, аквааэробика	1		2	15	18
<b>16.</b> Дополнительные факторы, влияющие на эффективность занятий физвоспитанием в вузах	1		2	15	18
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР / ЗА КУРС</b>	15		30	135	180
<b>ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП</b>	30	–	60	192,5	288

#### 6.3. Форма обучения – заочная, курс – 1, семестр – 2

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
<b>Раздел 1.</b>	4			56	60
<b>1.</b> Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования	1			14	15
<b>2.</b> Физическая культура в современной высшей школе	1			14	15
<b>3.</b> Содержание действующей программы по физическому воспитанию студентов	1			14	15
<b>4.</b> Организация и содержание деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба вузов	1			14	15
<b>Раздел 2.</b>			4	44	48
<b>5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)			1	14	15
<b>6.</b> Профессиограмма как вид научного исследования характера и условий трудовой деятельности			2	16	18
<b>7.</b> Профессиональная психофизическая готовность студентов высших учебных заведений (ППФГ)			1	14	15
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР / ЗА КУРС</b>	4		4	100	108

#### 6.4. Форма обучения – заочная, курс – 2, семестр – 3

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
<b>Раздел 3.</b>	2		1	57	60

<b>8.</b> Общие сведения о физкультурно-оздоровительных программах, применяемых на занятиях по физвоспитанию в вузах	1			19	20
<b>9.</b> Разновидности оздоровительных фитнес-программ на занятиях по физвоспитанию в вузах. Снаряды и тренажеры в физкультурно-оздоровительных занятиях	1			19	20
<b>10.</b> Виды спорта, применяемые в оздоровительных фитнес-программах для развития различных физических качеств: силы, гибкости, выносливости и др.			1	19	20
Раздел 4.	2			39	41
<b>11.</b> Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий оздоровительным фитнесом	1			19	20
<b>12.</b> Тестирование уровня физической подготовленности студентов в процессе занятий оздоровительным фитнесом и индивидуализация тренировочного процесса	1			20	21
Раздел 5			3	76	79
<b>13.</b> Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Оздоровительные виды гимнастики и танцевальная аэробика (занятия под музыку)			1	19	20
<b>14.</b> Оздоровительные фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности			1	19	20
<b>15.</b> Занятия в воде: оздоровительное плавание, аквааэробика			1	19	20
<b>16.</b> Дополнительные факторы, влияющие на эффективность занятий физвоспитанием в вузах				19	19
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР / ЗА КУРС</b>	8		8	172	180
<b>ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП</b>	16		16	272	288

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

### 7.1. Контрольные вопросы

#### Раздел 1.

1. Теоретическая и практическая подготовка студентов вузов в рамках изучения дисциплины «Физическая культура» или «Физическое воспитание».
2. Методологические условия и основные аспекты физического воспитания студентов вузов.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов вузов.
4. Формы построения занятий физическим воспитанием студентов в вузах.
5. Основные направления деятельности кафедры физического воспитания в вузе.
6. Направления деятельности спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра вуза.
7. Подготовка студентов к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО
8. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в вузе.
9. Основы методики развития физических качеств в процессе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.
10. Средства, используемые в процессе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.
11. Формы и содержание занятий физической культурой студентов в высших учебных заведениях.

## Раздел 2.

1. Цели и задачи физической культуры в системе организации профессиональной деятельности специалистов народного хозяйства.
2. Методические особенности занятий физической культурой специалистов различных профессий.
3. Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения.
4. Влияние занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений на уровень физического развития, функциональную подготовленность и степень совершенствования психических качеств студенческой молодежи, обучающейся в высшем учебном заведении.
5. Раскрыть понятие «психофизическая готовность» в рамках профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Особенности организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки в условиях специфики трудовой деятельности.
7. Прикладные психические качества и свойства личности в системе психофизической подготовки студентов.
8. Основные факторы, определяющие компоненты профессиональной психофизической готовности (ППФГ).
9. Методика подбора средств профессиональной психофизической подготовки студентов.

