

**Религиозная организация -  
духовная образовательная организация высшего образования  
"Екатеринбургская духовная семинария Екатеринбургской Епархии  
Русской Православной Церкви"**

## **Физическая культура и спорт (занятия физической культурой в тренажерном зале)**

### **Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Церковно-практических дисциплин**

Направления подготовки **48.03.01 Теология**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1, 3, 4, 6, 7
аудиторные занятия	88	зачеты с оценкой 8
самостоятельная работа	240	

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		3 (2.1)		4 (2.2)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	15 5/6		15 5/6		19		19		15 5/6		15 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	88	88
Итого ауд.	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	88	88
Контактная работа	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	88	88
Сам. работа	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	240	240
Итого	54	54	54	54	56	56	56	56	54	54	54	54	328	328

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>Цели:</b>	Цель курса состоит в формировании у учащегося способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
<b>Задачи:</b>	1) осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 2) уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья 3) осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Не требует предварительной подготовки
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Нет

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<i>УК-7.1: Имеет представление о возможностях дальнейшего профессионального развития на основе полученных знаний подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности</i>	
<b>Знать:</b>	правила занятий в тренажерном зале, требования, предъявляемые к площадке и инвентарю
<b>Уметь:</b>	корректно выполнять упражнения в тренажерном зале с учетом специфики психологического и физического взаимодействия; реализовать на практике методические схемы тренировки
<b>Владеть:</b>	навыками взаимодействия при реализации тренировочного процесса; приемами и навыками специальной физической подготовки, нацеленной на повышение готовности организма к занятиям
<i>УК-7.2: Соблюдает нормы здорового образа жизни</i>	
<b>Знать:</b>	основные принципы построения схемы и методики тренировки; элементы специальной физической подготовки и базовые технические приемы для занятий в тренажерном зале
<b>Уметь:</b>	осуществлять приемы специальной физической подготовки для занятий в тренажерном зале, демонстрировать базовые технические приемы занятий
<b>Владеть:</b>	способностью оценивать тактические возможности и потенциал