

Аннотация рабочей программы

по элективной дисциплине

«СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

Направление подготовки: 11.03.02 – Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Профиль подготовки: Защищенные системы и сети связи

Классификация (степень) выпускника: Бакалавр

Дисциплина «Силовые виды спорта» реализуется в рамках элективных дисциплин в объеме 328 академических часов. По дисциплине предусмотрен зачет (во 2 и 6 семестрах).

Цели и задачи освоения дисциплины

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Силовые виды спорта» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи освоения дисциплины:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

2. Освоение технологии профессиональной деятельности на основе специфики дисциплины, владение основами силовых видов спорта, владение широким спектром силовых упражнений с предметами и без предметов для укрепления здоровья занимающихся и выступления на соревнованиях.

3. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

4. Совершенствование спортивного мастерства студентов.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей общекультурной (ОК) компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Основные разделы дисциплины

1. Силовые виды спорта.

- 1.1. Общая физическая подготовка
- 1.2. Силовая подготовка для юношей
- 1.3. Пауэрлифтинг
- 1.4. Тяжелая атлетика
- 1.5. Гиревой спорт
- 1.6. Бодибилдинг