


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: митрополит Аристарх (Смирнов Бадим Анатольевич)
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.09.2024 11:09:15
Уникальный программный ключ:
236848de91e14e821fe0befcf483a35ae5036840

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования «Кузбасская православная духовная семинария Кемеровской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»

Кафедра церковно-практических и общегуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
РЕКТОР Кузбасской православной
духовной семинарии
митрополит Кемеровский и Прокопьевский

 /АРИСТАРХ/
13 марта 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура и спорт (атлетизм)»

Направление подготовки **48.03.01 Теология**

Профиль подготовки **«Православная теология»**

Область знания выпускников **«Практическое богословие»**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Новокузнецк
2024

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт (атлетизм)**» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки **48.03.01 Теология**, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 1110.

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт (атлетизм)**» основной профессиональной образовательной программы высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки **48.03.01 Теология, профиль «Православная теология»** утверждена Ученым советом Кузбасской православной духовной семинарии, протокол № 10 от 13 марта 2024 г.

Рабочая программа одобрена на заседании Кафедры церковно-практических и общегуманитарных дисциплин, протокол № 9 от 15 февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой:	иерей Андрей Мояренко, кандидат богословия, доцент
Составитель:	Новгородцева М.Ф, старший преподаватель
Рецензент внутренний:	Левина И.Л., доктор медицинских наук, профессор
Рецензент внешний:	Миненко Г.Н., доктор культурологии

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)»

Цель: развитие у обучающихся физических, морально-волевых и психологических качеств, овладение основными двигательными умениями и навыками, укрепление здоровья и закаливание, совершенствование знаний и умений в организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Цель изучения дисциплины соотносится с требованиями ФГОС 48.03.01 Теология, который предполагает изучение системы теологического знания.

Задача: подготовка обучающихся к физкультурно-спортивной и оздоровительно-рекреативной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата по направлению подготовки 48.03.01 Теология, профиль «Православная теология»

Дисциплина **Б1.В.ДВ.05.01 Физическая культура и спорт (атлетизм)** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений **Б1.В.ДВ.05 Дисциплины (модули) по выбору 5 (ДВ.5)** учебного плана программы бакалавриата по данной направленности подготовки и находится в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт (атлетизм)», связанных с изучением конкретных общественных подсистем.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Знать: особенности функционирования организма человека при физических нагрузках в тренажерном зале; специфику физических занятий и технику безопасности в тренажерном зале. Уметь: рассчитать оптимальные физические нагрузки для занятий в тренажерном зале. Владеть: оценки собственного физического состояния и выбора необходимой интенсивности физической нагрузки на тренировке; навыками выполнения различных комплексов упражнений в тренажерном зале, способствующих оптимальному физическому развитию организма.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: базовые методики построения тренировок в тренажерном зале; основные техники упражнений для развития различных частей тела. Уметь: применять на практике методики и техники построения тренировок в тренажерном зале. Владеть: способностью давать оценку своего состояния физического развития и прогнозировать тренировочный процесс для обеспечения максимально эффективной жизнедеятельности организма.

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Формы работы и общая трудоемкость дисциплины

Программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)» предусмотрено проведение практических занятий.

Здоровьесберегающие дисциплины учебного плана программы бакалавриата по данной направленности подготовки находятся в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч. с применением ЭИОС, включает практические занятия, групповые консультации, индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, промежуточную аттестацию обучающихся и другие виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Контактная работа обучающихся с преподавателем может быть, как аудиторной, так и внеаудиторной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов

4.2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов учебной дисциплины	Количество часов, трудоемкость (в часах)			
	Всего	В том числе		
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся
1 семестр	46	–	46	–
Раздел I. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал.	46	–	46	–
2 семестр	42	–	42	–
Раздел I. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал.	42	–	42	–
3 семестр	50	–	50	–
Раздел II. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале.	50	–	50	–
4 семестр	46	–	46	–
Раздел II. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале.	46	–	46	–
5 семестр	52	–	52	–
Раздел II. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале.	52	–	52	–
6 семестр	50	–	50	–
Раздел III. Техники упражнений.	50	–	50	–
7 семестр	42	–	42	–
Раздел III. Техники упражнений.	42	–	42	–
Всего по дисциплине часов:	328	–	328	–
Всего по дисциплине (зачетных единиц):	-			
Формируемые компетенции:	УК-7			
Вид промежуточной аттестации:	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры – зачет			

