

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-педагогической работе

(подпись)

А.А. Каракозов
И.О. Фамилия

« 30 » 06 20 17 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА)»**

Направление подготовки
Профиль

**38.03.01 «Экономика»
«Экономика предприятия»**

Программа
Форма обучения

**бакалавриата
очная**

Форма обучения:	Очная
Семестр(ы)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Общая трудоёмкость в з.е./часах	11/396
Аудиторные занятия (час.), в том числе	374(68+68+68+68+34+34+34)
Лекции (час.)	-
Практические (семинарские) занятия (час.)	374(68+68+68+68+34+34+34)
Лабораторные работы (час.)	-
Самостоятельная работа (час.), в том числе	22(4+4+4+4+2+2+2)
Курсовой проект(работа) (семестр/час.)	-
Индивидуальное задание (кол./час.)	-
Форма промежуточной аттестации (экзамен(зачёт), час.)	3хЗачёт

Донецк, 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура (общая подготовка)» составлена в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (профиль «Экономика предприятия») для 2017 года приёма.

Составитель: Харьковский В.А. мастер спорта, старший преподаватель, Гуров А.Ф. мастер спорта, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Рабочая программа рассмотрена и принята на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Протокол от «30» 06 2017 года № 10

Заведующий кафедрой

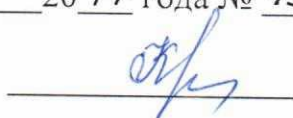


Навка И.П.

Рабочая программа согласована с выпускающей кафедрой «Экономика предприятия».

Протокол от «30» 06 2017 года № 13

Заведующий кафедрой

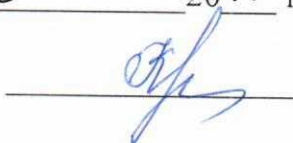


Крапивницкая С.Н.

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией ДонНТУ по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика».

Протокол от «30» 06 2017 года № 5

Председатель



Крапивницкая С.Н.

1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности, а также формирование умений и навыков, развитие физических качеств необходимых в профессиональной деятельности.

Задачи: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; формирование научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическому самосовершенствованию самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональной задачи, сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия; развитие и совершенствование психофизических качеств и свойств личности для выполнения профессиональной деятельности, самоопределения в физической культуре; обеспечение физической готовности обучаемых к активному усвоению учебного материала в ходе образовательного процесса; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных ценностей.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать: роль и место физической культуры в развитии человека и подготовки специалиста; общие основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь: выполнять предусмотренные программой упражнения; организовывать и проводить занятия по физической подготовке; осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью к философскому подходу к изучению проблем науки и техники, абстрактному мышлению, анализу, синтезу, обобщению, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);
- пониманием и восприятием этических норм поведения в отношении других людей и в отношении природы, соблюдением норм здорового образа жизни (ОК-5);
- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-7);
- способностью давать правильную самооценку, обладать самосознанием, необходимым для обеспечения самовоспитания с целью формирования и совершенствования у себя положительных и устранению отрицательных качеств (ОК-8);
- способностью выполнять свои обязанности по профессиональной деятельности с учетом задач по охране труда и гражданской обороне, формулировать цели и задачи по личной безопасности, безопасности коллектива, общества и обосновывать подходы и средства сохранения жизни, здоровья и защиты работников в условиях угрозы и возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплина «Физическая культура» студентов обеспечивается с помощью двух взаимосвязанных содержательных дидактических компонентов: обязательного базового, которое формирует основы физической культуры личности специалистов соответствующего уровня образования и элективного, которое опирается на базовый и дополняет его с учетом профессиональной физической подготовки, индивидуальных мотивов, спортивных интересов и потребностей, состояния здоровья.

