|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. 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 | | | | | |
|
| 2. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 110 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495814 | | | | | |
| 3. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М., Климачев В. А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Новик Э. В., Чиж О. Н. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 227 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496335 | | | | | |

|  |
| --- |
| 4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/488898 |
|  |
| **Дополнительная литература:** |
| 1. Хуббиев Ш.З., Лукина С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2018. - 272 с. – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1000483 |
|
| 2. 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 |
| 3. Кочерьян М. А., Вашляева И. В., Шуралева Н. Н. 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 |
| 4. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 148 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495699 |
| 5. 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 |
| 6. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н. Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 194 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496822 |
| 7. 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 |
| 8. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. 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 Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока |
| Справочно-правовая система Консультант +. Срок действия лицензии до 31.12.2023 |
|  |
| Аннотацию подготовил: Шуралева Н.Н. |

.