

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации

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

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
проректор

\_\_\_\_\_ П. А. Машаров  
«17» апреля 2025 г.  
МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Укрупненная группа направлений подготовки	45.00.00 Языкознание и литературоведение
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	45.03.01 Филология
Направленность (профиль) образовательной программы	Зарубежная филология (английский язык и литература, немецкий/французский/испанский язык)
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная

Рабочая программа может быть адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2025

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура»** для обучающихся по направлению подготовки 45.03.01 Филология (Профиль: Зарубежная филология (английский язык и литература, немецкий/французский/испанский язык), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 986 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г.), 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 2025 года.

Разработчик:

Ст.преподаватель кафедры физического  
воспитания и спорта

А. Г. Недашковская

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта.  
Протокол от 09.04.2025г. № 3а

Заведующий кафедрой

С.И. Белых

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета иностранных языков  
16.04.2025 г.

Н. Е. Гапотченко

Учебно-методическая комиссия факультета иностранных языков.

Протокол от 16.04.2025 г. № 4

Председатель

О. Л. Бессонова

Руководитель основной образовательной  
программы, д-р фил. наук, проф.  
14.04.2025 г.

О. Л. Бессонова

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

базовая подготовка по физической культуре в объёме программы средней школы.  
дисциплина программы бакалавриата «Физическая культура».

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности, Основы военной подготовки.

## 2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	45.03.01 Филология (Профиль: Зарубежная филология (английский язык и литература, немецкий/французский/испанский язык)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б4.1 Прикладная физическая культура
Часть образовательной программы	Вариативная часть: выбор вуза
Количество зачетных единиц / всего часов	- / 330

В случае предъявления от обучающегося или его родителя (законного представителя) заявления на обучение по адаптированной образовательной программе высшего образования, подкрепленного заключением психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) или медико-социальной экспертизы (МСЭ) с рекомендациями создания индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА), данная рабочая программа может быть адаптирована с учетом индивидуальных особенностей здоровья обучающегося.

### 2.2. Распределение часов по периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы	всего	
Очная	1	1	-	-	34	-	34	
Очная	1	2	-	-	68	-	68	Зачет
Очная	2	3	-	-	68	-	68	
Очная	2	4	-	-	68	-	68	Зачет
Очная	3	5	-	-	34	-	34	
Очная	3	6	-	-	32	-	32	Зачет
Очная	4	7	-	-	26	-	26	Зачет
Очная, всего			-	-	<b>330</b>	-	<b>330</b>	

## 3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщённого показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

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

##### 4.1. Компетенции

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

##### 4.2. Индикаторы компетенций

УК-7.1. Поддерживает должный уровень подготовки средствами и методами физической культуры.

##### 4.3. Результаты обучения.

УК-7.1.1. Знает роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, понимает значение основных физических качеств и влияние двигательной активности на укрепление здоровья.

УК-7.1.2. Умеет проводить самоконтроль собственного организма при занятиях физическими упражнениями.

УК-7.1.3. Владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры

#### 5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Раздел.1. Лёгкая атлетика	
Кроссовая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения и развития лёгкой атлетики.</li> <li>2. Обучение техники бега на длинные дистанции.</li> <li>3. Развитие общей выносливости.</li> <li>4. Марш-бросок.</li> <li>5. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).</li> <li>6. Общая беговая подготовка.</li> <li>7. Непрерывный равномерный бег. Переменный бег.</li> <li>8. Кросс с переменной интенсивностью</li> <li>9. Обучение техники скандинавской ходьбы.</li> <li>10. Специальная беговая подготовка. Равномерный бег.</li> <li>11. Общая беговая подготовка.</li> <li>12. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</li> <li>13. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.</li> <li>14. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом.</li> <li>15. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения.</li> </ol>
Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития лёгкой атлетики.</li> <li>2. Правила соревнований по лёгкой атлетике.</li> <li>3. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции.</li> <li>4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</li> <li>5. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>6. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Общая беговая подготовка.</li> <li>7. Непрерывный равномерный бег. Эстафетный бег.</li> <li>8. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление</li> </ol>