Учебный материал каждого из компонентов реализуется через разделы программы: теоретическая подготовка, методическая подготовка, физическая подготовка и контроль согласно системе обучения.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Распределение учебных часов по темам дисциплины и видам занятий

Наименование тем (содержательных модулей)	Количество часов (очная форма обучения)				
	Всего	В том числе			
		Лекции	Практ.	Лабор.	СРС
Семестр первый					
Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности.	26		24		2
Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	24		20		1
Физическая культура и основы здорового образа жизни студента.	25		24		1
<i>Всего за 1-ый семестр</i>	72		68		4
Семестр второй					
Физическая подготовка в системе физического совершенствования человека.	36		34		2
Контроль и самоконтроль в процессе физического самосовершенствования.	36		34		2
<i>Всего за 2-ой семестр</i>	72		68		4
Семестр третий					
Оздоровительное прикладное значение занятий физической культуры и спорта.	26		24		2
Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	21		20		1
Спорт в системе формирования личности.	25		24		1
<i>Всего за 3-ий семестр</i>	72		68		4
Семестр четвертый					
Основы атлетизма.	36		34		2
Основы системы обеспечения работоспособности и ее восстановление средствами физической культуры и спорта.	36		34		2
<i>Всего за 4-ый семестр</i>	72		68		4
Семестр пятый					
Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.	14		14		0
Оздоровительное и прикладное значение избранных систем физических упражнений.	13		12		1
Гигиенические основы избранных систем физических упражнений.	9		8		1
<i>Всего за 5-ый семестр</i>	36		34		2
Семестр шестой					
Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности.	8		6		2
Основы системы личного совершенствования.	28		28		0
<i>Всего за 6-ой семестр</i>	36		34		2

Семестр седьмой					
Физическая культура, физическое совершенствование и здоровый образ жизни в разные возрастные периоды. Основы физического воспитания семьи.	36		34		2
<i>Всего за 7-ой семестр</i>	36		34		2
Итого:	396		374		22

3.2. Лекции

Лекции по дисциплине не предусмотрены учебным планом.

3.3. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема занятия	Объем, час. (очная)
Семестр первый		
1.	Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правило безопасности на спортивных площадках.	8
2.	Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях	6
3.	Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	6
4.	Физическая культура и основы здорового образа жизни студента.	6
5.	Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	6
6.	Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	6
7.	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	6
8.	Развитие силы средствами общей физической подготовки.	6
9.	Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовки.	6
10.	Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса.	6
11.	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства.	6
<i>Всего за 1-ый семестр</i>		68
Семестр второй		
1.	Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности	6
2.	Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	6
3.	Основы методики закаливания.	8
4.	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки	8
5.	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	8
6.	Совершенствование навыков и умений средствами общей физической подготовки	8
7.	Воспитание моральных и волевых качеств	8
8.	Овладение специальными практическими навыками	8
9.	Повышение уровня и качества работоспособности	8
<i>Всего за 2-ой семестр</i>		68

Семестр третий		
1.	Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках.	8
2.	Основы профессионально-прикладной физической подготовки. Методика формирования профессионально необходимых двигательных качеств и навыков.	8
3.	Спорт в системе формирования личности. Основы методики физической тренировки.	6
4.	Совершенствование жизненно необходимых физических и психических качеств двигательных навыков, волевых способностей средствами общей физической подготовки.	6
5.	Совершенствование спортивно-технического мастерства посредством общей физической подготовки.	6
6.	Совершенствование спортивно-технического мастерства посредством общей физической подготовки	6
7.	Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	6
8.	Изучение правил проведения соревнований по видам спорта.	8
9.	Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента.	8
10.	Повышение уровня и качества работоспособности спортсменов.	6
Всего за 3-ий семестр		68
Семестр четвертый		
1.	Основы системы обеспечения работоспособности и ее поддержание средствами общей физической подготовки.	8
2.	Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрое ее восстановление при умственной и физической работе.	8
3.	Методика построения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике.	6
4.	Развитие и совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки.	6
5.	Развитие скорости и ловкости средствами общей физической подготовки.	6
6.	Развитие и совершенствование выносливости средствами общей физической подготовки.	6
7.	Совершенствование спортивно-технического мастерства посредством общей физической подготовки.	6
8.	Формирование навыков, развитие физических качеств.	8
9.	Осуществление самоконтроля за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	8
10.	Овладение навыками развития и совершенствования специальных психофизических способностей и качеств.	6
Всего за 4-ый семестр		68
Семестр пятый		
1.	Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в олимпийских играх.	2
2.	Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.	2
3.	Оздоровительное и прикладное значение избранных систем физических	2

