МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
_____ А.А. Каракозов
(подпись)
«___» 03 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура (специальная подготовка)

Направление подготовки:	Все направления подготовки
Направленность (профиль):	Все направленности (профили)
Программа:	бакалавриат
Форма обучения:	очная

Форма обучения:	очная
Семестр(ы)	5,6,7
Общая трудоёмкость в ЗЕТ/часах	3/108
Контактная работа (час.), в том числе:	108
лекции (час.)	-
лабораторные работы (час.)	-
практические (семинарские) занятия (час.)	102
Самостоятельная работа (час.), в том числе:	-
курсовой проект(работа) (семестр/час.)	-
Контроль (экзамен, час./зачёт)	зачет 7 семестр

Донецк, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» составлена в соответствии с учебными планами бакалавриата по всем направлениям подготовки для 2023 года приёма по очной форме обучения.

Составитель:
ст. преподаватель кафедры
«Физическое воспитание и спорт» _____(Кореневская Е.Н.)
(подпись)

Рабочая программа **рассмотрена и принята** на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»
Протокол от «13» марта 2023 года № 7
И.о. зав. кафедрой _____ (Жир В.В.)
(подпись)

Рабочая программа согласована:

Начальник отдела
учебно-методической работы _____ (О.В. Федоров)
(подпись)

Начальник учебно-методического
управления _____ (В.А. Попов)
(подпись)

1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура (специальная подготовка)» – факультативная дисциплина основных образовательных программ бакалавриата по всем направлениям подготовки высшего профессионального образования.

Целью дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Физическое воспитание в системе образования осуществляется в учебное и внеурочное время. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятия физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой в соответствии с государственными образовательными стандартами, нормативами физической подготовленности и типовыми учебными планами.

В результате освоения дисциплины студент должен**:**

знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; специфику потребностей лиц с ограниченными возможностями в профессиональной и социальной среде.

уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и

самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

владеть: системой приобретенных знаний и умений, нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования следующих компетенций:
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплина «Физическая культура (специальная подготовка)» включается в расписание учебных занятий и предусматривает их проведение в спортивных секциях. Дисциплина относится к факультативной части учебного плана, не учитывается в бюджете времени соответствующего семестра, учебного года и учебного плана в целом.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В основе дисциплины по физической культуре, основная цель которых заключается в усилении спортивно-ориентированного физического воспитания, лежит учет интересов и потребностей студентов, занимающихся на базе спортивного комплекса образовательной организации в спортивных секциях по выбору.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике, плавание, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки, гимнастика и ее разновидности, тяжелая атлетика, гандбол, мини-футбол. Студенты, зачисленные в сборные команды по видам спорта, занимаются в соответствии с учебно-тренировочными планами в зависимости от вида спорта и графика соревнований.
В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях применяются тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Спортивная учебная группа формируется из числа студентов с хорошей общефизической и специальной подготовкой к избранному виду спорта. При распределении в спортивную учебную группу учитываются наличие у обучающегося спортивного разряда, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Учебный процесс в спортивной группе направлен на соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки); повышение уровня спортивного мастерства; приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося; подготовку обучающегося-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией, спортивной базой для проведения учебно-тренировочного процесса.

Объем дисциплины с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

Наименование тем (содержательных модулей)	Количество часов				
	Всего	В том числе			
		Лекции	Практ. (Семин.)	Лабор.	СРС
Семестр пятый					
Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта. **Виды спорта по выбору** (баскетбол, волейбол, л/атлетика, футбол, мини-футбол, единоборства, тяжелая атлетика, фитнес, шахматы, акробатика, плавание, гандбол).	34	–	34	–	–
Контактная работа (дополнительная)	2				
Итого по видам занятий пятый семестр	**36**	**–**	**34**	**–**	**–**
Контроль: нет					
Семестр шестой					
Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта. **Виды спорта по выбору** (баскетбол, волейбол, л/атлетика, футбол, мини-футбол, единоборства, тяжелая атлетика, фитнес, шахматы, акробатика, плавание, гандбол).	34	–	34	–	–
Контактная работа (дополнительная)	2				
Итого по видам занятий пятый семестр	**36**	**–**	**34**	**–**	**–**
Контроль: нет					
Семестр седьмой					
Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта. **Виды спорта по выбору** (баскетбол, волейбол, л/атлетика, футбол, мини-футбол, единоборства, тяжелая атлетика, фитнес, шахматы, акробатика, плавание, гандбол).	34	–	34	–	–
Контактная работа (дополнительная)	2				
Итого по видам занятий пятый семестр	**36**	**–**	**34**	**–**	**–**
Контроль: зачет					
ИТОГО:	**108**	**–**	**102**	**–**	**–**

Формирование компетенций в результате освоения тем дисциплины

Компетенции	Темы дисциплины, нацеленные на формирование компетенции
УК -7	Тема 1,2,3,4,5,6,7 практических занятий

3.2. Лекции

Учебным планом проведение лекций не предусмотрено.