	<p>9. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.</p> <p>10. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. Спортивная ходьба в переменном темпе.</p> <p>11. Ознакомление с техникой прыжков в длину. Подбор разбега.</p> <p>12. Скоростно-силовая подготовка. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. Совершенствование техники прыжка.</p> <p>13. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>14. Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег.</p> <p>15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>16. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.</p> <p>17. Совершенствование низкого старта, стартового разгона.</p> <p>18. Финиширование различными способами.</p> <p>19. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная ходьба в переменном темпе.</p> <p>20. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега.</p> <p>21. Скоростно-силовая подготовка.</p> <p>22. Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Совершенствование техники метания</p>
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>	
Футбол	<p>1. История возникновения и развития футбола. Футбол.</p> <p>2. Общая физическая подготовка.</p> <p>3. Правила игры.</p> <p>4. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>5. Техническая подготовка.</p> <p>6. Различные способы перемещений.</p> <p>7. Удары по мячу ногами.</p> <p>8. Приём (остановка) мяча.</p> <p>9. Ведение, комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.</p> <p>10. Учебная игра.</p> <p>11. Специальная физическая подготовка.</p> <p>12. Обманные движения (финты). Отбор мяча.</p> <p>13. Тактическая подготовка. Понятие о тактической системе и стиле игры.</p> <p>14. Техника и тактика игры в атаке.</p> <p>15. Техника и тактика игры в обороне.</p> <p>15. Техника и тактика игры вратаря.</p> <p>16. Игровая подготовка.</p> <p>17. Выполнение технических приемов в затрудненных условиях.</p> <p>18. Упражнения, моделирующие фрагменты игры.</p> <p>19. Совершенствование технических приемов без единоборств и с сопротивлением противника</p> <p>20. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.</p> <p>21. Функциональная подготовка.</p> <p>22. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.</p> <p>23. Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники владения мячом с учётом игрового амплуа.</p> <p>24. Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры: ведение мяча и обводка, открывание и закрывание, выбор позиции для отбора и перехвата мяча, страховка и взаимостраховка, комбинация приёмов тактики.</p>

Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.История возникновения и развития баскетбола.</li> <li>2. Правила игры.</li> <li>3.Общая и специальная физическая подготовка.</li> <li>4. Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Прыжки, остановки, повороты.</li> <li>5. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении.</li> <li>6. Броски мяча в корзину с места и в движении.</li> <li>7.Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра</li> <li>8. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением направления. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в корзину с места и в движении, одной и двумя руками.</li> <li>9. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.</li> <li>10. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины.</li> <li>11. Тактика игры в защите: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место.</li> <li>12. Учебная игра.</li> <li>13. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях.</li> <li>14. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. Техника игры в атаке. Заслон, наведение, пересечение, скрестный выход. Техника игры в защите: противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, система личной защиты, игра в большинстве, игра в меньшинстве.</li> <li>15. Игровая подготовка.</li> <li>16. Техническая подготовка. Передача и ловля мяча одной рукой в движении. Ведение и обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.</li> <li>17. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.</li> <li>18. Функциональная подготовка.</li> <li>19.Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника.</li> <li>20. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Игровая подготовка.</li> <li>21. Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.</li> <li>22. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.</li> </ol>
Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.История возникновения и развития волейбола.</li> <li>2.Правила игры.</li> <li>3.Общая и специальная физическая подготовка.</li> <li>4.Обучение техники различных способов стоек и перемещений.</li> <li>5. Передача мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения: в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2;</li> </ol>

