

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

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

Институт физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры



П.А. Машаров
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Укрупненная группа направлений подготовки	49.00.00 Физическая культура и спорт
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки	Физкультурное образование
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная

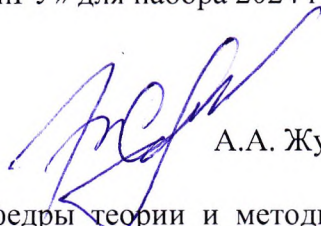
Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, (с изм. и доп) Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

Старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры МСМК



А.А. Жуков

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

Протокол от 26.03.2024 г. № 8А

Заведующий кафедрой



М.Р. Батищева

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры и спорта
28.03.2024 г.



И.П. Зенченков

Учебно-методическая комиссия института физической культуры и спорта
Протокол от 27.03.2024 г. № 7
Председатель



И.В. Капланец

Руководитель основной профессиональной образовательной программы
канд.биол.наук, доц.
26.03.2024 г.



Т.В. Москалец

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ / ПРАКТИКИ / КУРСОВОЙ РАБОТЫ / ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к частично практико-ориентированным дисциплинам модуля профессиональной подготовки базовой части образовательной программы.

1.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые сопутствующими дисциплинами - «Анатомия», «Повышение спортивного мастерства», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», создающие предметную основу для указанной дисциплины. Знания, полученные в рамках данного курса, будут использоваться при изучении дисциплин базовой части: «Основы охраны труда», «Безопасность жизнедеятельности», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта»

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРАКТИКИ / КУРСОВОЙ РАБОТЫ / ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.03.01 Физическая культура и спорт Программа бакалавриата.
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1. Б.7. Физическая культура и спорт. Физкультурное образование.
Часть образовательной программы	Базовая часть Вариативная часть: выбор вуза Вариативная часть: выбор обучающегося
Количество зачетных единиц / всего часов	2/72

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	1	1	38	—	-	34	72	зачет
Очная, всего								
Заочная	1	1	6	—	-	66	72	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРАКТИКИ / КУРСОВОЙ РАБОТЫ / ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Цель изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» – сохранение и укрепление здоровья, формирование у студентов жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

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

4.1. Компетенции

УК-7. Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение).

4.2. Индикаторы компетенций.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.3. Результаты обучения.

УК-7.2.1. Умеет использовать основы физической культуры с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности для обеспечения работоспособности.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
УК-7. Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение).	УК-7.2. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.2.1 Умеет использовать основы физической культуры с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности для обеспечения работоспособности.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Раздел 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.	1.1. Телесность человека: историко-философский аспект. 1.2. Культура физическая: от древнегреческих канонов до современных реалий. 1.3. Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании студентов.
Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры.	2.1. Организм человека как биосистема. 2.2. Кровеносная система. 2.3. Нервная система. 2.4. Эндокринная система. 2.5. Функции дыхания. 2.6. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. 2.7. Влияние гипоксии на организм человека в горах.
Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3.1. Здоровье и двигательная активность человека. 3.2. Гигиена физических упражнений. 3.3. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
Раздел 4. Спорт – основная часть физической культуры.	4.1. Определение понятия «спорт», цели и задачи спорта. 4.2. Классификация видов спорта.

	4.3. Виды спорта и спортивные дисциплины. 4.4. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. 4.5. Виды, способы и оценка спортивных соревнований. 4.6. Спортивные достижения
Раздел 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	5.1. Учебный труд студента. 5.2. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. 5.3. Аутогенная тренировка. 5.4. Особенности интеллектуальной деятельности студентов
Раздел 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	6.1. Формы физического воспитания. 6.2. Принципы физического воспитания и тренировки. 6.3. Методы физического воспитания. Методы вербального (словесного) и сенсорного (наглядного) воздействия. 6.4. Воспитание физических качеств: общей выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.
Раздел 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	7.1. Планирование самостоятельных занятий. 7.2. Основные формы и организация самостоятельных занятий. 7.3. Особенности самостоятельных занятий женщин. 7.4. Психофизическая рекреация в зачётно-экзаменационный период. 7.5. Гигиенические основы закаливания.
Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8.1. Основы врачебного контроля и самоконтроля. 8.2. Самооценка личности. 8.3. Самотестирование для контроля восприятия, понимания, запоминания.
Раздел 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений.	9.1. Кинезиология – наука о движении. 9.2. Механизмы действий физических упражнений на организм человека. 9.3. Классификация и характеристика гимнастических упражнений. 9.4. Спортивно-прикладные упражнения 9.5. Подвижные и спортивные игры.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.	5	-	-	4	9
Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры.	4	-	-	4	8
Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	-	-	4	8
Раздел 4. Спорт – основная часть физической культуры.	4	-	-	3	7
Раздел 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	-	-	3	7
Раздел 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	5	-	-	4	9
Раздел 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	-	-	4	8
Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	-	-	4	8
Раздел 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений.	4	-	-	4	8
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР / ЗА КУРС / ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	38	–	-	34	72