3.3. Практические (семинарские) занятия

1. Легкая атлетика [1,4,8,9]

- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег подистанции, финиширование);
- обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
- обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фазаполёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствование техники прыжков в длину;
- кроссовая подготовка.

2. Баскетбол [1,2,4,8,13]

- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите;
- обучение и совершенствование технике игры в нападении;
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры;
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

3. Фитнес-аэробика [1,2,3,5,10,13]

- обучение техники двигательных умений и навыков;
- обучение основ техники по виду спорта фитнес-аэробика;
- обучение специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- совершенствование техники двигательных умений и навыков;
- совершенствование основ техники по виду спорта фитнес-аэробика;
- совершенствование специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

4. Волейбол [1,2,3,4,5,13]

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение техники блокирования мяча;
- совершенствование техники в двухсторонней игре
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

5. Акробатика [1,2,3,4,6,9]

- обучение специальным физическим упражнениям: прыжковых, силовых, связанных с равновесием и вращением тела с опорой и без опоры;
- обучение и совершенствование специальной акробатике- прыжкам, падениям, перекатам, сальто, фляк;
- обучение и совершенствование техники акробатики силовой, прыжковой, воздушной;
- обучение и совершенствование гимнастических упражнений;

- совершенствование техники акробатических прыжков (фляк, сальто, рондат);
- совершенствование техники гимнастических упражнений;
- совершенствование техники поворотов в движении .

6. Гандбол [1,2,3,4,6,9]

- обучение технике владения мячом;
- обучение технике бросков;
- обучение техническим приёмам игры в нападении и защите;
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники игры в нападении и защите
- совершенствование техники в двухсторонней игре
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре

7.Мини-футбол [1,2,3,4,6,9,13]

- обучение техники основных технических и тактических приемов игры в нападении и защите ;
- обучение технике владения мячом;
- обучение технике подач;
- совершенствование техники игры в нападении и защите;
- совершенствование техники в двухсторонней игре;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре

3.4. Лабораторные работы

Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено.

3.5. Самостоятельная работа студента

Учебным планом самостоятельная работа студента не предусмотрена.

3.6. Курсовой проект (работа), индивидуальное задание

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, допущены грубые ошибки / задание не выполнено 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 быстроте 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 Вопросы к экзамену и пример экзаменационного билета

Учебным планом экзамен не запланирован.

4.3. Критерии оценивания знаний студентов

Оценивание уровня освоения студентом учебного материала дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» производится в ходе текущего контроля. Занятия со студентами проводятся в спортивной секции. Студенты принимают участие в университетских спортивных соревнованиях, а также в соревнованиях республиканского и международного уровня.

Студенты, занимающиеся по дисциплине, в седьмом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Текущий контроль знаний студента осуществляется по результатам практических занятий.

Средствами оценивания могут являться:

- занятия в спортивной секции;
- сдача контрольных нормативов (3 балла/норматив);
- участие в университетских соревнованиях;
- участие в соревнованиях республиканского и международного уровня.

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

Виды работ	Максимальное количество баллов
Занятие в спортивной секции (сборной по виду спорта)	75
Сдача контрольных нормативов (3 балла/норматив)	15
Участие в университетских соревнованиях	5
Участие в соревнованиях республиканского или международного уровня	5
Итого максимально возможное	**100**

Количество баллов за сдачу нормативов для очной формы обучения определяется, как сумма баллов следующим образом:

Обязательные тесты определения уровня физической подготовленности.

Физические качества, двигательные умения и навыки	**Виды испытаний**	**пол**	**Уровни, балы**									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Обязательные испытания												
Скоростные	Бег на 60м (с)	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
		Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
Силовые	Подтягивание (девушки из виса лежа на низкой перекладине, юноши – на высокой перекладине)	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши, от скамейки – девушки)	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
Выносливость	Бег на 1000м (мин,с)	Д	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0	4.02,0
		Ю	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
Гибкость	Наклон вперед	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Итоговая оценка определяется путем суммирования количества баллов по

результатам текущего контроля. **Максимально возможное количество баллов – 100**.