	<p>передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.</p> <p>6. Подачи: нижняя прямая (боковая), приём снизу двумя руками.</p> <p>7. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.</p> <p>8. Учебная игра</p> <p>9. Техническая подготовка. Приём и передача мяча, подача, блокирование.</p> <p>10. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.</p> <p>11. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении.</p> <p>12. Тактика игры в защите: приём сверху двумя руками, одиночное блокирование.</p> <p>13. Техническая подготовка: сочетание способов перемещений, передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; встречная передача в прыжке. Нападающий удар, приём мяча, снизу и сверху.</p> <p>14. Тактика игры в нападении (индивидуальные действия): выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку. Тактика игры в защите (индивидуальные действия): выбор места при приёме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнёра; выбор способа приёма мяча.</p> <p>15. Техническая подготовка. Упражнения, моделирующие фрагменты игры.</p> <p>16. Интегральная подготовка.</p> <p>17. Игровая подготовка</p> <p>18. Совершенствование техники. Передачи сверху двумя руками с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность; подачи на точность, нападающие удары.</p> <p>19. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.</p> <p>20. Функциональная подготовка.</p> <p>21. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.</p> <p>22. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приемов тактики.</p>
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	
<b>Аэробика</b>	<p>1. История возникновения и развития ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики.</p> <p>2. Основные понятия оздоровительной аэробики. Методические особенности занятий аэробикой. Самоконтроль.</p> <p>3. Разучивание элементов аэробики, базовых шагов, комбинаций.</p> <p>4. Низкоударная аэробика.</p> <p>5. Комплексы силовых упражнений без отягощений</p> <p>6. Общая физическая подготовка.</p> <p>7. Комплексные программы.</p> <p>8. Комплексы силовых упражнений с отягощениями.</p> <p>9. Стретчинг.</p> <p>10. Силовая подготовка.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>11. Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей.</li> <li>12. Выполнение базовых шагов и комбинаций.</li> <li>13. Комплексная программа средней интенсивности.</li> <li>14. Базовая аэробика.</li> <li>15. Совершенствование техники упражнений аэробики.</li> <li>16. Разучивание новых комплексов.</li> <li>17. Комплексная программа высокой интенсивности.</li> <li>18. Функциональная подготовка.</li> <li>19. Специальная физическая подготовка.</li> <li>20. Степ-аэробика.</li> </ul>
Атлетическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.</li> <li>2. Правила поведения в тренажёрном зале.</li> <li>3. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.</li> <li>3. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажёров.</li> <li>4. Основные мышечные группы и основные упражнения для их развития.</li> <li>5. Общая физическая подготовка.</li> <li>6. Гимнастические упражнения на снарядах.</li> <li>7. Комплекс упражнений с отягощениями.</li> <li>8. Специальная физическая подготовка.</li> <li>9. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности.</li> <li>10. Составление индивидуальных программ занятий.</li> <li>11. Комбинированные комплексы упражнений.</li> <li>12. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах.</li> <li>13. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Правила соревнований.</li> <li>14. Методика тренировки для начинающих.</li> <li>15. Упражнения без отягощений.</li> <li>16. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп.</li> <li>17. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.</li> <li>18. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы.</li> <li>19. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.</li> <li>20. Комплекс упражнений с гирями.</li> <li>21. Упражнения без отягощений на снарядах.</li> <li>22. Круговая тренировка.</li> </ul>
Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)	
Общая физическая подготовка (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. ОФП с элементами гимнастики: ходьба, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в ходьбе и в беге.</li> <li>2. Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости.</li> <li>3. ОФП: комплексы ОРУ с предметами (мячи, скакалки, гантели не более 1 кг и т.п.)</li> <li>4. ОФП с элементами атлетической гимнастики: комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп.</li> <li>5. ОФП с элементами гимнастики: комплексы ОРУ, вольные упражнения.</li> <li>7. ОФП с элементами спортивных игр: бадминтон, подвижные игры.</li> </ul>