## Раздел 3.

1. Общие сведения об оздоровительном фитнесе как одном из методов занятий физическим воспитанием в вузах.
2. Основополагающие принципы здоровья человека.
3. Понятие «культура здоровья» человека. «Культура здоровья» в физическом воспитании студентов.
4. Аэробные упражнения низкой средней и высокой интенсивности.
5. Общие определения понятий: тренировка, общий фитнес («положительное здоровье»); здоровый образ жизни (ЗОЖ); физический фитнес (физическое состояние или физическая подготовленность); работоспособность (двигательная активность, физическая работоспособность); факторы, влияющие на общий фитнес; основные целим поддержания здоровья и поддержания работоспособности.

6. Ожирение. Степени и типы ожирения. Классификация ожирения по индексу массы тела.
7. Обмен веществ в организме занимающихся. Основные уровни: базовый, обмен веществ на отдыхе и обмен веществ при тренировке.
8. Методы развития физических качеств в оздоровительной тренировке: изометрический, изотонический, «круговой тренировки», плиометрический, анаэробный, аэробный.
9. Тренажеры, их особенности, типы и разновидности. Лыжные, гребные тренажеры; разновидности велотренажеров; тренажеры для скольжения; «лестничные» тренажеры; «Кроссробикс»; беговые дорожки; силовые тренажеры и др.
10. Средства и оборудование на занятиях по физвоспитанию в вузах: диск «Здоровье»; мини-батуты; эспандеры; роллеры; гимнастические предметы; массажеры; джейфул и др.
11. Нетрадиционные технологии в физкультурно-оздоровительных занятиях в вузе: памп, фитбол-тренировка, пилатес, кенгуру-аэробика, роуп-скиппинг и др.
12. Виды спорта, применяемые в оздоровительных занятиях в качестве аэробного тренинга: плавание, ходьба, бег, велоспорт, бадминтон, прыжки через скакалку, прыжки на батуте, катание на роликах, спортивные игры, танцы, зимние виды спорта и др. Особенности методики занятий со студентами.
13. Виды спорта, применяемые в оздоровительных занятиях в качестве силового тренинга: бокс, единоборства, тяжелая атлетика и др. Особенности методики занятий со студентами.

#### Раздел 4.

14. Медицинское обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Основные задачи и виды обследований. врачебное заключение.
15. Сведения о физическом развитии испытуемого. Индексы физического развития. Оценка роста-весового коэффициента.
16. Характеристика типа телосложения испытуемого. Основные типы телосложения.
17. Оценка состояния и формы позвоночника занимающихся.
18. Антрометрические показатели испытуемого и их важность для оценки физического развития.
19. Способы оценки состояния нервной системы и координации движений занимающихся: проба Ромберга, тест Яроцкого, пальцево-носовая проба, проба Ашнера и др.
20. Исследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем испытуемого в состоянии покоя: частота дыхания, давление крови в артериях (АД), жизненная емкость легких, проба Штанге, проба Генчи, пульс.
21. Функциональные пробы в диагностике физической работоспособности и тренированности. Контрольные упражнения и функциональные пробы для студентов.
22. Ортостатическая проба (по В. Загредскому и Э. Сулимо-Самуйло). Клиностатическая проба. Коэффициент восстановления пульса (КВП). Индекс Руфье.
23. Комбинированная проба Летунова и оценка ее результатов (типы реакции).
24. Функциональная диагностика для определения физических способностей: Гарвардский степ – тест, тест  $PWC_{170}$
25. Определение показателей уровня развития силовых возможностей: тест «жим в положении сидя», тест «жим лежа» и др.
26. Определение показателей уровня развития гибкости: тест «дотягивание до предмета в положении сидя», «растягивание позвоночника назад». Нормативы тестов.
27. Определение показателей уровня развития силы и выносливости мышц туловища: тест «частичное сгибание вверх» и др. Нормативы тестов.

## Раздел 5.

28. Аэробные виды оздоровительной тренировки. Оздоровительный бег. Влияние бега на обмен веществ и энергии. Дозировка физической нагрузки. Программы занятий оздоровительным бегом: Программы занятий К. Купера (1970); Программы занятий, разработанные Всесоюзным научно-исследовательским институтом физической культуры (1970); Программа занятий Н.М. Амосова (1972); Программа занятий А. Астранда и К. Родала (1970); Программа занятий А. Волленберга (1983).

