

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



**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. проректора по научно-педагогической работе

А.Б. Бирюков

(подпись)

июня 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.Ф2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (специальная подготовка)**

Специальность подготовки: 21.05.04 – «Горное дело»  
(код и наименование направления / специальности)

Специализация: «Транспортные системы горного производства»  
(наименование профиля / магистерской программы / специализации)

Программа: специалитет  
(бакалавриат, магистратура, специалитет)

Форма обучения: очная  
(очная, заочная, очно-заочная)

Форма обучения:	очная
Семестр(ы)	5,6,7
Общая трудоёмкость в ЗЕТ/часах	3/108 (36+36+36)
Контактная работа (час.)	102 (34+34+34)
Лекции (час.)	-
Практические (семинарские) занятия (час.)	102 (34+34+34)
Лабораторные работы (час.)	-
Самостоятельная работа (час.), в том числе	6(2+2+2)
Курсовой проект(работа) (семестр/час.)	-
Индивидуальное задание (кол./час.)	-
Контроль (экзамен, час./зачёт)	-

Донецк, 2019г.

Рабочая программа дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (специальная подготовка). Факультативная часть составлена в соответствии с учебным планом по направлению подготовки: 21.05.04 «Горное дело», специализация «Транспортные системы горного производства».

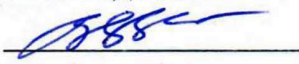
для 2019 года приёма.

Составители: старший преподаватель кафедры Физического воспитания и спорта Е.Н. Корневская.

Рабочая программа **рассмотрена и принята** на заседании кафедры физического воспитания и спорта ДонНТУ

Протокол от «27» марта 2019 года № 7

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

(В.А. Харьковский)  
(Ф.И.О.)

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:  
кафедра «Транспортные системы и логистика им.И.Г.Штокмана»

Протокол от «14» мая 2019 г. № 11

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

(В.П. Кондрахин)  
(Ф.И.О.)

Рабочая программа **одобрена учебно-методической комиссией** ДонНТУ по специальности 21.05.04 «Горное дело»

Протокол от «30» мая 2019 года № 5

Председатель

  
(подпись)

(С.В. Борщевский)  
(Ф.И.О.)

Рабочая программа **продлена** для 20 20 года приёма на заседании кафедры физического воспитания и спорта.

Протокол от « 29 » августа 20 19 года № 4  
Заведующий кафедрой В.В. Харькович (Харькович В.В.)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой Транспортные системы и  
Заведующий кафедрой Вондрахин В.П. механика  
(подпись) (Ф.И.О.) и И.Т. Шток-  
мана

Рабочая программа **продлена** для 20\_\_ года приёма на заседании кафедры физического воспитания и спорта.

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ года № \_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_ (\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой \_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа **продлена** для 20\_\_ года приёма на заседании кафедры физического воспитания и спорта.

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ года № \_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_ (\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой \_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

## **1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Цель и задачи дисциплины.**

Физическая культура ставит перед собой целью формирование физической культуры личности, а так же формирование умений и навыков, развитие физических качеств необходимых в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 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.

Освоение курса физической культуры должно содействовать:

- повышению уровня и качества работоспособности;
- формированию навыков, развитие физических качеств;
- воспитанию моральных и волевых качеств;
- овладению специальными практическими умениями.

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;

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональной задачи;
- навыками развития и совершенствования специальных психофизических способностей и качеств, самоопределения в физической культуре.

### **2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Дисциплина «Физическое культура» входит в перечень обязательных учебных дисциплин образовательной программы.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Распределение учебных часов по темам дисциплины и видам занятий

Наименование тем (содержательных модулей)	Количество часов (очная)				
	Всего	В том числе			
		Лекции	Практ. (Семин.)	Лабор.	СРС
Семестр пятый					
Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	6		6		0
Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	4		4		0
Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	6		6		0
Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	2		2		0
Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2		2		0
Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	2		2		0
Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	2		2		0
Развитие силы средствами общей физической подготовки	4		2		2
Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	8		8		0
Семестр шестой					
Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	6		4		2
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2		2		0
Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	2		2		0
Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	2		2		0
Основы методики закаливания.	2		2		0
Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	2		2		0

Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2		2		0
Воспитанию моральных и волевых качеств	2		2		0
Овладение специальными практическими умениями	4		4		0
Повышение уровня и качества работоспособности	4		4		0
Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	6		6		0
Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	2		2		0
Семестр седьмой					
Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	2		2		0
Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	2		2		0
Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	2		2		0
Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	4		4		0
Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	8		6		2
Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	2		2		0
Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	4		4		0
Основы физического воспитания в семье.	4		4		0
Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	2		2		0
Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	2		2		0
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2		2		0



Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	2		2		0
<i>Индивидуальное задание</i>					
<i>Курсовая работа (проект)</i>					
<i>Подготовка к экзамену</i>					
Итого:	108		102		6

### 3.2. Учебным планом проведение лекций не предусмотрено.

### 3.3. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема занятия	Объем, час. очн	Литература
Семестр пятый			
1	Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	6	[1,2,3,4]
2	Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	4	[1,2,3,4]
3	Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	6	[2,5]
4	Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	2	[1,2]
5	Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2	[4,5,6]
6	Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	2	[1,2,4,8]
7	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	2	[1,2,4,5]
8	Развитие силы средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,7]
9	Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	8	[4,5]
Семестр шестой			
10	Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	4	[1,5,6,7]
11	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2	[1,2,4]
12	Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	2	[1,2,3,4]
13	Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	2	[1,2,3,4]
14	Основы методики закаливания.	2	[1,2,4]
15	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	2	[1,2,4,6,7]
16	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4]
17	Воспитанию моральных и волевых качеств	2	[1,2,4]

18	Овладение специальными практическими умениями	4	[1,2,4]
19	Повышение уровня и качества работоспособности	4	[1,2,4]
20	Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	6	[1,2,4]
21	Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	2	[1,2,4]
Семестр седьмой			
22	Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	2	[1,2,4,5,7]
23	Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	2	[1,2,4]
24	Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	2	[1,2,4,5]
25	Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	4	[1,2,4]
26	Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	6	[1,2,4,8]
27	Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	2	[1,2,4]
28	Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	4	[1,2,4]
29	Основы физического воспитания в семье.	4	[1,2,4]
30	Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	2	[1,2]
31	Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	2	[1,2,4,5,6]
32	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2	[1,2,4]
33	Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	2	[2,4,5]
Итого:		102	

**3.4. Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено.**

**3.5. Самостоятельная работа студента**

№ п/п	Виды самостоятельной работы студента	Объем, час. очн
1	Подготовка к практическим занятиям (не менее 50% от объема аудиторных практических занятий)	6
Итого:		6

**3.6. Учебным планом выполнение курсового проекта, индивидуальных заданий не предусмотрено.**



## 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 4.1. Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

Составляющая компетенции – полнота знаний

- нулевой уровень: неверные, не аргументированные, с множеством грубых ошибок ответы на вопросы / ответы на два вопроса из трех полностью отсутствуют. Уровень знаний ниже минимальных требований;
- минимальный уровень: даны не полные, не точные и аргументированные ответы на вопросы. Уровень знаний ниже минимальных требований. Допущено много грубых ошибок;
- пороговый уровень: даны недостаточно полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Плохо знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено много негрубых ошибок;
- средний уровень: Даны достаточно полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. В целом знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько негрубых ошибок;
- продвинутый уровень: даны полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько негрубых ошибок;
- высокий уровень: даны полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько неточностей.

Составляющая компетенции – умения

- нулевой уровень: полное отсутствие понимания сути методики решения задачи, допущено множество грубейших ошибок / задания не выполнены вообще;
- минимальный уровень: слабое понимание сути методики решения задачи, допущены грубые ошибки. Решения не обоснованы. Не умеет использовать нормативно-техническую литературу. Не ориентируется в специальной научной литературе, нормативно-правовых актах;
- пороговый уровень: достаточное понимание сути методики решения задачи, допущены ошибки. Решения не всегда обоснованы. Умеет использовать нормативно-техническую литературу. Слабо ориентируется в специальной научной литературе, нормативно-правовых актах;
- средний уровень: в целом понимает суть методики решения задачи, допущены ошибки. Решения не всегда обоснованы. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, нормативно-правовые акты;
- продвинутый уровень: в целом понимает суть методики решения задачи, допущены неточности. Способен обосновать решения. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, нормативно-правовые акты;
- высокий уровень: Понимает суть методики решения задачи. Способен обосновать решения. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, передовой зарубежный опыт, нормативно-правовые акты.