Полученная оценка по 100-балльной шкале определяет оценку по государственной шкале и шкале ECTS:

Сумма баллов по 100-бальной шкале	Оценка по шкале ECTS	Оценка по государственной шкале
90-100	A	Зачтено
80-89	B	
75-79	C	
70-74	D	
60-69	E	
35-59	FX	Не зачтено
0-34	F*	

* – с обязательным повторным изучением дисциплины.

4.4 Пример текущего опроса на практических занятиях

Тема: «Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства».

Вопросы:

1. Функциональные эффекты тренировки.
2. Что такое принцип «пороговых нагрузок».
3. Спортивная форма и спортивная работоспособность

4.5 Курсовое проектирование

Учебным планом курсовое проектирование не запланировано.

5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/119191.html
2. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов : учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/91118.html
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98646.html
4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98647.html

Дополнительная литература:

5. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85832.html
6. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 449 c. — ISBN 978-5-4487-0668-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/90578.html
7. Минка, И. Н. Методы регистрации и оценивания функционального состояния организма спортсменов : учебное пособие / И. Н. Минка. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 122 c. — ISBN 978-5-85094-477-3, 978-5-4497-0136-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85821.html
8. Серова, Л. К. Мотивация в спортивной деятельности : монография / Л. К. Серова. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 144 c. — ISBN 978-5-907225-38-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98638.html

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методические издания, разработанные в ДОННТУ:

9. Методические рекомендации по теме: «Описание видов тренировочных блоков упражнений, используемых в основной части занятия по физическому воспитанию» [Электронный ресурс] : (для студентов 1-4 курсов ГОУ ВПО "ДонНТУ") / ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. В.В. Жир. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2018. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. http://ed.donntu.ru/books/18/m4628.pdf
10. Методические рекомендации по теме: "Поурочное расписание занятий по киокушинкай каратэ для студентов 1 курса обучения" [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. В. В. Жир. - 896 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2020. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. http://ed.donntu.ru/books/20/m5181.pdf
11. Методические рекомендации по теме: "Поурочное расписание занятий по киокушинкай каратэ для студентов 2 курса обучения" [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. В. В. Жир. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2020. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. http://ed.donntu.ru/books/20/m5182.pdf
12. Методические рекомендации по теме: "Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями" [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. Косорукова, Н. В. Марущак. - 237 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2020. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. http://ed.donntu.ru/books/20/m5186.pdf

13. Методические рекомендации по теме "Развитие силовых способностей студентов" [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.: Ф. Ф. Соломенный, Л. В. Харьковская. - 327 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2020. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. http://ed.donntu.ru/books/21/m5807.pdf

Электронно-информационные ресурсы

ЭБС ДОННТУ – http://donntu.ru/library .

ЭБС IPR SMART – http://www.iprbookshop.ru.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Спортивный манеж для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (все помещения манежа оборудованы соответствующей специализированной мебелью и оборудованием): скалодром с инвентарем (веревки зацепы, карабины); тренажерный зал (силовые тренажеры, полный гантельный ряд, штанги, набор гирь); столы для занятий по настольному теннису с инвентарем; беговая дорожка для занятий по легкой атлетике (спортивный козел, барьеры, яма с песком); 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).
2. Плавательный бассейн для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (все помещения бассейна оборудованы соответствующей специализированной мебелью и оборудованием): 5 плавательных дорожек; инвентарь для занятий аквааэробикой, водным поло, водной гимнастикой; ласты, нудлы, доски для плавания).
3. Тренажерный зал в цокольном этаже 3-го учебного корпуса, учебный корпус 3, для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (специализированная мебель; силовые тренажеры; гири; штанги в сборе; полный гантельный ряд; обручи; скакалки).
4. Зал тяжелой атлетики, учебный корпус 3, для проведения занятий семинарского типа (проведение практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (специализированная мебель; силовые тренажеры; штанги; полный гантельный ряд; беговые дорожки).
5. Спортивный зал во дворе 1-го учебного корпуса для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (специализированная мебель; площадка паркетная для игры в волейбол и баскетбол, зал акробатики; гимнастические маты; дорожка акробатическая; ковер гимнастический; набор волейбольных и баскетбольных мячей; обручи; скакалки).