	упражнений	
4.	Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	2
5.	Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрое ее восстановление в различных видах деятельности.	2
6.	Основы методики построения самостоятельных занятий с помощью различных физических упражнений.	2
7.	Развитие силы средствами общей физической подготовки.	2
8.	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	2
9.	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки.	2
10.	Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике.	4
11.	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства.	4
12.	Физическое самосовершенствование и самовоспитание.	4
13.	Использование комплекса современных средств, методов и условий, с помощью которых обеспечивается высокая готовность спортсменов и ее реализация в соревнованиях.	4
<i>Всего за 5-ый семестр</i>		34
Семестр шестой		
1.	Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности.	4
2.	Основы системы личного совершенствования.	4
3.	Обучение технике выполнения упражнений по атлетической гимнастике.	4
4.	Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.	2
5.	Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрое ее восстановление в различных видах деятельности.	4
6.	Развитие скорости способами общей физической подготовки.	4
7.	Основы методики построения самостоятельных занятий с помощью различных физических упражнений.	4
8.	Развитие ловкости способами общей физической подготовки.	4
9.	Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности.	4
<i>Всего за 6-ой семестр</i>		34
Семестр седьмой		
1.	Физическая культура, физическое совершенствование и здоровый образ жизни в разные возрастные периоды.	6
2.	Основы физического воспитания в семье.	4
3.	Методика оценки уровня личной физической подготовленности.	4
4.	Основы методики разработки и реализации индивидуальной программы, обеспечение работоспособности и ускорения ее восстановления средствами физической культуры и спорта при различных видах деятельности.	4
5.	Обучение технике выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	6
6.	Совершенствование техники и общей физической подготовки средствами атлетической гимнастики и спортивных игр.	6

7.	Определение уровня спортивно-технического мастерства при помощи общей физической подготовки.	6
Всего за 7-ой семестр		34
Итого:		374

3.4. Лабораторные работы

Лабораторные работы по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

3.5. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Виды самостоятельной работы студента	Объем, часы, (очная)
1	Изучение лекционного материала (не менее 50% от объема лекций)	—
2	Подготовка к практическим занятиям (не менее 50% от объема аудиторных практических занятий)	22
3	Подготовка к лабораторным работам (не менее 50% от объема аудиторных лабораторных занятий)	—
4	Выполнение курсового проекта	—
5	Выполнение курсовой работы	—
6	Выполнение индивидуального задания (не менее 9 часов)	—
Итого:		22

3.6. Курсовой проект (работа), индивидуальное задание

Курсовой проект (работа) и индивидуальное задание по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация по результатам освоения дисциплины в семестре проводится в форме семестровых зачётов в соответствии с «Положением об организации учебного процесса в Донецком национальном техническом университете (новая редакция)», утвержденном приказом ДонНТУ № 1006-14 от 01.12.2016г.

Учебный материал каждого из компонентов реализуется через разделы программы: теоретическая подготовка, методическая подготовка, физическая подготовка и контроль согласно расчетам:

1. Уровень физической и технической подготовки, оценивается тестами по ОФП.
2. Максимальное количество баллов полученных студентом 100. Если общее количество составляет менее 60, то студент пересдает зачет.