	<p>8. Развитие двигательных способностей методом круговой тренировки.</p> <p>9. Развитие двигательных способностей с помощью элементов гимнастики.</p> <p>10. Развитие двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр</p> <p>11. Совершенствование двигательных способностей, развитие выносливости.</p> <p>12. Функциональная подготовка, развитие общей и силовой выносливости.</p> <p>13. Развитие координационных способностей.</p> <p>14. Функциональная подготовка, развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>15. ОРУ с отягощениями для развития силы различных мышечных групп.</p> <p>16. Совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки.</p> <p>17. Совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики.</p> <p>18. Совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр</p> <p>19. Развитие ловкости.</p>
Адаптивная физическая культура (АФК)	<p>1. Обучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек,</li> <li>– нарушений зрения,</li> <li>– нарушений слуха,</li> <li>– сердечно-сосудистой системы и ЦНС;</li> <li>– органов дыхания.</li> </ul> <p>2. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).</p> <p>3. Йога</p> <p>4. Развитие гибкости.</p> <p>5. Обучение дыхательным упражнениям.</p> <p>6. Бодифлекс.</p> <p>7. Комбинированные комплексы упражнений.</p> <p>8. Совершенствование двигательных способностей</p> <p>9. Функциональная подготовка</p> <p>10. Обучение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой и Бубновского.</p> <p>11. Совершенствование техники дыхательных упражнений.</p> <p>12. Пилатес</p> <p>13. Стречинг.</p> <p>14. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек,</li> <li>– нарушений зрения,</li> <li>– нарушений слуха,</li> <li>– сердечно-сосудистой системы и ЦНС;</li> <li>– органов дыхания.</li> </ul> <p>15. Развитие координационных способностей</p>

## 5. Структура и содержание дисциплины

## 5.1. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 1

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Кроссовая подготовка			16		16
Раздел 2. Спортивные игры			18*		18*
Футбол					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 1 СЕМЕСТР	-	—	34	-	34

\*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

## 5.2. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 2

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Лёгкая атлетика			34		34
Раздел 2. Спортивные игры			34*		34*
Футбол					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 2 СЕМЕСТР	-	—	68	-	68

\*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

## 5.3. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 3

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Кроссовая подготовка			34		34
Раздел 2. Спортивные игры			34*		34*
Футбол					
Баскетбол					
Волейбол					

Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 3 СЕМЕСТР	-	—	68	-	68

\*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

#### 6.4. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 4

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Лёгкая атлетика			34		34
Раздел 2. Спортивные игры					
<b>Футбол</b>					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 4 СЕМЕСТР	-	—	68	-	68

\*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

#### 6.5. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 5

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Кроссовая подготовка			16		16
Раздел 2. Спортивные игры					
<b>Футбол</b>					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 5 СЕМЕСТР	-	—	34	-	34

## 6.6. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 6

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Лёгкая атлетика			16		16
Раздел 2. Спортивные игры			16*		16*
<b>Футбол</b>					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 6 СЕМЕСТР	-	—	32	-	32

\*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

## 6.7. Форма обучения – очная, курс – 4, семестр – 7

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Легкая атлетика					
Кроссовая подготовка			12		12
Раздел 2. Спортивные игры			14*		14*
<b>Футбол</b>					
Баскетбол					
Волейбол					
Раздел.3. Гимнастика					
Аэробика					
Атлетическая гимнастика					
Раздел.4. ОФП					
ОФП					
АФК					
ИТОГО ЗА 7 СЕМЕСТР	-	—	26	-	26
Всего по компоненту ОПОП	-	-	330	-	330

\*- изучение разделов и тем зависит от спортивной базы и распределения учебных групп

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

### 7.1. Контрольные вопросы (двигательные тесты)

#### Раздел 1

- 1 Ходьба 3000 м (м, сек.)
- 2 Равномерный бег 1000 м без учета времени
- 3 Равномерный бег 2000 м без учета времени
- 4 Бег 60 м (сек.)
- 5 Челночный бег 4 х 9 м (сек.)
- 6 Прыжок в длину с места (см)