6.2. Форма обучения – заочная, курс – 1, семестр – 2

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.	1	-	-	8	9
Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры.	1	-	-	8	9
Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	-	-	7	8
Раздел 4. Спорт – основная часть физической культуры.	1	-	-	7	8
Раздел 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	--	-	7	8

Раздел 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.		-	-	8	8
Раздел 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-	-	7	8
Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		-	-	7	7
Раздел 9. Основы кинезиологии. Классификация и характеристика физических упражнений.		-	-	7	8
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР / ЗА КУРС/ ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	6	-	-	66	72

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

7.1. Контрольные вопросы

Раздел 1

1. Какое место занимает здоровье человека в системе его ценностей.
2. Каково происхождение слова «гимнастика».
3. В чем смысл дихотомического подхода к душе и телу в культуре средневековья.

4. Что нового дала эпоха Возрождения в восприятии человеческой телесности.

5. Какую роль в гуманизации человека играют мораль и этика.

Раздел 2

1. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Примеры уровня физической культуры в различных государствах, наиболее известные герои и имена.

2. Актуальность задач вузовского физического воспитания и его роль в гуманитарной подготовке специалистов.

1. Основные понятия социально-биологических основ физической культуры.
2. Формирование физической культуры личности.
3. Влияние двигательной активности на трудоспособность студента.

Раздел 3

1. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.
2. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
4. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
5. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
6. Структура и функция дыхательной системы.
7. Влияние внешней среды на организм человека. Назвать главные факторы.

Раздел 4

1. Изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
2. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
3. Понятия «болезнь» и «здоровье». Здоровье - как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
4. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
5. Двигательная активность и здоровье.
6. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.

Раздел 5.

1. Функции спорта.

2. Классификация видов спорта.
3. Виды спорта и спортивные дисциплины.
4. Средства спортивной тренировки.
5. Методы спортивной тренировки.
6. Характеристика основных физических качеств.

Раздел 6.

1. Физическое качество сила и её разновидности.
2. Средства и методы, развивающие силу.
3. Дать определение быстроты, как физического качеству. Средства и методы, развивающие быстроту.
4. Дать определение скорости, как физического качества. Средства и методы, развивающие скорость.
5. Краткая характеристика видов выносливости.
6. Гибкость, как двигательное качество человека.
7. Какие факторы влияют на гибкость человека?

Раздел 7.

1. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
2. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
3. Средства и методы закаливания.
4. Характеристика туризма как средства физического воспитания.
5. Принципы физического воспитания и тренировки.
6. Методы физического воспитания и тренировки.

Раздел 8.

1. Основные физические качества и их воспитание.
2. Механизмы действия физических упражнений на организм человека.
3. Современная классификация гимнастических упражнений.
4. Спортивно-прикладные физические упражнения.
5. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 9.

1. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
2. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
3. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
4. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

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

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

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

8.1. Семестр 1

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-3	Организационно-учебная работа в аудитории	5
	Самостоятельная работа	15
	Контрольные работы по практике	20
	Контрольная работа по теоретическому материалу	20
ИТОГО		60
Зачет		40
Общий итог за семестр		100

8.2. Семестр 2

Соответствие баллов оценке

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

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

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

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

– экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в Главном корпусе ДонГУ (г. Донецк, пр. Гурова, 6). Для проведения лабораторных занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете Главного корпуса (ауд.405).

