

**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

«Циклические 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:

Доцент кафедры 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 «Циклические виды спорта» являются укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного циклического вида спорта.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина по физической культуре «Циклические виды спорта» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана (блок К.М.01.ДВ.01.03). Элективная дисциплина по физической культуре «Циклические 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 «Циклические 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. Специально подготовительные упражнения	62	-	62	-	-	-
2. Развитие основных физических качеств	62	-	62	-	-	-
3. Бег на короткие дистанции	62	-	62			
4. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности)	62	-	62	-	-	-
5. Прыжки и прыжковые упражнения	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. Специально подготовительные упражнения	<u>Тематическое занятие №1</u> Основные этапы развития циклических видов спорта в мировом спортивном движении. <u>Практические занятия:</u> Бег: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3	62

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формируемые компетенции	Кол-во часов
		продвижением, бег прыжковыми шагами, семенящий бег, бег с ускорением. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в прыжке предметов. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава.	УК-7.2 УК-7.3	
	Тема 2. Развитие основных физических качеств	<u>Тематическое занятие №2</u> Олимпийская история легкой атлетики. <u>Практические занятия:</u> Сила. Упражнения с отягощениями равными собственному весу. Упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, с предметами. Быстрота. Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры. Выносливость. Кроссовый бег на 1, 2, 3 километра. Повторное пробегание коротких отрезков (например, 6 раз по 30 метров). Интервальный бег (например, 100-200-300-400 или 400-300-200-100). Гибкость. Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой, то же с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой. Ловкость. Подвижные игры, эстафеты, Выполнение физических упражнений без зрительного контроля в усложненных условиях, изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем). Преодоление полос препятствий.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	62
	Тема 3. Бег на короткие дистанции	<u>Тематическое занятие №3</u> Роль циклических видов спорта и системы легкоатлетических упражнений как эффективного и доступного средства физической культуры на занятиях физической культурой в университете. <u>Практические занятия:</u> Бег 100 м, 200м, 400 м: Изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого старта, с ходу, эстафетный бег. Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	62

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формируемые компетенции	Кол-во часов
		из различных исходных положений, бег с изменением направления по команде.		
	Тема 4. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности)	<p><u>Тематическое занятие №4</u></p> <p>Основы техники легкоатлетических видов (бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег на средние дистанции, кросс, легкоатлетические прыжки (в длину)) и методика их развития.</p> <p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Бег 500м – девушки и 1000м - юноши: изучение техники бега, повторное пробегание отрезков 200, 400, 600, 800 м с различной интенсивностью, переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках.</p> <p>Бег 2000 м – девушки и 3000м - юноши: изучение техники бега, переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью.</p>	<p>УК-6.1 УК-7.1</p> <p>УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3</p>	62
	Тема 5. Прыжки и прыжковые упражнения	<p><u>Тематическое занятие №4</u></p> <p>Основы техники легкоатлетических видов (бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег на средние дистанции, кросс, легкоатлетические прыжки (в длину)) и методика их развития.</p> <p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Прыжок в длину с места: изучение техники прыжка.</p>	<p>УК-6.1 УК-7.1</p> <p>УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3</p>	62
	Тема 6. Прием контрольных тестов	Участие в соревнованиях по легкой атлетике в своей группе, на первенстве МТУСИ и на первенстве среди вузов г. Москвы.	<p>УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3</p>	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 «Циклические виды спорта» прилагаются.

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Вопросы для проведения промежуточной аттестации по элективной дисциплине по физической культуре «Циклические 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. Комплексная тренировка в циклических видах спорта: учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. — 108 с. — ISBN 978-5-7638-4185-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100034.html>

6.2 Дополнительная литература

1. Королев И.В. Методические рекомендации для сдающих нормы ГТО (Электронный ресурс) : учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура. МТУСИ, каф. физического воспитания / Королев И.В. - М. : Издательство ООО «ТР-принт», 2017. - 15 с. + CD. Электронная Версия, ЭБС МТУСИ.
2. Горячева Н.Н. Основы методики оздоровительного бега (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура. МТУСИ, каф. физического воспитания / Горячева Н.Н., Чернышев С.В. - М. : Издательство ООО «Брис-М», 2016. - 16 с.+ CD. Электронная Версия, ЭБС МТУСИ.
3. Королева С.А. Подготовка к сдаче тестов по программе блока элективных дисциплин (Электронный ресурс) : учебно-методическое пособие по курсу ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для студ. дневного факультета, занимающихся физической культурой по выбору. МТУСИ, каф. физического воспитания / Королева С.А.- М., 2018. - 12 с.+CD. Электронная Версия, ЭБС МТУСИ.
4. Горячева Н.Н. Методические рекомендации для студентов по освоению элективной дисциплины «Циклические виды спорта» (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура для всех

направлений/ МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Горячева Н.Н. М.: ЭБС МТУСИ, 2021 г. -18 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