

**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ
КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

**«Московский технический университет связи и информатики» (МТУСИ)
Волго-Вятский филиал**

УТВЕРЖДЕНА
на заседании кафедры
Естественнонаучных
и гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 11
от «09» июня 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

«Силовые виды спорта»

Направление подготовки

11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»

Направленность (профиль) программы

«Инфокоммуникационные системы и сети»

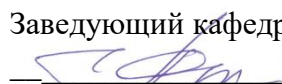
Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, Заочная

Нижний Новгород 2022 г.

Заведующий кафедрой ЕНиГД
 В.А. Оринчук

Автор:

Заведующий кафедрой ЕНиГД, к.п.н.,
доцент Оринчук В.А.

Разработано на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
высшего образования по направлению
подготовки

11.03.02

**Инфокоммуникационные технологии и
системы связи,**

утверждённого приказом Министерства
образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. №
930.

1. Цели освоения дисциплины

Целями элективной дисциплины по физической культуре «Силовые виды спорта» являются укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники силовых видов спорта.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина по физической культуре «Силовые виды спорта» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана (блок К.М.01.ДВ.01.02). Элективная дисциплина по физической культуре «Силовые виды спорта» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 11.03.02 *«Информационные технологии и системы связи» (направленность (профиль) программы Инфокоммуникационные системы и сети)*.

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре «Силовые виды спорта» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Процесс изучения дисциплины реализуется при очной форме обучения во 2-6-х семестрах. Промежуточная аттестация предусматривает зачет во 2-ом, 4-ом и 6-ом семестрах.

4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ семестрам представлено в таблице 2.

Требования к результатам освоения дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индекс индикатора достижения компетенции	Содержание индикатора достижения компетенции
1.	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1	Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.
2.	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2	Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.
3.	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3	Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
4.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
5.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
6.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень	УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления

		физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--	--	--

**Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 2

Вид учебной работы	Трудоёмкость					
	час.	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	328	76	68	60	68	56
1. Контактная работа:						
Аудиторная работа	328	76	68	60	68	56
<i>практические занятия (ПЗ)</i>	328	76	68	60	68	56
2. Самостоятельная работа (СРС)	--	-	-	-	-	-
Вид промежуточного контроля:		Зачет		Зачет		Зачет

4.2 Содержание дисциплины

Тематический план учебной дисциплины ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)	Всего	Аудиторная работа				Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ЛР	ИКР	
1. Практический:	328	-	328	-	-	-
1. Общая физическая подготовка	62	-	62	-	-	-
2. Силовая подготовка для юношей	62	-	62	-	-	-
3. Пауэрлифтинг	62	-	62	-	-	-
4. Тяжелая атлетика	62	-	62	-	-	-
5. Гиревой спорт	62	-	62	-	-	-
6. Прием контрольных тестов	18	-	18	-	-	-
Всего за 2, 3, 4, 5, 6 семестры	328	-	328	-	-	-
Итого по дисциплине	328	-	328	-	-	-

4.3 Лекции/лабораторные/практические/ занятия

Содержание лекций/лабораторного практикума/практических занятий ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формируемые компетенции	Кол-во часов
1.	Раздел 1. Практический			
	Тема 1. Общая физическая подготовка	<u>Тематическое занятие № 1</u> История развития силовых видов спорта. <u>Практические занятия</u> Воспитание физических качеств: - совершенствование техники подтягивания на перекладине прямым хватом; - совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях;	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	62

		<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа; - совершенствование техники выполнения упражнений для мышц брюшного пресса. <p>Развитие силы. Обучение технике подтягивания на перекладине прямым хватом.</p> <p>Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Обучение технике выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.</p>		
	<p>Тема 2.</p> <p>Силовая подготовка для юношей</p>	<p><u>Тематическое занятие №2</u></p> <p>Физическая подготовка в силовых видах спорта.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p>Совершенствование техники упражнений с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборных гантелей, гирь и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники упражнений, отягощенных весом партнера (в парах на отягощение, на сопротивление); - совершенствование техники упражнений, отягощенных весом собственного тела; подтягивание в висе; отжимания в упоре; удержание равновесия в упоре и в висе и т.д.; - совершенствование техники упражнений с использованием тренажерных устройств общего типа; - совершенствование техники статических упражнений в изометрическом режиме. 	<p>УК-6.1 УК-7.1</p> <p>УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3</p>	62