29. Оздоровительная ходьба. Занятия с малоподвижными людьми, имеющими отклонения в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Скандинавская ходьба.

30. Различные виды аэробных фитнес-занятий: катание на роликовых коньках, фигурное катание на роликах, хоккей на квадах, сайклинг, оздоровительные фитнес-программы на кардиотренажерах: Ранджер Фартлек, Пирамида, беговая дорожка, степпер. Особенности занятий.

31. Аквааэробика: средства, характеристика компонентов. Типологическая характеристика новых форм двигательной активности в условиях водной среды. «Силовой» вариант аквааэробики. Структура и содержание занятий. Снаряжение.

32. Занятия в воде: оздоровительное плавание. Методика занятий плаванием для людей с низкой двигательной активностью и нарушениями функций кардиореспираторной системы. Дистанционное плавание.

33. Восточные оздоровительные гимнастики в оздоровительных фитнес-программах: йога, цигун, тайцзыцюань и др.

34. Оздоровительная аэробика. Занятия под музыку. Классификация по содержанию программ. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Режим занятий и регулирование нагрузки.

35. Ритмическая гимнастика.

36. Степ-аэробика.

37. Фитбол-тренировка.

38. Силовые виды нагрузки. Атлетическая гимнастика. Биологические механизмы развития силы. Терминологию. Основные принципы тренировки в атлетизме. Круговая тренировка в атлетизме. Атлетизм и аэробика.

39. Гиревой фитнес.

40. Калланетика.

41. Шейпинг.

42. Развитие гибкости. Стретчинг. Система специальных упражнений на растягивание, основанная, отчасти на методах славянской народной медицины.

43. Йога.

44. Дыхательная гимнастика: гимнастика К. Бутейко с его методом ВЛГД, «гимнастика вдоха» А.Н. Стрельникова, «респираторная гимнастика» Э. Стрельцовой. Оздоровительная гимнастика Толкачева. «Гимнастика выжиманием». Дыхательная гимнастика «Ицзиньцин».

45. Водные процедуры и ароматерапия в оздоровительных занятиях физической культурой.

46. Питание в системе оздоровительных занятий физической культурой.

47. Биоритмология как способ индивидуализации занятий физическим воспитанием.

## 7.2. Темы докладов (рефератов)

1. Порядок и методика составления рабочей учебной программы по физическому воспитанию в вузе.

2. Обучение студентов навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями, в том числе и с использованием современных технологий
3. Разработка типового положения спортивного клуба кафедры физического воспитания вуза.
4. Подготовка студентов к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.
5. Формирование у студентов ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.
6. Социализация студентов через совместные занятия физической культурой и участие в спортивных мероприятиях.
7. Помощь студентам в выборе спортивной специализации или профессии, связанной с физической культурой и спортом, на основе их интересов и способностей.
8. Составление профессиограммы специалиста народного хозяйства.
9. Составление комплекса производственной физической культуры с учетом профессиограммы специалиста народного хозяйства.
10. Разработка программы тестирования уровня функциональной подготовленности и развития физических качеств.
11. Провести полное тестирование уровня функциональной и физической подготовленности испытуемого по самостоятельно подготовленной программе
12. Подготовить программу питания для похудения на основании проведенного предварительного опроса и оценки состояния здоровья и физической подготовленности.
13. Подготовить программу питания для набора веса на основании проведенного предварительного опроса и оценки состояния здоровья и физической подготовленности

#### *7.1. Темы письменных работ (типы задач)*

##### **2 семестр**

1. Рассмотреть роль физической культуры в современном обществе и дать характеристику специалиста в области физической культуры.
2. Выделить основные качества специалиста, обуславливающие эффективность профессиональной деятельности
3. Рассмотреть и подготовить доклад по направлению социально-педагогические основы физического воспитания в высших учебных заведениях.
4. Рассмотреть и проанализировать содержание действующей программы по физическому воспитанию студентов.
5. Составить программу по физическому воспитанию студентов ВУЗов для одной из специальностей классификатора профессий на один семестр.
6. Рассмотреть и проанализировать содержание положения о кафедре физического воспитания и спортивном клубе (спортивно-оздоровительном центре) ВУЗа.
7. Составить положение о спортивном клубе (спортивно-оздоровительном центре) ВУЗа.
8. Дать оценку направлений подготовки в высших учебных заведениях Донецкой Народной Республики
9. Дать характеристику систем: человек – человек; человек – техника; человек – природа; человек – знаковая система; человек – художественный образ, и раскрыть признаки классификаций по данным системам.
10. Составить профессиограмму для одной из специальностей классификатора профессий.
11. Дать психофизическую характеристику на основе профессиограммы.
12. Составить комплекс производственной физической культуры, направленный на повышение работоспособности специалиста.

