

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института  
физической культуры и спорта  
Бриленок Н.Б.  
26/10 2021 г.



**Рабочая программа дисциплины**  
Прикладная физическая культура: циклические виды спорта




**Направление подготовки бакалавриата**  
44.03.01 Педагогическое образование

**Профиль подготовки бакалавриата**  
Филологическое образование

**Квалификация выпускника**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
заочная

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Латухин С.А.		26.10.21
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		26.10.21
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б.		26.10.21

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. 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.
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Прикладная физическая культура: циклические виды спорта» (Б1.В.ДВ.09.02) является дисциплиной по выбору, относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Филологическое образование и является дисциплиной по выбору. Направлена на формирование у обучающихся универсальной компетенции УК-7.

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов, а также сформированные в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. <b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации	<b>Знать:</b> основы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии физической культуры. <b>Уметь:</b> выполнять комплекс физических упражнений. <b>Владеть:</b> практическим опытом занятий физической культуры.

	конкретной профессиональной деятельности.	
--	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Се м е ст р	Неде ля семес тра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекци и	практ ическ ие	СР	
<b>1 курс летняя сессия</b>							
1	Раздел 1.	ЛС	1	-	1	36	Выборочный опрос
2	Раздел 2.	ЛС	1	-	1	40	Реферат
3	Раздел 3.	ЛС	2	-	1	40	Выборочный опрос
4	Раздел 4.	ЛС	2	-	1	40	Реферат
5	Раздел 5.	ЛС	3	-	1	40	Выборочный опрос
6	Раздел 6.	ЛС	3	-	1	40	Реферат
7	Раздел 7.	ЛС	4	-	1	40	Выборочный опрос
8	Раздел 8.	ЛС	4	-	1	40	Реферат
	<b>Промежуточная аттестация</b>	ЛС	<b>4</b>	-	-	-	<b>Зачет (4 ч.)</b>
	<b>ИТОГО</b>	ЛС		-	<b>8</b>	<b>316</b>	
<b>Общая трудоемкость дисциплины - 328 ч.</b>							

#### СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Легкая атлетика

**Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.

**Раздел 2. Возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики.**

Классификация и терминология в легкой атлетике Легкая атлетика в системе физического воспитания. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей, подростков, юношей и взрослого населения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.

**Раздел 3. Техника бега на короткие дистанции.**

Низкий старт; бег на короткие дистанции 30, 40, 60 м; стартовый разгон; техника бега; финиширование; специальные легкоатлетические упражнения; эстафетный бег.

**Раздел 4. Техника бега на средние дистанции.**

Высокий старт, бег на 400, 500 м, 800 м, 1000 м; техника бега по виражу; тактика прохождения дистанции.

#### **Раздел 5. Техника бега на длинные дистанции.**

Бег по пересеченной местности – кросс; техника преодоления препятствий; бег в равномерном и переменном темпе в течение 20-25 минут; бег на 1000/2000 м.

#### **Раздел 6. Техника прыжка в длину.**

Прыжок в длину: с места, с разбега способом "согнув ноги", тройной прыжка с места. Техника прыжков, специальные и подводящие упражнения прыгуна в длину.

#### **Раздел 7. Выполнение контрольных нормативов.**

Контрольные нормативы в беге 30 м, 60 м, 100 м, прыжок в длину с места, бег в равномерном и переменном темпе в течение 20 минут, челночный бег 4×9 м, челночный бег 10×10 м.

### **Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

При изучении учебного материала используются интерактивные формы: организация дискуссий и обсуждений спорных вопросов, изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. Удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, составляет 75% процентов аудиторных занятий. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала студентам предлагается использование Интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами. По всем методико-практическим и самостоятельным работам студентам предлагается индивидуальное задание.

Методико-практические задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по защите своей жизни и здоровья, а также окружающих. С этой целью используются анализ результатов с последующим групповым обсуждением.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе комплекс учебно-методических и программно-информационных средств (учебный комплекс) "Основы физической культуры в вузе", предназначенный для самостоятельного освоения учащимися теоретического и методического разделов учебных дисциплин по физической культуре с использованием современных информационных технологий обучения. Комплекс разработан на основе технологии КАДИС (Комплексы Автоматизированных Дидактических Средств) на кафедре физического воспитания Самарского государственного аэрокосмического университета (СГАУ) при поддержке Центра новых информационных технологий (ЦНИТ) СГАУ.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Филологическое образование в реализации компетентного подхода должно предусматриваться широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

*При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:*

1. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом.

2. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на лекциях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.).

3. Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом занятии, к ответу на зачете, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5-2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

4. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

5. Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте <http://library.sgu.ru/> Зональной научной библиотеки СГУ им. Н.Г. Чернышевского, которая объединяет в базе данных учебно-методические материалы – полнотекстовые учебные пособия и хрестоматийные, тестовые и развивающие программы по общегуманитарным, естественнонаучным и специальным дисциплинам.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Важную роль при освоении элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура: циклические виды спорта» играет самостоятельная работа

студентов. Самостоятельная работа способствует:

- ✓ углублению и расширению знаний;
- ✓ формированию интереса к познавательной деятельности;
- ✓ овладению приёмами процесса познания;
- ✓ развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями ООП по направлению подготовки бакалавров 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Филологическое образование.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура: циклические виды спорта» предусматривает повторение ранее изученного теоретического материала дисциплины «Физическая культура и спорт» и самостоятельное овладение студентами под руководством преподавателя научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Студент должен регулярно самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений, направленных на укрепление его физического здоровья.

#### **Темы рефератов:**

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
2. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни студента.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в профессиональной подготовке бакалавра.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.
5. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Программой предусматриваются методико-практические занятия с целью самостоятельного освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и легкой атлетики.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

#### **Перечень методико-практических занятий для самостоятельного освоения:**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и

применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
7. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
8. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
11. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

#### ***6.1. Обязательная промежуточная аттестация по дисциплине.***

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методико-практическому разделам программы. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности. Студент, завершивший обучение по дисциплине, должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС по данной обязательной дисциплине.

#### ***6.2. Контрольные вопросы к программе дисциплины.***

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация и формы ППФП в вузе.
8. Система контроля ППФП студентов.
9. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста.
10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
11. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
12. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
13. Физическая культура и спорт в свободное время.
14. Утренняя гигиеническая гимнастика.
15. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.

16. Дополнительные средства повышения работоспособности.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Легкая атлетика в системе физического воспитания. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей, подростков, юношей и взрослого населения.
19. Биомеханические основы техники бега.
20. Биомеханические основы техники прыжков.
21. Биомеханические основы техники метаний.
22. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
23. Правила соревнований по лёгкой атлетике, судейство.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1к. ЛС	0	0	28	40	0	0	32	100

### Программа оценивания учебной деятельности

1 курс летняя сессия

#### Лекции

Не предусмотрены.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### Практические занятия – от 0 до 28 баллов

Посещение практических занятий - от 0 до 8 баллов (от 0 до 2 баллов за каждое).

Участие в выборочном опросе – от 0 до 20 баллов (от 0 до 5 за каждое).

#### Самостоятельная работа – от 0 до 40 баллов

Темы рефератов и презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата – от 0 до 20 баллов (от 0 до 10 баллов за каждый).

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

#### Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены.

#### Промежуточная аттестация – зачет – от 0 до 32 баллов

Зачет проводится в форме показа фрагмента самостоятельно подготовленного конспекта урока на модельной группе.

*Критерии оценивания:*

20-32 баллов («зачтено») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность, проводит урок без ошибок.

11-19 баллов («зачтено») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность, проводит урок с незначительными неточностями.

0-10 баллов («не зачтено») – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, проводит урок с большим количеством недочетов.



Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента в летнюю сессию 1 курса по дисциплине «Прикладная физическая культура: циклические виды спорта» составляет 100 баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Прикладная физическая культура: циклические виды спорта» в оценку (зачет):**

55 баллов и более	«зачтено»
меньше 55 баллов	«не зачтено»

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) Литература:**

1. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура [Текст]: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - Москва: Изд. центр "Академия", 2012. - 525, [3] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 521.
2. Фирсин, С. А. Курс лекций по учебной дисциплине "Физическая культура" квалификация бакалавр [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Фирсин ; рец.: А. В. Тимушкин, В. Н. Чинилов ; Саратов. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : Изд-во ООО "Принт Экспресс", 2011. - 76 с. - Библиогр.: с. 69 (15 назв.). - Б. ц.
3. Кузнецов, Василий Степанович. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. - Москва: Изд. центр "Академия", 2012. - 409, [7] с.: табл. - (Высшее профессиональное образование). Физическая культура и спорт (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Text] / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2015. - 239 с. - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/916557>
5. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-  
Стандартный Russian Edition. 1500-2499  
Node 1 year Educational Renewal License  
№ лицензии 0B00160530091836187178

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие. Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
4. Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ. Режим доступа: <http://mon.gov.ru>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения практических занятий необходимы учебная аудитория, оснащённая мультимедийным комплектом (экран, мультимедийный проектор, компьютер преподавателя, система звукового сопровождения отображаемых видеоматериалов), спортивные залы, а также спортивный инвентарь (секундомеры (электронный) – 2 шт.).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Филологическое образование.

Автор: ст. преподаватель С.А. Латухин

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта 26.10.2021 года, протокол № 2.