Тема 3. Пауэрлифтинг	<u>Тематическое занятие №3</u> Теория и методика обучения силовым видам спорта <u>Практические занятия</u> Совершенствование техники упражнений со штангой (классическое троеборье): - совершенствование техники упражнения: жим из-за головы (упражнение для развития плечевого пояса); - совершенствование техники упражнения: жим стоя (жим гантелей или штанги над головой в положении стоя); - совершенствование техники упражнения: тяга (упражнение для развития трапециевидной мышцы); - совершенствование техники упражнения: присед со штангой. Совершенствование техники базовых упражнений для прессы. Изучение техники и тактики соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Разучивание правил соревнований данного вида спорта.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	62
Тема 4. Тяжелая атлетика	<u>Тематическое занятие № 4</u> Физическая подготовка в силовых видах спорта <u>Практические занятия</u> Выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя. Изучение техники и методика обучения рывка и толчка.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	62
Тема 5. Гиревой спорт	Тематическое занятие №5 Методы развития силы и силовой выносливости <u>Практические занятия</u> Изучение техники и методика обучения рывка и толчка.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	62
Тема 6. Прием контрольных тестов	Прием контрольных тестов Организация и проведение соревнований. Соревнования в силовых видах спорта	УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	18

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

5.1. Контрольные вопросы и задания (для самостоятельного изучения)

Не предусмотрено

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрено

5.3. Оценочные средства

Оценочные материалы (оценочные средства) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по элективной дисциплине по физической культуре «Силовые виды спорта» прилагаются.

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Вопросы для проведения промежуточной аттестации по элективной дисциплине по физической культуре «Силовые виды спорта».
2. Практические тестовые задания для текущего контроля успеваемости.
3. Ведение дневника самоконтроля.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература

1. Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта: электронное учебное пособие / Т. П. Замчий, Ю. Ф. Назаренко, С. В. Матук. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 68 с. — ISBN 98-5-91930-126-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95623.html>

2. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 110 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>

6.2 Дополнительная литература

1. Королев И.В. Методические указания для самостоятельных занятий на уличных тренажерах (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура для всех направлений/ МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Королев И.В., Королева С.А.-М.; ЭБС МТУСИ, 2019г. -18 с.

2. Новиков Ю.Н. Силовая подготовка (Электронный ресурс): вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей /Ю.Н.Новиков, Е.В. Готовцев, Ю.Н. Яковенко. Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 50 с. – 978-5-89040-610-1. - Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/59130.html>

3. Королева С.А. Подготовка к сдаче тестов по программе блока элективных дисциплин (Электронная версия) : учебно-методическое пособие по курсу ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для студ. дневного факультета, занимающихся физ.культурой по выбору. МТУСИ, каф. физического воспитания / Королева С.А. - М., 2018. - 12 с.+ CD. Электронная Версия, ЭБС МТУСИ.

4. Королев И.В. Уличные тренажеры для продвинутого уровня (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура для всех направлений/ МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Королев И.В., Королева С.А.-М.: ЭБС МТУСИ, 2020 г. -19 с.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотека МТУСИ: <http://elib.mtuci.ru/catalogue/>.
2. Электронная библиотечная система IPRbooks лицензионный договор № 7269/20 от 04 декабря 2020 г. с ООО «Ай Пи Ар Медиа» на предоставление доступа к ЭБС IPRbooks, срок действия с 01.01.2021г. по 31.12.2021г.);
3. Договор №80.20 от 25 декабря 2020 г. На оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям с ООО «Издательство Лань», срок действия 365 дней с 1 января 2021 г.
4. Контракт № 7509.20 от 22 декабря 2020 г. На оказание услуг по предоставлению доступа к ЭР ЦОС СПО «PROFобразование» (неисключительная лицензия) с ООО «Профобразование», срок действия с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.

8. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. ОС Astra Linux Common Edition релиз «Орел» (свободно распространяемое ПО);
2. 7-Zip (свободно распространяемое ПО);
3. Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО);
4. Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
5. Yandex Browser (свободно распространяемое ПО);
6. VSCodium (свободно распространяемое ПО);
7. Pinta (свободно распространяемое ПО);
8. Adobe Reader (свободно распространяемое ПО);
9. Libre Office (свободно распространяемое ПО);

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Специальное помещение для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал.

Перечень оборудования:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, секундомеры,
- разметка площадок, гимнастические маты, теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, гимнастические скамейки;
- скакалки, гири, гантели, замки, стойки, гимнастические скамейки, шведская стенка.