Контрольная работа по проверке теоретических знаний – по всем темам, с использованием указанных выше контрольных вопросов.

3 семестр

13. Нужно ли подтянутой хорошо сложенной девушке 18 лет, которая не имеет проблем со здоровьем регулярно (хотя бы раз в год) следить за уровнем холестерина?

14. Полезно ли для снижения веса посещение 2-3 групповых занятий по аэробике подряд в один день?

15. Как выбрать программу из тех, что введены в память тренажера?

16. Ваш занимающийся жалуется на то, что у него частые вздутия живота, хотя с утра он в основном плоский. При этом он питается в основном вареной, тушеной пищей. Не ест жареного. После 19.00 только кефир. Регулярно занимается спортом. От чего это происходит?

17. Если цель – сгонка веса и рельеф, можно ли тренироваться на голодный желудок?

18. Подходят ли занятия на велотренажере для разминки коленных суставов и вообще ног перед становой тягой, приседом (атлетизм)?

19. Каждый раз, когда занимающийся покупает новые кроссовки, первые несколько недель занятий натирает в них пятки. Как этого избежать?

20. Правда ли, что так часто рекламируемые сейчас электромиостимуляторы для похудения, могут заменить любые тренировки? Обоснуйте свой ответ.

21. Как правильно измерять объем бедер – по уровню тазобедренных суставов или выше, в районе ягодич? С какой частотой нужно производить такие замеры, чтобы проследить за снижением веса?

22. Как выбрать кардиотренажер для домашнего пользования? Что нужно учитывать при этом?

23. Если кардиотренировку проводить только на сидячих тренажерах, повлияет ли это на общую эффективность тренировки?

24. На каком кардиотренажере можно быстрее всего похудеть?

25. Сколько времени в неделю лучше уделять кардио-тренировкам на тренажерах?

26. Подготовить программу тестирования для занимающегося, провести анкетирование состояния здоровья и образа жизни занимающегося по самостоятельно заранее подготовленной анкете. Сделать вывод.

27. Провести тестирование уровня функционального состояния студента пробой Летунова. Сделать вывод.

28. Провести тестирование уровня физического развития, занимающегося по самостоятельно подготовленной программе. Сделать вывод.

29. Девушка занимается оздоровительным бегом самостоятельно. В один день она может пробежать большую дистанцию, а через пару дней не в состоянии преодолеть и половины этой дистанции: появляется учащенное сердцебиение, сбивается дыхание. Вопрос: есть ли у этой женщины проблемы с сердечно-сосудистой системой?

30. У юноши хронический холецистит. Можно ли ему заниматься интенсивными физическими упражнениями, в частности, оздоровительным бегом?

Контрольная работа по проверке теоретических знаний – по всем темам, с использованием указанных выше контрольных вопросов.

#### 7.4. Образец содержания экзаменационного билета

ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Образовательная программа

магистратура

Направление подготовки	49.04.03 Спорт
Магистерская программа	Система подготовки спортсменов
Очная форма обучения. Семестр	3
Заочная форма обучения. Семестр	3
Учебная дисциплина	Физическая культура и спорт в ВУЗах

### Экзаменационный билет № \_\_\_\_

1. Комбинированная проба Летунова и оценка ее результатов (типы реакции).
2. Нетрадиционные технологии в физкультурно-оздоровительных занятиях в вузе: памп, пилатес, кенгуру-аэробика, роуп-скиппинг и др.
3. Фитбол-тренировка на занятиях физической культурой в вузах.

Утверждено на заседании кафедры ТМФК протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Зав. кафедрой ТМФК

\_\_\_\_\_  
(подпись)

ФИО

Экзаменатор

\_\_\_\_\_  
(подпись)

ФИО

В случае ведения учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, содержание билета может отличаться от приведенного.