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

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

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Белых С.И. Теоретико-методические основы личностно ориентированного физического воспитания студентов: монография / С.И. Белых; Донецкий национальный университет. – Донецк: ДонНУ, 2014. – 432 с.

2. Белых С. И. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов: учеб. пособие для студентов вузов / С.И. Белых; Донецкий нац. ун-т ; Черниговский нац. пед. ун-т им. Г. Шевченко. - Донецк: ДонНУ, 2014. - 286 с.

3. Жеребченко В.И. Развитие силовых качеств на занятиях по физическому воспитанию (базовые упражнения): учебное пособие для студентов / В.И. Жеребченко, С.А. Платонов, К.В. Жеребченко. - Донецк: ДонНУ, 2010. - 344 с.

4. Романова Л.Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки: учеб. пособие / Л.Б. Романова; Донецкий нац. ун-т. - Донецк: ДонНУ, 2012. - 139 с.
5. Семьянский Л.И. Управленческая деятельность спортивного клуба : [учеб. пособие] / Л.И. Семьянский, Т.Н. Дубревская ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 91 с.
6. Фитотерапия в комплексе физической и медицинской реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учеб. пособие / сост. Л. Б. Романова; Донецкий нац. ун-т. - Донецк: ДонНУ, 2010. - 131 с.
7. Основы питания, особенности питания спортсменов: метод. пособие для студентов / [В.И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
8. Жеребченко В. И. Диск здоровья: метод. пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов; Донецкий нац. ун-т. - Донецк: ДонНУ, 2014. - 40 с.
9. Основы питания, особенности питания спортсменов: метод. пособие для студентов / [В.И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
10. Варавина Е. Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК : (метод. рекомендации) / Е. Н. Варавина, Л. В. Белогузова; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 34 с.
11. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
12. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 325 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
13. Бегидов М. В. Социальная защита инвалидов : учебное пособие для вузов / М. В. Бегидов, Т. П. Бегидова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 98 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
14. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
15. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
16. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 108 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
17. Ягодин В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для вузов / В. В. Ягодин ; под научной редакцией З. В. Сенук. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Высшее образование). (Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru).
- 11.2. Дополнительная литература.
 1. Улесова Г. В. Здоровое сердце и сосуды : профилактика и лечение. Средства нетрадиционной медицины. Первая помощь при острых состояниях / Г. В. Улесова. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2012. – 510
 2. Лукьяненко Т. В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукьяненко. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318 с.

3. Козловский И. И. Адаптивная физическая культура с основами педагогики и психологии в вопросах и ответах : учебное пособие / И. И. Козловский, Я. О. Филиппов, С. Н. Филиппова. - Москва : [Серп и молот], 2015. - 144 с.

4. Ситель А. Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов : [гимнастика, которая научит вас летать / А. Б. Ситель. - Москва : Эксмо, 2014. - 297, [1] с.

5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва : Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». №1-2. - 2010.

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

7. Теория и практика физической культуры : научно-методический журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». - Архив номеров. <http://www.teoriya.ru/ru/node/6725>.

8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-исследовательский журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». - Архив номеров: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.

2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. –Текст: электронный.

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

4. Электронно-библиотечная система **«Лань»:** [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

8. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).

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

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

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

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

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

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

Перечни настроены по тексту.

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

Ширину столбцов таблиц можно менять.

14.2. Содержание

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

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

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

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

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

Заголовки можно корректировать в соответствии с содержанием рабочей программы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14.3. Рекомендуемый порядок действий

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

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

Наименование образовательной программы можно сократить. Например,

01.03.01(Математика)РП-24

44.04.01(Математическое образование)РП-24

02.03.02(Фундаментальная информатика и ИТ)РП-24

Адаптированные шаблоны высылаются на обеспечивающие кафедры для подготовки промежуточной версии рабочей программы. Получив в последствии учебный план, разработчик внесет в рабочую программу недостающие данные, включая шифры, числа, компетенции. Имя файла рабочей программы должно иметь формат
[код направления]([наименование образовательной программы])РП-24([шифр и название])

Название можно сократить. По желанию, после названия можно добавить фамилию и инициалы разработчика. Например,
01.03.01(Математика)РП-24(Б1.Б.09 Курсовая по МАН, Машаров ПА)