|  |  |
| --- | --- |
| **Аннотация** |  |
| **Рабочей программы дисциплины** |  |
|  |  |  |  |
| 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  |
| Кафедра физического воспитания и спорта  |
| **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, 2020. - 224 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/453843 |
| 2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура. [Электронный ресурс]:Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/449973 |
| 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, 2020. - 227 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/447870 |
| **Дополнительная литература:** |
| 1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2. [Электронный ресурс]:Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 496 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/453756 |

|  |
| --- |
| 2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1. [Электронный ресурс]:Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 380 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/453723 |
| 3. 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 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf |
| 4. 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 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf |
|  |
| **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 Наталья Николаевна  |