## 8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

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

### 8.1. Семестр 2 ОЧНАЯ

#### Система оценивания по дисциплине по очной форме обучения 2 семестр\*

Форма контроля	Максимальное количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- организационно-учебная работа на лекциях в аудитории	2	14
-тестирование или опрос по темам разделов (1-2)	18	36
-организационно-учебная работа на практических занятиях в аудитории	5	35
-контрольная работа по темам 1-4	7	7
-контрольная работа по темам 5-7	8	8
Промежуточная аттестация	зачет	
Итого за семестр	100	



## 8.2. Семестр 3 ОЧНАЯ

Система оценивания по дисциплине по очной форме обучения 2 семестр\*

Форма контроля	Максимальное количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
-организационно-учебная работа на лекциях в аудитории	1	9
-итоговая контрольная или опрос по темам разделов 3-5	12	12
-организационно-учебная работа на практических занятиях в аудитории по темам 8-16	1	9
-контрольные работы (домашняя работа) (1-5)	4	20
-индивидуальные задания (рефераты, программы)	10	10
Промежуточная аттестация	экзамен 40	
Итого за семестр	100	

\* в соответствии с утвержденными оценочными материалами по дисциплине

## 8.3. Семестр 2 заочная

Система оценивания по дисциплине по заочной форме обучения 1 семестр \*

Форма контроля	Максимальное количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- организационно-учебная работа на лекциях в аудитории	2	14
-тестирование или опрос по темам разделов 1-2	18	36
- организационно-учебная работа на практических занятиях в аудитории	5	35
-контрольная работа по темам 1-4	7	7
-контрольная работа по темам 5-7	8	8
Промежуточная аттестация	зачет	
Итого за семестр	100	

## 8.4. Семестр 3 заочная

Система оценивания по дисциплине по заочной форме обучения 2 семестр \*

Форма контроля	Максимальное количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
-организационно-учебная работа на лекциях в аудитории	1	9
-итоговая контрольная или опрос по темам разделов 3-5	12	12
-организационно-учебная работа на практических занятиях в аудитории по темам 8-	1	9

16		
-контрольные работы (домашняя работа) (1-5)	4	20
-индивидуальные задания (рефераты, программы)	10	10
Промежуточная аттестация	экзамен - 40	
Итого за семестр	100	

\* в соответствии с утвержденными оценочными материалами по дисциплине

#### Соответствие баллов оценке

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

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

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

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

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях по адресу: Донецк, ул. Байдукова, 80. Для проведения практических 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, читального зала филиала № 3 научной библиотеки ДонГУ (каб. 213), пункта обслуживания филиала № 3 научной библиотеки ДонГУ (каб. 114) и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в методический кабинет института физической культуры и спорта (ауд. 020).

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

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

## 11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 11.1. Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: ОИЦ Академия, 2011. – 299 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.
3. Коледа В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191с.: ил.
4. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-н/Д. Феникс, 2002. – 382 с.
5. Раевский Р.Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учеб. пособие для вузов / Р.Т. Раевский, В.И. Филенков. – Краматорск, 2003. – 100 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебн.

пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Дон НУ, 2005. – 205 с.

7. Теория и методика физического воспитания: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Крущевиц. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – 425 с.

8. Теория и методика физического воспитания: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Крущевиц. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.

9. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск, 2011. – 297 с.

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

11. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература; 2004. – 376 с.

1. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература; 2000. – С. 11-22.

## 11.2. Дополнительная литература

1. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособ. / А.П. Артемьев, В.В. Шутов. - Могилев: МНУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284с.

2. Виру А.А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

3. Годик М.А. Стретчинг / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Кисельная. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.

4. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) / В. Ю. Давыдов, А.И. Шамардинов, Г. О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 284 с.

5. Жеребченко В.И. Развитие силовых способностей и самоконтроль: учеб.-метод. пособие / В.И. Жеребченко, С.А. Платонов. – Донецк: Гоу ВПО «ДонНУ», 2020. – 126 с.

6. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. Методическое пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.

7. Ибель Д. В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге / Д. В. Ибель. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 80 с.

