|  |  |
| --- | --- |
| **Аннотация** |  |
| **Рабочей программы дисциплины** |  |
|  |  |  |  |
| Кафедра физического воспитания и спорта  |
| Дисциплина  | Элективные курсы по физической культуре и спорту (силовой тренинг)  |
| Направление подготовки  | 40.03.01 Юриспруденция  |
| Профиль  | Все профили  |
| Объем дисциплины  | 0 з.е  |
| Формы промежуточной аттестации  | Зачет |
|  |  | Зачет |
|  |  | Зачет |
| **Краткое** **содержание** **дисциплины**  |
| Тема | Наименование темы |
| Тема 1. | Введение. |
| Тема 2. | Обучение правильной и безопасной технике выполнения упражнений в тренажерном зале. |
| Тема 3. | Круговая тренировка. |
| Тема 4. | Функциональный тренинг. Техника выполнения упражнений со свободными весами. |
| Тема 5. | Прогрессия в нагрузке. Стратегия тренинга. |
| Тема 6. | Раздельный тренинг ("сплит-тренинг"). Круговая тренировка. |
| Тема 7. | Кардионагрузка. Силовые упражнения. |
| Тема 8. | Миостимуляция (мышечный тонус). Круговая тренировка. |
| Тема 9. | Силовой функциональный тренинг. |
| Тема 10. | Повышение выносливости. Работа на тренажерах со свободными весами. |
| Тема 11. | Методы повышения выносливости при помощи тренажеров и свободного веса. |
| Тема 12. | Методы увеличения силовых показателей на тренажерах и со свободным весом. |
|  |  |  |  |
| **Список** **литературы**  |
|  |  |  |  |
| **Основная литература:** |
| 1. Хуббиев Ш.З., Лукина С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - СПб: Издательство Санкт- Петербургского государственного университета, 2018. - 272 – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1000483 |
| 2. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 224 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/492669 |
| 3. Эммерт М. С., Фадина О. О. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 110 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495814 |

|  |
| --- |
| 4. Зайцев А. А., Васюкевич А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 227 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496335 |
| 5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/488898 |
| **Дополнительная литература:** |
| 1. Кудрявцев И. С., Козловских И. С. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf |
| 2. Кочерьян М. А., Вашляева И. В. Технологии тестирования и способы оценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа: http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf |
| 3. Туревский И. М., Бородаенко В. Н. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 148 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495699 |
| 4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 [Электронный ресурс]:Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 380 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/492574 |
| 5. Горелов А. А., Румба О. Г. Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 194 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496822 |
| 6. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 [Электронный ресурс]:Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 496 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/492607 |
| 7. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 149 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495966 |
|  |
| **Перечень** **информационных** **технологий,** **включая** **перечень** **лицензионного** **программного** **обеспечения** **и** **информационных** **справочных** **систем,** **онлайн** **курсов,** **используемых** **при** **осуществлении** **образовательного** **процесса** **по** **дисциплине**  |
| **Перечень лицензионного программного обеспечения:** |
|  |
| Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.  |
| МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.  |
| **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет»:** |
| Справочно-правовая система Консультант +. Договор № 163/223-У/2020 от 14.12.2020. Срок действия лицензии до 31.12.2021    |
| Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока   |
| Аннотацию подготовил: Шуралева Н.Н.  |