Таблица 2

Система оценки посещения учебных занятий студентов 1 и 4 года обучения в процентах в баллах

Количество посещений в %	91-100	81-90	71-80	61-70	51-60	41-50	31-40	21-30	Меньше 20
Баллы	40	35	30	25	20	15	10	5	0

Зачетные нормативы по ОФП, атлетической гимнастике для студентов I-IV курса

Таблица 3

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
	Зачетные нормативы	10	8	6	4	2
1	Подъем ног в висе на перекладине или на гимнастической стенке до прямого угла (раз).					
	1 курс	13	10	7	5	2
	2 курс	17	13	10	6	2
	3 курс	20	15	13	6	2
	4 курс	25	17	13	6	2
2	Бег 500 м (женщины)					
	1 курс	2.00,0	2.10,0	2.15,0	2.20,0	2.30,0
	2 курс	1.57,0	2.05,0	2.15,0	2.20,0	2.30,0
	3 курс	1.55,0	2.03,0	2.14,0	2.20,0	2.30,0
	4 курс	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
	Бег 1000 м (мужчины)					
	1 курс	3.40,0	3.47,0	3.50,0	3.55,0	3.59,0
	2 курс	3.35,0	3.40,0	3.47,0	3.50,0	3.55,0
	3 курс	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.47,0	3.50,0
	4 курс	3.23,0	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.47,0
3	Упражнения на координацию движений (количество повторений)					
	1 курс	8	6	4	2	1
	2 курс	9	7	4	3	2
	3 курс	10	8	6	4	2
	4 курс	10	8	6	4	2
4	Равновесие (сек.)					
	1 курс	13	9	6	4	3
	2 курс	15	10	8	6	4
	3 курс	19	16	13	10	8
	4 курс	20	17	15	13	10
5	Наклон вперед с качанием рук пола, ноги вместе, прямые (сек.)					
	1 курс	Ладонями 3	Пальцами 3	Ладонями 1	Пальцами 1	
	2 курс	Ладонями 3	Пальцами 3	Ладонями 1	Пальцами 1	
	3 курс	Больше 3	Ладонями 3	Пальцами 3	Ладонями 1	Пальцами 1
	4 курс	Больше 3	Ладонями 3	Пальцами 3	Ладонями 1	Пальцами 1
6	Лежа на спине, подъем прямых рук вверх с опусканием их назад за голову (раз).					
	1 курс	25	20	15	6	2
	2 курс	27	22	15	6	2
	3 курс	30	23	15	6	2
	4 курс	35	25	15	6	2
	Дополнительные нормативы					
7	Состав комплекса УГГ (мин.)	10	8	7	5	-
8	Проведение разминки (мин.)	15	10	8	5	-

Тесты и нормативы для студентов вузов 1-4 курсов

Таблица 4

Виды испытаний	пол	Нормативы и баллы				
		10	8	6	4	2
Выносливость						
Бег 3000 м., мин.сек.	муж.	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
Бег 2000 м., мин.сек.	жен.	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Сила						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, полу (количество раз)	муж.	24	19	16	11	7
	жен.	16	14	12	10	7
Подтягивание на перекладине (количество раз)						
Поднимание туловища в сед за 1 мин.(кол.раз)	муж.	53	47	40	34	28
	жен.	47	42	37	33	28
Прыжок в длину с места, см.	муж.	260	241	224	207	190
	жен.	210	196	184	172	160
Скорость						
Бег 100 м., сек.	муж.	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	жен.	14.8	16.6	16.4	17.3	18.2
Ловкость						
Челночный бег 4-9м., сек.	муж.	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	жен.	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Гибкость						
Наклон туловища вперед из положения сидя, см.	муж.	19	16	13	10	7
	жен.	20	17	14	10	7
Прикладные упражнения						
Плавание одним из выбранных способов, м.	муж.	100	75	50	25	-
	жен.	100	75	50	25	-

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Литература:

Основная:

1. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание : учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев . - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 380с.
2. Бойченко С.Д. Классическая теория физической культуры : Введение.Методология.Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский ;Белорусский нац. техн. ун-т. - Минск : Лазурек, 2008. - 312с.

