

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



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. проректора по научно-педагогической работе

А.Б. Бирюков

(подпись)

«04» июня 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.Ф1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (общая подготовка)**

Факультативная часть

Специальность: 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: заочная  
(очная, заочная, очно-заочная)

Форма обучения:	заочная
Семестр(ы)	8,9,10,11
Общая трудоёмкость в ЗЕТ/часах	9/324
Контактная работа (час.)	322
Лекции (час.)	-
Практические (семинарские) занятия (час.)	2
Лабораторные работы (час.)	-
Самостоятельная работа (час.), в том числе	322
Курсовой проект(работа) (семестр/час.)	-
Индивидуальное задание (кол./час.)	-
Контроль (экзамен, час./зачёт)	зачет (11 семестр)

Донецк, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (общая 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

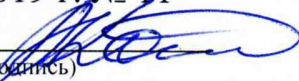
  
(подпись)

(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.В. (Харьковский 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**

Цели 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.

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 (заочная)				
	Всего	В том числе			
		Лекции	Практ. (Семин.)	Лабор.	СРС
Семестр восьмой					
Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	12		0		12
Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	12		0		12
Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	10		0		10
Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	20		0		20
Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	12		0		12
Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	6		0		6
Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	14		0		14
Развитие силы средствами общей физической подготовки	12		0		12
Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	10		0		10
Семестр девятый					
Основы методики закаливания.	12		0		12
Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	10		0		10
Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	10		0		10
Воспитанию моральных и волевых качеств	12		0		12
Овладение специальными практическими умениями	10		0		10
Повышение уровня и качества работоспособности	10		0		10
Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	8		0		8

Семестр десятый					
Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	10		0		10
Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	10		0		10
Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	10		0		10
Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	6		0		6
Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	12		0		12
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	14		0		14
Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	10		0		10
Семестр одиннадцатый					
Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	12		2		10
Основы физического воспитания в семье.	12		0		12
Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	12		0		12
Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	12		0		12
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	14		0		14
Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	10		0		10
<i>Индивидуальное задание</i>					
<i>Курсовая работа (проект)</i>					
<i>Подготовка к экзамену</i>					
Итого:	324		2		322

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

### **3.3. Практические (семинарские) занятия**

№ п/п	Тема занятия	Объем, час. заочн	Литература
Семестр одиннадцатый			



1	Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	2	[1,2,6]
Итого:		2	

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

**3.5. Самостоятельная работа студента**

№ п/п	Виды самостоятельной работы студента	Объем, час. заочн
1	Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме	322
Итого:		322

**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:

- текущий контроль (устный ответ для заочной формы обучения);
- промежуточный контроль (вопросы к зачету для заочной формы обучения);

Процедура проведения оценочных мероприятий при проведении промежуточной аттестации студентов заочной формы обучения имеет следующий вид:

- зачётное занятие проводится по расписанию сессии;
- форма проведения занятия – устные ответы на вопросы к зачету;
- вид контроля – фронтальный;
- количество вопросов в зачётном задании – 3;
- итоговый результат определяется с помощью «Критериев– оценки»;

Критерии оценки «Отлично» 85-100%

- полностью раскрыто содержание материала в объёме программы;
- чётко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий;
- верно использованы научные термины;
- для доказательства использованы примеры из практики;
- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретённые знания;

«Хорошо» 75-84% раскрыто основное содержание материала;

- в основном правильно даны определения понятий использованы научные термины;
- ответ самостоятельный, но при определении понятий допущены неточности, нарушена последовательность изложения;
- небольшие недостатки при использовании научной терминологии;
- небольшие неточности в выводах.

«Удовлетворительно» 60-74%



- усвоено основное содержание учебного материала,
  - изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
  - определения понятий недостаточно чёткие;
  - допущены существенные ошибки и неточности в использовании научной терминологии.
- «Неудовлетворительно» менее 60%
- основное содержание учебного материала не усвоено,
  - изложено фрагментарно, не последовательно;
  - определения понятий не чёткие;
  - не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из практики;
  - допущены ошибки и неточности.

**Вопросы к зачёту (промежуточный контроль знаний студентов заочной формы обучения)**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
11. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
12. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
15. Физическое развитие человека.
16. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
17. Двигательная активность и её влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
19. Здоровье человека как ценность.
20. Факторы его определяющие.
21. Влияние образа жизни на здоровье.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Основные требования к организации здорового образа жизни.
24. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
25. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
26. Критерии эффективности здорового образа жизни.
27. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

28. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

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», утвержденном 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. Жабиков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / В. Е. Жабиков, Т. В. Жабакова ; В.Е. Жабиков, 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. 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 по теме: Двигательная активность - ведущий фактор профилактики и лечения заболеваний позвоночника [Электронный ресурс] : для студентов 1-4 курсов, преподавателей физической культуры и спорта / Государственное высшее учебное заведение "Донецкий национальный технический университет", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГВУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Е.Н. Корневская, А.П. Кучерак. - 61 Кб. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2016. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.<http://ed.donntu.org/books/m4084.zip>
2. Прикладное плавание [Электронный ресурс] : (методические рекомендации) / Государственное высшее учебное заведение "Донецкий национальный технический университет", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГВУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Е.А. Ямилова и др. - 33 Кб. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2016. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.<http://ed.donntu.org/books/m4085.zip>
3. Аэробная нагрузка при нарушении функции дыхания [Электронный ресурс] : (методические рекомендации) / Государственное высшее учебное заведение "Донецкий национальный технический университет", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГВУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: В.А. Харьковский и др. - 73 Кб. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2016. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.<http://ed.donntu.org/books/m4086.zip>
4. Методические рекомендации по теме "Альтернативные системы физического воспитания и оздоровления студентов. Методика "пилатес" [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.: Л.В. Харьковская, В.А. Харьковский. - 798 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2018. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader.<http://ed.donntu.org/books/18/m4646.pdf>
5. Методические рекомендации «Двигательная активность фитнеса—залог здорового образа в жизни студента». Методика "Фитнес" [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. И.В. Зубко. - 795 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2018. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader.<http://ed.donntu.org/books/18/m4663.pdf>
6. Комплексное развитие двигательных качеств методом круговой тренировки в ВУЗе [Электронный ресурс] : методические рекомендации для преподавателей и студентов 1-4 курсов / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Ф.Ф. Соломенный, Л.В. Харьковская. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader. <http://ed.donntu.org/books/19/m4768.pdf>
7. Методические рекомендации «Утренняя гигиеническая гимнастика по системе Ниши (6 золотых правил здоровья)» [Электронный ресурс] / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Е.А. Иванько, В.А. Харьковский. - 483 Мб. -

Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader.<http://ed.donntu.org/books/19/m4769.pdf>

8. Методические рекомендации «Аэробика с элементами шейпинга» [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. Е.А. Иванько, В.А. Харьковский. - 889 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader.<http://ed.donntu.org/books/19/m4770.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