

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Силин Яков Петрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.09.2021 14:45:14  
Уникальный программный ключ:  
24f866be2aca16484036a8cbb3c509a9531e605f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»  
Одобрена  
на заседании кафедры

14.01.2020 г.  
протокол № 3  
Зав. кафедрой Кочерьян М.А.

Утверждена  
Советом по учебно-методическим вопросам  
и качеству образования  
15 января 2020 г.  
протокол № 5  
Председатель  Карх Д.А.  
(подпись)

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту (силовой тренинг)
Направление подготовки	43.03.03 Гостиничное дело
Профиль	Гостиничная и ресторанный деятельность
Форма обучения	очная
Год набора	2020
Разработана:	
Преподаватель,	
Окишев Дмитрий Сергеевич	

Екатеринбург  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>4</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>15</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>16</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>17</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 515)
ПС	

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к базовой части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (по уч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	0	40	40	0	0
Семестр 2					
Зачет	0	48	48	16	0
Семестр 3					
	0	40	40	20	0
Семестр 4					
Зачет	0	64	64	16	0
Семестр 5					
	0	40	40	20	0
Семестр 6					
Зачет	0	16	16	8	0
	0	248	248	80	0

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
---------------------------------	-----------------------------------

УК-7 поддерживать уровень подготовленности обеспечения социальной профессиональной деятельности	Способен должный физической для полноценной и	ИД-1.УК-7 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. Имеет практический опыт занятий физической культурой.
--	--	--

## 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
			Часов				
Семестр 1		40					
Тема 1.	Введение.	2			2		
Тема 2.	Обучение правильной и безопасной технике выполнения упражнений в тренажерном зале.	38			38		
Семестр 2		64					
Тема 3.	Круговая тренировка.	24			24		
Тема 4.	Функциональный тренинг. Техника выполнения упражнений со свободными весами.	40			24	16	
Семестр 3		60					
Тема 5.	Прогрессия в нагрузке. Стратегия тренинга.	20			20		
Тема 6.	Раздельный тренинг ("сплит-тренинг"). Круговая	40			20	20	
Семестр 4		80					
Тема 7.	Кардионагрузка. Силовые упражнения.	32			32		
Тема 8.	Миостимуляция (мышечный тонус). Круговая тренировка.	48			32	16	
Семестр 5		60					
Тема 9.	Силовой функциональный тренинг.	20			20		
Тема 10.	Повышение выносливости. Работа на тренажерах со свободными весами.	40			20	20	
Семестр 6		24					
Тема 11.	Методы повышения выносливости при помощи тренажеров и свободного веса.	8			8		
Тема 12.	Методы увеличения силовых показателей на тренажерах и со свободным весом.	16			8	8	

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
-------------	-------------------------	------------------------------	---------------------

Текущий контроль (Приложение 4)			
1 семестр - 6 семестр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (одно занятие 1 балл)	Не более 50 баллов
1 семестр - 6 семестр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивно-массовые мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - 6 семестр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30 баллов Любой знак "От студзачета к знаку "ГТО" 10 баллов	Не более 50 баллов
1 семестр - 6 семестр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивно-массовых мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК (от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований)	Не более 30 баллов
1 семестр - 6 семестр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях, но не более 10 баллов в месяц за посещаемость занятий)	Не более 100 баллов
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
2 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	Нормативы для определения развития физических качеств:  1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см  2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6  3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32	50-100%

		<p>(юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3х10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Нормативы испытаний для студентов специальной медицинской группы (50%):</p> <p>1. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.). (девушки): 140 (юноши): 170</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.). (девушки): 6 (юноши): 1-3</p> <p>3. Поднимание ног из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 10 (юноши): 15</p> <p>4. Челночный бег 3х10 м. (девушки): 14.0 (юноши): 10.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 0/5 (юноши): 3/10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях. (девушки): 8 (юноши): 20</p> <p>7. Плавание (50 м.). Без учета времени.</p>	
--	--	---	--

		<p>8. Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки). (девушки): 15 (юноши): 15</p> <p>Нормативы сдаются по выбору в зависимости от отклонений в состоянии здоровья, 4 из 8.</p>	
--	--	--	--

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</li> <li>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</li> <li>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</li> <li>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</li> <li>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</li> </ol> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Нормативы испытаний для студентов специальной медицинской группы (50%):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.). (девушки): 140 (юноши): 170</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.). (девушки): 6 (юноши): 1-3</li> <li>3. Поднимание ног из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 10 (юноши): 15</li> </ol>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------