Дополнительная:

3. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений / В. И. Малов . - Москва : Вече, 2007. - 432с.
4. Физическая культура студента : Учебник для вузов / М. Я. Виленский [и др.] ; Под ред. В.И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2007. - 448 с.
5. Атаманов В.Д. Их жизни-пример служения спорту / В. Д. Атаманов // Донецкий политехник. - 2008. - № 19. - С.6.
6. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом : учебное пособие для вузов / В. В. Галкин . - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 448с.
7. Попов, Г.И. Биомеханика : учебник для вузов / Г. И. Попов. - 4-е изд., стер. – Москва : ИЦ "Академия", 2009. - 256с.
8. Сидоров Д.А. Спортивный маркетинг:автоспорт в Украине / Д. А. Сидоров, А. Ф. Беличенко // Экономика и маркетинг в XXI веке. - Донецк, 2007. - Ч.2. - С.128-130.

9. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. : Учебник для вузов физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб . - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Олимпия Пресс, 2007. - 528с.
10. Артемов П.М. Субкультура футбольных хулиганов: факторы формирования и особенности проявления и постсоветском пространстве = Артемов П.М. Субкультура футбольних хуліганів: фактори формування та особливості прояву на пострадянському просторі : автореф. дис. ... канд. социологических наук : 22.00.04 / П. М. Артемов ; ; Харк. нац. ун-т им. В.Н. Каразина. - Харьков, 2009. - 20с.
11. Физическая культура студента : Учебник для вузов / М. Я. Виленский [и др.] ; Под ред. В.И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2007. - 448 с.
12. Крукшенк Роз. Программа коррекции фигуры за несколько минут в день : сбалансированная система питания и физических упражнений для улучшения внешности : максимальный эффект за минимальное время / Крукшенк Роз ; Р.Крукшенк ; пер.с англ.М.Ростовцева. - Москва : ЭКСМО-Пресс, 2007 ; : В.Секачев. - 288с.
13. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека : учебник для вузов / Е. П. Ильин . - Санкт-Петербург. : Питер, 2008. - 384с.
14. Козловский, И.А. Таттва Шуддхи Садхана : йога / И. А. Козловский; гл. ред. В.В. Андросова. - Донецк : Норд-Пресс : ДООО "Центр Дискавери", 2008. - 186с.
15. Козловский, И.А. Бинду висарга садхана : йога / И. А. Козловский ; гл. ред. В.В. Андросова. - Донецк : Норд-Пресс : ДООО "Центр Дискавери", 2008. - 180с.
16. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека : учебное пособие для медицинских училищ / Н. И. Федюкович . - 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 419с.
17. Чебанов А.Ф. Некоторые аспекты механизма аккомодации оптической системы глаза и их приложение к системам технического зрения / А. Ф. Чебанов // Искусственный интеллект. - 2009. - №4. - С. 566-573.
18. Гребняк Н.П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов : учебное пособие для вузов / Н. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский ; Донецк. нац. техн. ун-т, Донецк. нац. ун-т. - Донецк : ДонНТУ, 2007. - 390 с.
19. Малиновская А. К вопросу об определении физкультурно-оздоровительной деятельности / А. Малиновская // Предпринимательство, хозяйство и право. - 2012. - №11. - С.69-71.
20. Молоканова Ю.П. Факторы, определяющие ритм сердечных сокращений у лиц юношеского возраста / Ю. П. Молоканова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия "Естественные науки". - 2013. - №2 . - С. 63-69.
21. Шумина И.О. Спорт - философия жизни : от здоровья физического - к духовному / И. О. Шумина // Библиотечное дело. - 2012. - №4. - С. 25-27.
22. Коричко Ю.В. Эффективность применения оздоровительных видов гимнастики на занятиях по физическому воспитанию в вузе / Ю. В. Коричко, В. С. Дятлов // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы : материалы IV Международной научно-практической конференции, 12—13 февраля 2015 года, г. Нижневартовск. Ч. II / ФГБОУ ВО «Нижневарт. гос. ун-т» ; отв. ред. А.В. Коричко. - Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2015. - С. 178-180.
23. Дьячкова М.Г. Воздействие компьютерных технологий на здоровый образ жизни подрастающего поколения / М. Г. Дьячкова, Э. А. Мордовский // Экология человека. - 2012. - №5. - С.14-19.
24. Колосницына М. Макродетерминанты здорового образа жизни / М. Колосницына // Мировая экономика и международные отношения. - 2012. - №2. - С.27-37.
25. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. Д. Неверкович [и др.] ; под ред. С.Д. Неверковича. - Москва : Физкультура и спорт, 2008. - 528с.