Составляющая компетенции – владение навыками

- нулевой уровень: не продемонстрировал навыки выполнения профессиональных задач. Испытывает существенные трудности при выполнении отдельных заданий;
- минимальный уровень: не продемонстрировал навыки выполнения профессиональных задач. Испытывает существенные трудности при выполнении отдельных заданий;
- пороговый уровень: владеет опытом готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию на пороговом уровне. Трудовые действия выполняет медленно и некачественно;
- средний уровень: владеет средним опытом готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Трудовые действия выполняет на среднем уровне по скорости и качеству;

- продвинутый уровень: владеет опытом и достаточно выраженной личностной готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Быстро и качественно выполняет трудовые действия;
- высокий уровень: владеет опытом и выраженностью личностной готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Быстро и качественно выполняет трудовые действия.

Обобщенная оценка сформированности компетенций

- нулевой уровень: компетенции не сформированы;
- минимальный уровень: значительное количество компетенций не сформировано;
- пороговый уровень: все компетенции сформированы, но большинство на пороговом уровне;
- средний уровень: все компетенции сформированы на среднем уровне;
- продвинутый уровень: все компетенции сформированы на среднем или высоком уровне;
- высокий уровень: все компетенции сформированы на высоком уровне.

#### 4.2. Критерии оценивания

Средствами оценивания являются:

- посещение учебного занятия;
- занятия в спортивной секции;
- участие в университетских соревнованиях;
- участие в соревнованиях республиканского и международного уровня;
- научные труды студентов в изданиях под научным руководством профессорско-педагогического сотрудника;
- самостоятельная работа студентов (рефераты, отчеты).

Итоговая оценка по 100-балльной шкале определяется суммой баллов за следующие виды работ согласно таблице:

Виды работ	Максимальное количество баллов
Посещение учебного занятия	34
Занятие в спортивной секции (сборной по виду спорта)	15
Участие в университетских соревнованиях	5
Участие в соревнованиях республиканского или международного уровня	10
Научные труды студентов в изданиях под научным руководством профессорско-педагогического сотрудника	10
Самостоятельная работа студентов (рефераты, отчеты)	4

Посещение учебных занятий, предусмотренных учебными планами, является обязательным (2 балла за одно посещение).

#### 4.3. Примерная тематика самостоятельных заданий для студентов

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя подготовку к итоговому тестированию, чтение дополнительной литературы по данной теме, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Примерные темы самостоятельных заданий:

1	Формирование мотивов занятий физическими упражнениями
2	Роль занятий физическими упражнениями в процессе профессионального обучения.
3	Профессиология, профессиография, профессиограмма. Основные разделы профессиограммы
4	Виды самоконтроля занимающихся физическими упражнениями, его цели и задачи.
5	Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.
6	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма человека.
7	Функциональные пробы для определения вестибулярной устойчивости занимающихся.
8	Оценка функционального состояния дыхательной системы организма человека
9	Оценка работоспособности организма человека
10	Контроль за физической подготовленностью
11	Признаки различных степеней утомления. Изменения в организме под влиянием неадекватной физической нагрузки
12	Дополнительные средства повышения работоспособности
13	Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения
14	Личная гигиена, рациональное питание и закаливание занимающихся при самостоятельных занятиях
15	Профилактика профессиональных заболеваний и травм
16	Рациональный режим работы и отдыха. Основные требования к режиму труда и отдыха
17	Утомление и восстановление в физической тренировке
18	Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме
19	Чередование режимов труда и отдыха – условие плодотворной интеллектуальной деятельности
20	Нетрадиционные системы физических упражнений
21	Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период зачетной и экзаменационной сессий

Перевод оценки из 100-балльной шкалы в государственную и ECTS осуществляется в соответствии со шкалой приведенной в «Положении об организации учебного процесса в Донецком национальном техническом университете», утверждённом приказом ДонНТУ №337-14 от 02.05.2018г.

**Текущий контроль** знаний студентов производится в ходе проведения практических занятий.

**Промежуточная аттестация** по результатам освоения дисциплины в семестре проводится в форме зачета в соответствии с «Положением об организации учебного процесса в Донецком национальном техническом университете (новая редакция)», утвержденном 25.11.2016 года, протокол №8.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Литература:

#### Основная:

1. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные план [Электронный ресурс] : учебное пособие для высших образовательных учреждений физической культуры и спорта / С. А. Литвинов ; С.А. Литвинов ; Рос. акад. естествознания, Изд. дом и др. - 1 Мб. - Москва : ИД Акад. естествознания, 2016. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.<http://ed.donntu.org/books/cd5061.pdf>
2. Малетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : курс лекций : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Г. А. Ямалетдинова ; 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.<http://ed.donntu.org/books/cd5057.pdf>
3. Государственное управление в сфере спорта [Электронный ресурс] : учебник для магистров / Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина. Институт современного прикладного права ; МГЮА, Ин-т соврем. прикл. права, Каф. спорт. права ; под ред. И.В. Понкина. - 3 Мб. - Москва : Буки и Веди, 2017. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. - ISBN 978-5-4465-1419-9. <http://ed.donntu.org/books/cd5048.pdf>
4. Общая физическая подготовка : знать и уметь [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Ю. И. Гришина ; Ю.И. Гришина. - Изд. 4-е. - 35 Мб. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 1 файл. - (Высшее образование). - Систем. требования: Acrobat Reader.<http://ed.donntu.org/books/cd5058.pdf>
5. Жабаков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / В. Е. Жабаков, Т. В. Жабакова ; В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова ; ФГОУ ВО "Южн.-Урал. гос. гум.-педагог. ун-т. - 2 Мб. - Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2016. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.<http://ed.donntu.org/books/cd5062.pdf>
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Электронный ресурс] : учебник для вузов / А. А. Литвинов [и др.] ; А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др. ; [под ред. А.А. Литвинова]. - 2-е изд., стер. - 7 Мб. - Москва : ИЦ "Академия", 2014. - 1 файл. - (Высшее образование). - Систем. требования: Просмотрщик djvu-файлов.<http://ed.donntu.org/books/cd5056.djvu>
7. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для вузов / И. С. Барчуков [и др.] ; И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - 8 Мб. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. - ISBN 978-5-238-01157-8.<http://ed.donntu.org/books/cd5024.pdf>
8. Сапожникова, О.В. Фитнес [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / О. В. Сапожникова ; О.В. Сапожникова ; Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б.Н. Ельцина. - 1 Мб. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.org/books/cd5100.pdf>

#### Дополнительная:

1. Методические рекомендации "Особенности женского атлетизма" [Электронный ресурс] : для студентов 1-4курсов всех специальностей / Государственное высшее учебное заведение "Донецкий национальный технический университет", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГВУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Л.П. Репка, В.А. Плужник. - 12 Мб. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2016. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.<http://ed.donntu.org/books/m4079.zip>
2. Методические рекомендации по теме: «Синтез дисциплин бокса и борьбы (дзюдо) в тренировочном процессе при подготовке студенческих команд по смешанному боевому единоборству или БОКС+БОРЬБА=ММА» [Электронный ресурс] : (для

студентов 1-5 курсов ГОУ ВПО ДНР) / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУ ВПО "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. О.Н. Шутов, И.В. Станков. - 2 Мб. - Донецк : ДОННТУ, 2017. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader. <http://ed.donntu.org/books/17/m4473.pdf>

3. Методические рекомендации по теме "Оптимизация физической культуры в вузах методом комбинированных тренировок на примере бокса" [Электронный ресурс] : (для студентов 1-4 курсов высших учебных заведений) / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: В.В. Наврос, В.А. Харьковский. - 607 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2018. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader. <http://ed.donntu.org/books/18/m4647.pdf>
4. Методические рекомендации "Обучение видам легкой атлетики" [Электронный ресурс] : для обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; [сост.: А.В. Столяренко, Н.Н. Крысько]. - 554 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2018. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader. <http://ed.donntu.org/books/19/m4728.pdf>
5. Методические рекомендации «Методика обучения базовой технике групп начальной подготовки в борьбе дзюдо» [Электронный ресурс] : для обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; [сост.: Н.В. Марущак, Н.В. Косорукова]. - 291 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader. <http://ed.donntu.org/books/19/m4773.pdf>

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Практические занятия проводятся:**

**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:**

- силовые тренажеры (15 шт.);
- штанги (3 шт.);
- полный гантельный ряд;
- беговая дорожка (2шт.).

**Спортивный зал во дворе 1-го учебного корпуса:**

- гимнастические маты (6 шт.);
- дорожка акробатическая;
- ковер гимнастический;
- набор волейбольных и баскетбольных мячей;
- обручи;
- скакалки.

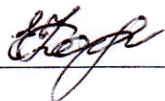
**Спортивный манеж с преподавательскими, раздевалками и душевыми:**

- 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 ;
- 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 с преподавательскими, раздевалками, душевыми:**

- 5 плавательных дорожек;
- инвентарь для занятий аквааэробикой, водным поло, водной гимнастикой;
- ласты, нудлы, доски для плавания.

Составитель рабочей программы



Е.Н. Кореневская