

Аннотация рабочей программы

по элективной дисциплине

«ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА»

Направление подготовки: 11.03.02 – Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Профиль подготовки: Защищенные системы и сети связи

Классификация (степень) выпускника: Бакалавр

Дисциплина «Циклические 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

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Циклические 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. Пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся.
2. Освоение технологии профессиональной деятельности на основе специфики дисциплины, владение основами циклических видов спорта для укрепления здоровья занимающихся и выступления на соревнованиях.

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. Практический раздел

- 1.1. Специально подготовительные упражнения
- 1.2. Развитие основных физических качеств
- 1.3. Бег на короткие дистанции
- 1.4. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности)
- 1.5. Прыжки и прыжковые упражнения
- 1.6. Соревнования в циклических видах спорта