Электронные образовательные ресурсы:

26. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка [Электронный ресурс] : знать и уметь : учеб. пособие для вузов / Ю.И. Гришина. – Изд. 4-е. – 35 Мб. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 1 файл. – (Высшее образование). – Систем. Требования: Acrobat Reader.
27. Починкин, А.В. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В.Починкин ; Моск. Гос. акад. Физ. Культуры, Каф. управления, экономики и истории физ. Культуры и спорта. – Изд. 2-е, перераб. И доп. – 23 Мб. – Малаховка : [б.и.], 2010. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
28. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для вузов / И.С. Барчуков [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – 8 Мб. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
29. Захаров, М.А. Социология спорта [Электронный ресурс] / М.А. Захаров. – 2 Мб. – 2008. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
30. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе [Электронный ресурс] / В. П. Лукьяненко. – 2 Мб. – 2008. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
31. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания [Электронный ресурс] / А. А. Васильков. – 4 Мб. – 2008. – 1 файл. – Систем. Требования: Просмотрщик djvu-файлов.
32. Соловьев, А.А. Преподавание спортивного права за рубежом [Электронный ресурс] / А. А. Соловьев. – 74 Кб. – 2010. – 1 файл. – Систем. Требования: ZIP-архиватор.
33. Ильин, Е.П. Психология воли [Электронный ресурс] / Е. П. Ильин. – 722 Кб. – 2009. – 1 файл. – Систем. Требования: ZIP-архиватор.
34. Смирнова, Ю.В. Музыкальное сопровождение в физической культуре [Электронный ресурс] / Ю. В. Смирнова. – 13 Мб. – 2010. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
35. Журавлев, Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена [Электронный ресурс] / Д. В. Журавлев. – 637 Кб. – 2009. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
36. Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте [Электронный ресурс] / А. А. Полозов. – 10 Мб. – 2009. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
37. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов [Электронный ресурс] / В. Г. Никитушкин. – 733 Кб. – 2009. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
38. Бизнес-планирование и мониторинг деятельности физкультурно-оздоровительных комплексов [Электронный ресурс]. – 2 Мб. – 2010. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
39. Государственное регулирование в сфере спорта [Электронный ресурс]. – 3 Мб. – 2017. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
40. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте [Электронный ресурс] / В. Ф. Сопов. – 2 Мб. – 2010. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
41. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии [Электронный ресурс]. – 1 Мб. – 2008. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
42. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений [Электронный ресурс] / М.Б. Ингерлейб. – Изд. 2-е. – 27 Мб. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 1 файл. – (Феникс-Фитнес). – Систем. Требования: Acrobat Reader.
43. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Г.А. Ямалетдинова ; Урал. Федер. Ун-т им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина. – 3 Мб. – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2014. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.

44. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 50 Мб. – Москва : Сов. Спорт, 2013. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
45. Литвинов, С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные план [Электронный ресурс] : учебное пособие для высших образовательных учреждений физической культуры и спорта / С.А. Литвинов ; Рос. Акад. Естествознания, Изд. Дом [и др.]. – 1 Мб. – Москва : ИД Акад. Естествознания, 2016. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
46. Жабиков, В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / В.Е. Жабиков, Т.В. Жабикова ; ФГОУ ВО «Южн.-Урал. Гос. гум.-педагог. Ун-т». – 2 Мб. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2016. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
47. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Гелецкий ; ФГОУ ВПО «Сиб. Фед. Ун-т». – 1 Мб. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
48. Дрейер, Д. Ци-бег [Электронный ресурс] : революционный метод бега без усилий и травм / Д. Дрейер, К. Дрейер ; пер. с англ. Л. Маликовой. – 4 Мб. – Мурманск : Тулома, 2008. – 1 файл. – Перевод изд.: Chi running/ D. Dreyer, K. Dreyer. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
49. Легкоатлетические прыжки в школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / ФГБОУ ВПО «Урал. Гос. пед. Ун-т», Ин-т физ. Кул-ры, Каф. спортивных дисциплин ; сост.: В.И. Никитин [и др.]. – 2 Мб. – Екатеринбург : Урал. Гос. пед. Ун-т, 2016. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
50. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии [Электронный ресурс] / авт.-сост.: А.И. Рябчиков, Ж.Е. Фирилева. – 13 Мб. – Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
51. Баршай, В.М. Гимнастика [Электронный ресурс] / В. М. Баршай. – 8 Мб. – 2009. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
52. Волостных, В.В. Спорт XXI века: универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в партере на примере боевого самбо [Электронный ресурс] / В. В. Волостных. – 3 Мб. – 2009. – 1 файл. – Систем. Требования: Просмотрщик djvu-файлов.
53. Соловьев, А.А. Правовое регулирование спортивных единоборств: опыт США и Канады [Электронный ресурс] / А.А. Соловьев ; Ассоц. Юристов России, Комис. По спортивному праву, Нац. Объед. Спорт. Юристов, Федер. Кикбосинга России. – 3 Мб. – Москва : [б. и.], 2013. – 1 файл. – (Актуальные проблемы спортивного права ; вып. 15). – Систем. Требования: Acrobat Reader.
54. Люсери, Б. Плавание: 100 лучших упражнений [Электронный ресурс] / Б. Люсери. – 21 Мб. – 2011. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
55. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Электронный ресурс] : учебник для вузов / А.А. Литвинов [и др.]. – 2-е изд., стер. – 7 Мб. – Москва : Академия, 2014. – 1 файл. – (Высшее образование). – Систем. Требования: Просмотрщик djvu-файлов
56. Щербиков, А.В. Игра бадминтон [Электронный ресурс] / А.В. Щербиков, Н.И. Щербикова. – 18 Мб. – Москва : Гражданский альянс, 2009. – 1 файл. – Посвящается памяти нашего учителя Маркова О.М.-первого государственного тренера СССР по бадминтону. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
57. Футбол [Электронный ресурс] : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. А. Годик [и др.] ; Рос. Футбольный союз. – 1 Мб. – Москва : Сов. Спорт, 2011. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.

58. Кантанеро, К. Школа испанского футбола [Электронный ресурс] / [К. Кантанеро] ; пер. с исп. Е. Кочетковой. – 17 Мб. – Москва : Эксмо, 2015. – 1 файл. – (Спорт. Лучший мировой опыт). – Систем. Требования: Acrobat Reader.
59. Копышов, А. Футбольный маркетинг для второй лиги [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Копышов. – 3 Мб. – Тюмень : [б.и.], 2014. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
60. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет) [Электронный ресурс] / А. А. Кузнецов. – 1 Мб. – 2008. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
61. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет) [Электронный ресурс] / А. А. Кузнецов. – 4 Мб. – 2008. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
62. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет) [Электронный ресурс] / А. А. Кузнецов. – 2 Мб. – 2008. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
63. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов [Электронный ресурс] / В. П. Губа. – 1 Мб. – 2010. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
64. Баскетбол: своя философия игры [Электронный ресурс]. – 36 Мб. – 2011. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
65. Объемно-силовая система тренировок [Электронный ресурс]. – 2 Мб. – 2010. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
66. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса [Электронный ресурс] / Б. Контрерас. – 75 Мб. – 2008. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
67. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Б. Мандриков [и др.] ; Волгоград. Гос. мед. Ун-т. – 10 Мб. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2009. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
68. Калинкина, Е.В. Степ-аэробика [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е.В. Калинкина, Н.С. Кривопалова, И.Ф. Межман ; ФГОБУ ВПО «Поволж. Гос. ун-т телекоммуникаций и информатики», Каф. физ. Воспитания. – 220 Кб. – Самара : ИНУЛ ПГУТИ, 2015. – 1 файл. – Систем. Требования: Acrobat Reader.
69. Цацулин, П. Укрепляем суставы [Электронный ресурс] / П. Цацулин. – 11 Мб. – 2008. – 1 файл. – Систем. Требования: Просмотрщик djvu-файлов.
70. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс] / Ю. В. Менхин. – 1 Мб. – 2010. – 1 файл. – Систем. Требования: ZIP-архиватор.
71. Епифанов, В.А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс] / В. А. Епифанов. – 17 Мб. – 2012. – 1 файл. – Систем. Требования: Просмотрщик djvu-файлов.