		<p>4. Челночный бег 3х10 м. (девушки): 14.0 (юноши): 10.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 0/5 (юноши): 3/10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях. (девушки): 8 (юноши): 20</p> <p>7. Плавание (50 м.). Без учета времени.</p> <p>8. Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки). (девушки): 15 (юноши): 15</p> <p>Нормативы сдаются по выбору в зависимости от отклонений в состоянии здоровья, 4 из 8.</p>	
--	--	---	--

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Нормативы испытаний для студентов специальной медицинской группы (50%):</p> <p>1. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.). (девушки): 140 (юноши): 170</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.). (девушки): 6 (юноши): 1-3</p> <p>3. Поднимание ног из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 10 (юноши): 15</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

		<p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 14.0 (юноши): 10.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 0/5 (юноши): 3/10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях. (девушки): 8 (юноши): 20</p> <p>7. Плавание (50 м.). Без учета времени.</p> <p>8. Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки). (девушки): 15 (юноши): 15</p> <p>Нормативы сдаются по выбору в зависимости от отклонений в состоянии здоровья, 4 из 8.</p>	
--	--	---	--

### **ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ**

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

<p>Тема 1. Введение. Техника безопасности на практических занятиях силовым тренингом.</p>
<p>Тема 2. Обучение правильной и безопасной технике выполнения упражнений в тренажерном зале. Распределение упражнений на отдельные группы мышц и применяемые к ним тренажеры. Правильно включать в работу только те мышечные группы, для которых упражнение предназначено, и не включать другие мышечные группы, а так же избегать инерции и отбивов. Правильное дыхание при выполнении упражнений.</p>
<p>Тема 3. Круговая тренировка. Принципы построения тренировки. Выбор типа круговой тренировки. Использование инвентаря или упражнения со своим весом тела. Четкий тайминг или конкретное количество подходов и повторений.</p>
<p>Тема 4. Функциональный тренинг. Техника выполнения упражнений со свободными весами. Использование различных техник выполнения упражнений в функциональной тренировке. Задействование группы мышц всего тела, развитие всех физических качеств. Использование упражнений со своим весом тела.</p>
<p>Тема 5. Прогрессия в нагрузке. Стратегия тренинга. Увеличение количества повторений в подходах, при одинаковых рабочих весах. Постепенное увеличение количества рабочих подходов, количество повторений и вес остаётся без изменений. Уменьшение отдыха между подходами. Выполнение подходов в более быстром темпе, чем прошлый раз. Включение в тренировку разновидностей стратегического тренинга: суперсеты, промежуточные сетки, комби-сетки, кардионагрузка между сетками.</p>
<p>Тема 6. Раздельный тренинг ("сплит-тренинг"). Круговая тренировка. Выбор программы сплит-тренинга: двух- или трех- дневный. Выполнение упражнений на 2-3 группы мышц тела на каждой отдельной тренировке. Использование чередования разных упражнений и мышечных групп. Тренировка мышц синергистов или мышц антагонистов. Выбор типа круговой тренировки, конкретное количество подходов и повторений.</p>
<p>Тема 7. Кардионагрузка. Силовые упражнения. Выбор нагрузки, исходя из целей тренировки. Использование кардио тренажеров. Контроль частоты сердечных сокращений. Выполнение базовых упражнений. Увеличение количества подходов и сокращение повторений. Увеличение времени отдыха между подходами. Снижение скорости выполнения упражнения.</p>
<p>Тема 8. Миостимуляция (мышечный тонус). Круговая тренировка. Способ принудительного сокращения мышц, пассивная работа мышц без нагрузки. Использование 20-30 минут в день на одну мышцу. Принципы построения тренировки. Выбор типа круговой тренировки. Использование инвентаря или упражнения со своим весом тела. Четкий тайминг или конкретное количество подходов и повторений.</p>
<p>Тема 9. Силовой функциональный тренинг. Включение в комплекс большого количества статических упражнений. Активное задействование мышц-стабилизаторов. Применение принципа скоростно-силовой тренировки. Большое внимание мышцам брюшного пресса и спины.</p>
<p>Тема 10. Повышение выносливости. Работа на тренажерах со свободными весами. Увеличение времени или количества повторений в подходе. Плавное увеличение веса в отдельных упражнениях. Правильная техника выполнения упражнения на большие группы мышц, используя тренажеры со свободными весами.</p>
<p>Тема 11. Методы повышения выносливости при помощи тренажеров и свободного веса. Использование различных типов упражнений: тяги, жимы, приседания. Минимальный отдых между подходами и упражнениями. Контроль ЧСС. Дополнительно к основной нагрузке добавить кардионагрузку.</p>
<p>Тема 12. Методы увеличения силовых показателей на тренажерах и со свободным весом. Выполнение базовых упражнений. Значительное увеличение веса в каждом подходе. Уменьшение количества повторений в одном подходе. Увеличение времени отдыха между подходами. Упражнения на развитие взрывной силы, такие как толчок и рывок.</p>