8. Ивлев М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / М. П. Ивлев, П. И. Котов, Т. В. Левченкова, Е. Б. Мякинченко, М. Ю. Ростовцева и др. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

9. Кеннеди Р. Фитнесс-тренинг / Р. Кеннеди, М. Гринвуд-Робертсон. – М.: Медиа спорт, 2000. – 215 с.

10. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А. Кабачков, А.В. Полиевский. – М.: Высшая школа, 1991. – 222 с.

11. Коннорс Э. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримовски, Т. Кимбер, М. МакКормик. - М.: Гранд, 2000. – 176 с.

12. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М.: Терра-спорт, Олимпия PRESS, 2001. – 60 с. - библиотека тренера.

13. Крючек Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учебн. пособие / [Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашова, А.А. Сомкин, О.М. Малышева]. – С-Пб. : СПбГАФК им. П.- Ф. Лесгафта, 1994. – 76 с.

14. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер ; [Пер. с англ.: С. Б. Шекман и др.]. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.

15. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М.: Гранд, 2000. – 256 с.
16. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-н/Д. Феникс, 2002. – 382 с.
17. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А. В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
18. Руденко Г.В. Индивидуализация профессионально-прикладной физической подготовки горно-геологических специальностей к деятельности, связанной с риском для жизни и здоровья / Г.В. Руденко. – СПб.: Изд-во СПбГПУ ЦТЦ, 2013. – 244 с.
19. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: уч. пособ. / Под ред. проф. В.Ю. Лебединского, доц. Э.Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 296 с.

#### **Методическое обеспечение:**

1. Батищева М.Р. Методические рекомендации к изучению дисциплины «Практикум по оздоровительной физической культуре» для студентов всех специальностей физкультурных вузов / М.Р. Батищева. – Донецк: СПД Дмитренко Р.Ф., 2005. – 176 с.
2. Батищева М.Р. Индивидуальная программа фитнес-занятий: учебно-методическое пособие [для студентов всех направлений подготовки и практиков сферы физической культуры и спорта] / М.Р. Батищева. – 2-е изд. изм. и доп. – Донецк: ДонНУ, 2020. – 93 с.
3. Методические рекомендации к проведению самоконтроля знаний студентов по дисциплине «Практикум по оздоровительной физической культуре (Оздоровительный фитнес)» для студентов всех специальностей физкультурных вузов / сост. Батищева М.Р.; ДГИЗФВС. – Донецк, 2006. – 40 с.
4. Методические рекомендации к избранию тем научно-исследовательской работы студентов из дисциплины «Практикум из оздоровительной физической культуры (Оздоровительный фитнес)» / уклад. М.Р. Батищева; ДДИЗФВС. – Донецк, 2005. – 20 с.
5. Методические рекомендации к составлению индивидуальной программы фитнес-занятий (для студентов всех специальностей физкультурных вузов) / сост. М.Р. Батищева; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2010. – 69 с.
6. Сущность и специфика рекреационной работы с девушками-старшеклассницами: метод. рек. для студ. всех специальностей физкультурных вузов / сост. М.Р. Батищева; ДГИЗФВС. – Донецк, 2006. – 71 с.
7. Новые технологии в физическом воспитании (методические материалы к самостоятельной подготовке студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта к зачетному тестированию) / сост. М.Р. Батищева; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2011. – 116 с.
2. Современные технологии оздоровительной тренировки: метод. рек. (для студ. всех специальностей вузов физ.-спорт. профиля) / сост. М.Р. Батищева; ДИФКС. – Донецк, 2016. – 147 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).

#### 14. ПОЯСНЕНИЯ (СТИЛЬ – ЗАГОЛОВОК 1, 12 РТ, ПРОПИСНЫЕ, ПО ЦЕНТРУ, БЕЗ АБЗАЦНОГО ОТСТУПА, С АВТОМАТИЧЕСКОЙ НУМЕРАЦИЕЙ)

14.1. Оформление (стиль – Заголовок 2, 12 pt, по ширине, с абзацным отступом 1,25, с автоматической нумерацией второго уровня)

В данном шаблоне определены 5 стилей (стили Заголовок 1 и Заголовок 2 представлены выше). Остальные три стиля с образцами:

Обычный – для основного текста (12 pt, по ширине, с абзацным отступом 1,25)

Титул – для оформления титульного листа (14 pt, по центру, без абзацного отступа)

Без интервала – для некоторых компонент таблиц (12 pt, по ширине, без абзацного отступа)

Перечни настроены по тексту.