#### Раздел 2

##### Футбол

- 7 Удары по воротам верхней частью подъема (ворота разделены на 4 части) с 7 м
- 8 Ведение мяча «носком» 30 м, сек
- 9 10 ударов верхом по неподвижному мячу с 10 м
- 10 Передача мяча на дальность в 20м-коридор (ширина 1,5 м)
- 11 Передача мяча с остановкой, торможением и прижатием стопой, 15 м
- 12 Ведение мяча «подошвой», 30 м, сек.
- 13 Жонглирование мяча двумя ногами (без потери мяча), кол-во раз
- 14 Остановка мяча торможением и прижатием подошвой стопы
- 15 Передача мяча способом «пас-бросок», 10 м
- 16 Передача мяча партнеру низом, 10 м
- 17 Жонглирование мяча бедром (без потери мяча), кол-во раз
- 18 Остановка мяча грудью
- 19 Передача мяча верхом, 20м
- 20 Ведение мяча, обводка (3 стоек) с последующим результативным ударом по воротам
- 21 Обводка стоек (5 стоек), сек.
- 22 Челночный бег с ведением, торможением и остановкой, 4х9м, сек
- 23 Торможение и прижатие летящего мяча стопой с подачи партнера
- 24 Вбрасывание мяча руками из-за головы, м
- 25 Ведение мяча 10 м с последующим результативным ударом по воротам с 10 м, сек.
- 26 Жонглирование мяча головой (без потери мяча)
- 27 Остановка мяча бедром

##### Волейбол

- 28 Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
- 29 Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
- 30 Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)
- 31 Передачи в парах на время (сек)
- 32 Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)
- 33 Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
- 34 Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
- 35 Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек)
- 36 Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)
- 37 Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)
- 38 Жонглирование (чередование верхней и нижней передач)
- 39 Передачи мяча в паре на время (сек)
- 40 Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз)
- 41 Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и

- 1 зоны (раз)
- 42 Ускорение: 6 х 6 м (сек)
- 43 Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в дальнюю и ближнюю половины площадки (раз)
- 44 Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз)
- 45 Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз)
- 46 Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
- 47 Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
- 48 Нападающий удар с укороченной передачи (раз)
- Баскетбол
- 49 Штрафные броски (раз)
- 50 Средние броски (5 точек) (раз)
- 51 Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны
- 52 Челночный бег 4 х 18 м (сек)
- 53 Штрафной бросок (раз)
- 54 Дальний бросок (раз)
- 55 Броски с трапеции (5 точек) (раз)
- 56 Челночный бег 4 х 18 м (сек)
- 57 Штрафные броски (10 попаданий) (сек)
- 58 Средние броски (5 точек) (раз)
- 59 Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
- 60 Челночный бег 4 х 18 м (сек)
- 61 Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз)
- 62 Дальние броски (5 попаданий) (сек)
- 63 Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз)
- 64 Челночный бег 4 х 18 м (сек)
- 65 Штрафные броски (раз)
- 66 Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
- 67 Челночный бег 4 х 18 м (сек)
- 68 Штрафные броски (раз)
- 69 Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)

### Раздел 3

#### Аэробика

- 70 Подъем туловища в сед (раз)
- 71 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
- 72 Тест на гибкость (см)
- 73 Упражнение «Крокодил» (сек)
- 74 Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
- 75 Подъем туловища в сед (раз)
- 76 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
- 77 Тест на гибкость (см)
- 78 Выполнение зачётного комплекса аэробных упражнений 3х32 счета
- чёткое выполнение без остановки, правильная техника, музыкальный ритм – 5 баллов;
  - незначительные ошибки выполнения – 4 балла;
  - средние ошибки в технике, прерывание во время выполнения комплекса – 3 балла;
  - грубые ошибки, нет чёткого выполнения, ошибки в последовательности выполнения – 2 балла;
  - неполное выполнение комплекса -1 балл;