Учебно-методические издания, разработанные в ДонНТУ:

72. Методические рекомендации по развитию физических качеств у студентов [Электронный ресурс] : сост.: Т.Б. Серопрез, П.И. Навка. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2014.
73. Методические рекомендации: "Тренажеры и их применение на самостоятельных, учебных занятиях по физическому воспитанию и групп спортивного совершенствования" [Электронный ресурс] / сост.: А.П. Бешевли [и др.]. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2014.
74. Методические рекомендации к применению стандартных тренировочных заданий [Электронный ресурс] / сост.: Т.Б.Серопрез, Н.В.Косорукова. – Донецк, 2012. – Режим доступа: <http://ea.donntu.org:8080/jspui/handle/123456789/17148>. – Загл. с экрана.

Internet-ресурсы

75. Вестник спортивной науки (2008-2013). <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d>. – Дата обращения 25.05.2017.
76. Спорт и право (2010-2011). <http://bmsi.ru/source/d5c7aa06-3781-4a8a-932a-01e525f97118> – Дата обращения 25.05.2017.
77. Вестник спортивных инноваций (2009-2016). <http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ae4aada7>. – Дата обращения 25.05.2017.

Периодика

78. Физкультура и спорт (2008-2009).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

2. Практические занятия:

- Тренажерный зал тяжелой атлетики в цокольном этаже 3-го учебного корпуса: силовые тренажеры (10 шт.); гири (20 шт.); штанги в сборе (8 шт.); полный гантельный ряд; обручи; скакалки.
- Зал тяжелой атлетики 3-го учебного корпуса (южное крыло): силовые тренажеры (15 шт.); штанги (3 шт.); полный гантельный ряд; беговая дорожка (2 шт.).
- Спортивный зал по двору 1-го учебного корпуса (площадка для игры в волейбол и баскетбол, зал акробатики): гимнастические маты (6 шт.); дорожка акробатическая; ковер гимнастический; набор волейбольных и баскетбольных мячей; обручи; скакалки.
- Тренажерный зал в 5-м общежитии.
- Легкоатлетический манеж ДонНТУ с преподавательскими, раздевалками и душевыми: скалодром с инвентарем (веревки, зацепы, карабины); тренажерный зал (силовые тренажеры (15 шт.), полный гантельный ряд, штанги (3 шт.), набор гирь); стол для занятий по настольному теннису с инвентарем (5 шт.); беговая дорожка для занятий по легкой атлетике (спортивный козел, барьеры, песочная яма); площадка для занятий фитнесом и аэробикой (степы, гантели, скакалки, обручи, мячи); площадка паркетная для занятий по мини-футболу, гандболу и баскетболу (мячи, ворота, баскетбольные щиты); ринг боксерский; боксерский зал (перчатки, шлемы, груши, лапы, битки); зал для занятий восточными единоборствами (груши, спортивные маты, битки); стенды для занятий по стрельбе из лука с набором луков и мишеней); площадка для игры в бадминтон и волейбол с сетками, мячами, ракетками, воланами); гимнастические стенки, скамейки, турники.
- Плавательный бассейн, крытый, 25-метровый с преподавательскими, раздевалками, душевыми: 5 плавательных дорожек; инвентарь для занятий аквааэробикой, водным поло, водной гимнастикой; ласты, нудлы, доски для плавания.

3. Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Составитель рабочей программы:



Гуров А.Ф.
Харьковский В.А.