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 4. Функциональный тренинг. Техника выполнения упражнений со свободными весами.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Комплекс упражнений на укрепление мышц рук (связочный аппарат плеч и кистей рук).
3. Силовой комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.
4. Комплекс упражнений на укрепление связочного аппарата стоп.
5. Силовой комплекс упражнений на мышцы ног.
6. Комплекс упражнений на мышцы кора.
7. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса.
8. Комплекс упражнений на мышцы спины.
9. Комплекс упражнений на мышцы задней поверхности бедра.
10. Комплекс упражнений на мышцы ягодиц.

Тема 6. Раздельный тренинг ("сплит-тренинг"). Круговая тренировка.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Комплекс упражнений на укрепление мышц рук (связочный аппарат плеч и кистей рук).
3. Силовой комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.
4. Комплекс упражнений на укрепление связочного аппарата стоп.
5. Силовой комплекс упражнений на мышцы ног.
6. Комплекс упражнений на мышцы кора.
7. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса.
8. Комплекс упражнений на мышцы спины.
9. Комплекс упражнений на мышцы задней поверхности бедра.
10. Комплекс упражнений на мышцы ягодиц.

Тема 8. Миостимуляция (мышечный тонус). Круговая тренировка.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Комплекс упражнений на укрепление мышц рук (связочный аппарат плеч и кистей рук).
3. Силовой комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.
4. Комплекс упражнений на укрепление связочного аппарата стоп.
5. Силовой комплекс упражнений на мышцы ног.
6. Комплекс упражнений на мышцы кора.
7. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса.
8. Комплекс упражнений на мышцы спины.
9. Комплекс упражнений на мышцы задней поверхности бедра.
10. Комплекс упражнений на мышцы ягодиц.

Тема 10. Повышение выносливости. Работа на тренажерах со свободными весами.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Комплекс упражнений на укрепление мышц рук (связочный аппарат плеч и кистей рук).
3. Силовой комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.
4. Комплекс упражнений на укрепление связочного аппарата стоп.
5. Силовой комплекс упражнений на мышцы ног.
6. Комплекс упражнений на мышцы кора.
7. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса.
8. Комплекс упражнений на мышцы спины.
9. Комплекс упражнений на мышцы задней поверхности бедра.
10. Комплекс упражнений на мышцы ягодиц.

Тема 12. Методы увеличения силовых показателей на тренажерах и со свободным весом.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Комплекс упражнений на укрепление мышц рук (связочный аппарат плеч и кистей рук).
3. Силовой комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.
4. Комплекс упражнений на укрепление связочного аппарата стоп.
5. Силовой комплекс упражнений на мышцы ног.
6. Комплекс упражнений на мышцы кора.
7. Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса.
8. Комплекс упражнений на мышцы спины.
9. Комплекс упражнений на мышцы задней поверхности бедра.
10. Комплекс упражнений на мышцы ягодиц.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ  
Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося  
Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы  
Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы  
Не предусмотрено.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### *По заявлению студента*

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сайт библиотеки УрГЭУ**  
<http://lib.usue.ru/>

**Основная литература:**

1. Лукина С. М., Хуббиев Ш. З., Ярчиковская Л. В., Коваль Т. Е.. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие. - Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2018. - 272 с.

2. Вашляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н.. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>

3. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

#### **Дополнительная литература:**

1. Дворкин Л. С.. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 380 – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438544>

2. Дворкин Л. С.. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 496 – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438575>

3. Кудрявцев И. С., Козловских И. С., Микушин М. В.. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Перечень лицензионное программное обеспечение:**

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 Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

-Справочно-правовая система Консультант +. Договор № 194-У-2019 от 09.01.2020. Срок действия лицензии до 31.12.2020



## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.