- 79 Подъем туловища в сед (раз)
- 80 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
- 81 Тест на гибкость (см)
- 82 Упражнение «Крокодил» (сек)
- 83 Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
- 84 Подъем туловища в сед (раз)
- 85 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
- 86 Тест на гибкость (см)
- 87 Подъем туловища в сед (раз)
- 88 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
- 89 Тест на гибкость (см)
- 90 Составление и выполнение аэробных упражнений 1.45– 2.00

#### Атлетическая гимнастика

- 91 Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)
- 92 Рывок гири 16 кг (сумма лев+прав)
- 93 Жим лежа (кол-во) (80% от собственного веса)
- 94 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
- 95 Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
- 96 Подтягивание на перекладине (кол-во)
- 97 Приседания со штангой на плечах (кол-во) (90 % от собственного веса)
- 98 Становая тяга (100% от собственного веса)
- 99 Жим лежа (кол-во) (100% от собственного веса)

#### Раздел 4

##### ОФП

- 100 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
- 101 Подтягивание на перекладине (кол-во)
- 102 Вис на согнутых руках (сек.)
- 103 Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
- 104 Удержание положения сед углом 45° (сек.)
- 105 «Скручивание» (кол-во)
- 106 Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см)
- 107 10 приседаний (сек.)
- 108 Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)

##### АФК

- 109 Ходьба 1000 м (м, сек.)
- 110 Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
- 111 Проба Генчи. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
- 112 Гибкость. Наклон вперед из исходного положения сидя (см)
- 113 Тест Горяной. Наклон вперед из исходного положения – основная стойка
- 114 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)
- 115 Подъем туловища в сед за 1 мин., ноги согнуты (кол-во)
- 116 Удержание положения сед углом 45° (сек.)
- 117 Тест Руфье. Определение реакции сердечно-сосудистой системы на заданную физическую нагрузку – 30 приседаний за 45 сек. (индекс)
- 118 Кистевая динамометрия (кг)
- 119 «Скручивание» (кол-во)
- 120 «Равновесие» (сек.)

## 7. 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. Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты оценки уровня физической подготовленности (выполнение 6 обязательных тестов в семестр). Прикладная физическая культура – практическая дисциплина, предусматривает участие студентов в командных и индивидуальных соревнованиях различного уровня (Спартакиада ДонГУ, городские, республиканские, всероссийские, международные соревнования), позволяющих оценивать умение и применение методических и практических навыков, интегрировать знания.

### 7.1. Семестр 1

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	17
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	3
Общий итог за семестр		50

### 7.2. Семестр 2

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	17
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	3
Общий итог за семестр		50
Общий итог за 1 курс (зачет)		100

### 8.3. Семестр 3

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	17
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	3
Общий итог за семестр		50

### 8.4. Семестр 4

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	17
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	3
Общий итог за семестр		50
Общий итог за 2 курс (зачет)		100

## 8.5. Семестр 5

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	17
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	3
Общий итог за семестр		50

## 8.6. Семестр 6

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	16
	Двигательные тесты	30
	Индивидуальная работа	4
Общий итог за семестр		50
Общий итог за 2 курс (зачет)		100

## 8.7. Семестр 7

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-4	Посещение практических занятий	26
	Двигательные тесты	60
	Индивидуальная работа	14
Общий итог за семестр (зачет)		100

## 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

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Практические занятия проводятся в спортивных залах ДонГУ: зал № 1 (спортивные игры) (учебный корпус № 1, Университетская, 24), зал № 2 (аэробика, ОФП), зал № 3 (гимнастика, ОФП) (учебный корпус №4, пр-т Театральный,13), зал № 4 (атлетическая гимнастика), зал АФК (Р.Люксембург, 6) и открытых летних площадках.

Каждое из спортивных сооружений предусматривает укомплектованность соответствующим оборудованием.

