|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Аннотация** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Рабочей программы дисциплины** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Кафедра физического воспитания и спорта  |  |  |
| Дисциплина  | Элективные курсы по физической культуре и спорту (силовой тренинг)  |  |  |
| Направление подготовки  | 09.03.01 Информатика и вычислительная техника  |  |  |
| Профиль  | Программное обеспечение автоматизированных систем  |  |  |
| 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 тренажерномзале. |  |
| 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 теориифизической 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 физическаяподготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]:учебное пособиедля 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 пофизической 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 [Электронныйресурс]: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 сметодикой тренировки [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Санкт-Петербург: ИздательствоСанкт-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 устудентов [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: ИздательствоУрГЭУ, 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 способыоценки 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: сдачанормативов 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 основыфизической 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 пособиедля 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.  |

.