Суммы в разделах и итогов в таблицах (например, из раздела рабочей программы «Структура и содержание») для удобства можно выделить жирной насыщенностью.

Ширину столбцов таблиц можно менять.

#### 14.2. Содержание

На титуле факультет/институт – разработчик рабочей программы (где обеспечивающая кафедра), или отсутствует для общеуниверситетских кафедр.

На титуле кафедры, закрепленная за дисциплиной в соответствии с учебным планом (обеспечивающая).

Если встречается текст через черту дроби «/», то необходимо выбрать одно из перечисленного (или указать свой вариант).

На титуле из форм обучения удалить те, которые не предусмотрены учебными планами для данной образовательной программы.

На втором титульном листе сверху разработчик и кафедра разработчика (обеспечивающая). Дальнейшее подписание в таком порядке: руководитель ОПОП, УМК факультета выпускающей кафедры, декан факультета/института выпускающей кафедры (где реализуется образовательная программа).

Заголовки можно корректировать в соответствии с содержанием рабочей программы.

В таблице из п. 2.1, значение для части образовательной программы – удалить лишние две строки.

Строки в таблице в п. 2.2 заполняются отдельно для формы обучения, курса, семестра. Если дисциплина читается несколько курсов или семестров, для каждой формы обучения подводятся итоговые суммы. Если один семестр, суммы не нужны.

Вторая цифра номера индикатора компетенций соответствует номеру в общем списке индикаторов для данной компетенции, составленному выпускающей кафедрой по предложениям обеспечивающих кафедр.

Форма представления информации в разделе 4 может быть текстовой или табличной (выше приведены оба варианта). Рекомендуются заранее согласовать её с руководителем образовательной программы.

В каждом пункте раздела «Структура и содержание» размещается одна таблица, соответствующая одному уникальному набору: форма обучения, курс, семестр. Суммы «за курс» оставлены для заочной формы обучения, если обучение по этой форме не предполагает деление на семестры. Если компонент образовательной программы присутствует только в одном периоде обучения (семестре), то оставляем только итог по компоненту ОП.

Общая трудоемкость по каждой фиксированной теме для студентов разных форм обучения должна быть одинаковой.

Контрольные вопросы необходимо разбить по разделам дисциплины, нумерация – общая.

Если что-то не предусмотрено (например, доклады (рефераты)), соответствующий пункт удаляем.

Распределение баллов, которые могут получить обучающиеся, приводятся отдельно для форм обучения и семестров. Номера разделов указываются в соответствии со структурой и содержанием компонента образовательной программы, для которого разработана данная рабочая программа.

Если рабочая программа составлена только для одной формы обучения, то каждый раз её можно не указывать.

#### 14.3. Рекомендуемый порядок действий

На основе данного шаблона на выпускающих кафедрах (отвечающих за реализацию образовательных программ) готовятся отдельные шаблоны для каждой образовательной программы. В них корректируются (по сравнению с текущими) данные: таблица на первом листе, реквизиты ФГОС ВО вверху второго листа, наименования факультетов/институтов, должность руководителя ОПОП, фамилии после «СОГЛАСОВАНО» на втором листе.

Имена адаптированных шаблонов должны иметь формат  
[код направления]([наименование образовательной программы])РП-24

Наименование образовательной программы можно сократить. Например,

01.03.01(Математика)РП-24

44.04.01(Математическое образование)РП-24

02.03.02(Фундаментальная информатика и ИТ)РП-24

Адаптированные шаблоны высылаются на обеспечивающие кафедры для подготовки промежуточной версии рабочей программы. Получив в последствии учебный план, разработчик внесет в рабочую программу недостающие данные, включая шифры, числа, компетенции. Имя файла рабочей программы должно иметь формат

[код направления]([наименование образовательной программы])РП-24([шифр и название])

Название можно сократить. По желанию, после названия можно добавить фамилию и инициалы разработчика. Например,

01.03.01(Математика)РП-24(Б1.Б.09 Курсовая по МАН, Машаров ПА)