## 9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 10.1. Основная литература

1. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура" / В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов ; Приоритет. нац. проект "Образование" ; Южный федер. ун-т. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 314 с.
2. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций / Е.А. Багнетова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 444 с.
4. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: [Учеб. для специальности "Оздоров. физ. культура" вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 528 с.
5. Куприянова А.А. Скандинавская ходьба, калланетика, тайбо, пилатес, бодифлекс и другие виды доступного фитнеса: как улучшить самочувствие, укрепить здоровье, развить гибкость и подкорректировать фигуру / А.А.Куприянова. - Харьков : Виват, 2014. - 253 с.
6. Невский А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва: ЗАО "СВР-Медапроекты", 2011 – 242 с.
7. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура / И.А Калюжнова, О.В.Перепелова. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 349 с.
8. Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.3.2012 .
9. Организация самостоятельных занятий по прикладной физической культуре в период дистанционного обучения: методические рекомендации / сост.: А. Г. Недашковская, О. А. Чамата, Л. Н. Власенкова, О. И. Борисова. – Донецк: ДонГУ, 2024. – 55 с.
10. Развитие физических качеств студентов средствами лёгкой атлетики: методические рекомендации / сост. С. А. Бятенко, Л. А. Десятерик — Донецк: ДонГУ, 2024, – 48 с.
11. Первая помощь пострадавшему от несчастного случая или внезапно заболевшему человеку: методические рекомендации / сост.: Л.Б. Романова, О.И. Борисова – Донецк: ДонГУ, 2023. – 81 с.

### 10. 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 с.
2. Лукьяненко Т. В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукьяненко. - Харьков: Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318с.
3. Как избавиться от боли в спине и суставах: системы Дикуля, Касьяна, Ниши, Брэгга / [сост.: Периостовцев Валерий; науч. ред.: Т.В. Лукьяненко]. - Белгород : Клуб семейного досуга ; Харьков, 2013. - 510с.
4. Месник Н. Г. Вегето-сосудистая дистония : избавиться навсегда! / Н. Г. Месник. - Москва : Эксмо, 2014. - 253 с.
5. Фохтин В. Г. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника и суставов : [130 упражнений на самосопротивление, основанных на правиле рычага] / В. Г. Фохтин. - Москва : Эксмо, 2012. - 221 с.
6. Корпан М. И. Бодифлекс 2-ной эффект: похудей и будь здорова / Марина Корпан. - Москва : Эксмо, 2013. - 159 с.

7. Мураками К. Пилатес: 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 232 с.
8. 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.
9. Родькин В. А. Человек сидящий : правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 286 с.
10. Ситель, А.Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов: [гимнастика, которая научит вас летать / А.Б. Ситель. - Москва: Эксмо, 2014. - 297 с.
11. Бражник А.Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни: практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И.М., 2010. - 181 с.
12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности / [сост.: А. Г. Недашковская, Е. Л. Костинская, О. В. Барабаш] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 28 с.
13. Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с.
14. Жеребченко В. И. Диск здоровья : метод. пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с.
15. Зубов И.Т. Основы обучения технике игры в бадминтон студентов в процессе физического воспитания / И.Т. Зубов, Е.А. Слипушко, И.В. Карпенко; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 39 с.
16. Основы питания, особенности питания спортсменов: метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
17. Романова Л.Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб. пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с.
18. 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.
19. Варавина Е.Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК : (метод. рекомендации) / Е. Н. Варавина, Л. В. Белогурова; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 34 с.
20. Семьянский Л.И. Управленческая деятельность спортивного клуба : [учеб. пособие] / Л.И. Семьянский, Т.Н. Дубревская ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 91с.
21. 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.
22. 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.
23. Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.
24. Жеребченко В.И. Развитие силовых способностей студентов и самоконтроль: учеб.-метод.пособие / В.И.Жеребченко, С.А.Платонов. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2021. – 126 с.
25. Амолин В.И. Особенности студенческого баскетбола: методические рекомендации. – Донецк; ГОУ ВПО «ДонНУ». 2023. – 36 с.

## 10. 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.

## 12. 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.)