4.3. Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы	Лекция	Практ. з-е	Содержание	Формы текущего контроля
1 семестр					
Раздел I. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал					
1.	Введение. Особенности занятия в тренажерном зале.		2	Введение. Особенности занятия в тренажерном зале. Цели и задачи. Техника безопасности. Противопоказания.	Индивидуальные творческие проекты (реферат).
2.	Понятие анаболизма и катаболизма в организме человека.		2	Понятие анаболизма и катаболизма в организме человека.	

3.	Сердечно-сосудистая система.		2	Сердечно-сосудистая система. Гиподинамия как следствие научно-технического прогресса. Влияние физической нагрузки на сердце. Клинико – физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Влияние тренировок на сердечно-сосудистую систему. Расчет пульса для снижения веса или наращивания мышечной массы.	Контрольные замеры
4.	Методика и техника работы с блочными тренажерами.		2	Методика и техника работы с блочными тренажерами.	
5.	Занятия в тренажерном зале.		38	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
2 семестр					
Раздел I. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал					
6.	Мышечная система.		2	Мышечная система. Строение мышечного волокна. Мышечная масса у женщин и мужчин. Быстрые мышечные волокна. Анаболизм и катаболизм.	Индивидуальные творческие проекты (реферат).
7.	Жир. Анаболизм и катаболизм.		2	Жир. Анаболизм и катаболизм. Процессы анаболизма и катаболизма. Анаболизм и катаболизм в спорте. Способы изменения катаболизма в сторону преобладания анаболических процессов.	
8.	Энергетическая система. Анаболизм и катаболизм.		2	Энергетическая система. Анаболизм и катаболизм. Три стадии метаболизма.	
9.	Техника упражнений для рук.		2	Техника упражнений для рук: с собственным весом, со свободными весами, с блочными тренажерами. Подбор веса, повторений, подходов и скорости. Мышцы антагонисты и синергисты. Техника безопасности.	
10.	Занятия в тренажерном зале.		34	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
3 семестр					
Раздел II. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале					
11.	Роль питания при занятиях оздоровительным спортом.		2	Роль питания при занятиях оздоровительным спортом.	Индивидуальные творческие проекты (реферат).
12.	Белки.		2	Белки. Рацион питания для наращивания или снижения мышечной массы.	Контрольные замеры
13.	Жиры и углеводы.		2	Жиры и углеводы. Рацион питания для снижения или увеличения жирового компонента.	Контрольные замеры
14.	Техника упражнений для ног.		2	Техника упражнений для ног: с собственным весом, со свободными весами, с блочными тренажерами. Подбор веса, повторений, подходов и скорости. Мышцы антагонисты и синергисты. Техника безопасности.	
15.	Занятия в тренажерном зале.		42	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
4 семестр					
Раздел II. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале					
16.	Углеводы.		2	Углеводы. Понятие «углеводная нагрузка». Откуда берутся силы для тренировки.	Индивидуальные творческие проекты (реферат).
17.	Энергия.		2	Где брать энергию для поднятия большого веса. Креатин-фосфат. Вся правда об L-карнитине.	
18.	Круговая тренировка.		2	Круговая тренировка. Методика круговой тренировки в тренажерном зале.	

19.	Техника упражнений для прессы.		2	Техника упражнений для прессы: с собственным весом, со свободными весами, с блочными тренажерами. Подбор веса, повторений, подходов и скорости. Мышцы антагонисты и синергисты. Техника безопасности.	Выполнение упражнений
20.	Занятия в тренажерном зале.		38	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами..	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
5 семестр					
Раздел II. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале					
21.	Спортивное питание.		2	Спортивное питание. Особенности. Вред или польза спортивного питания. Его истинное влияние на организм.	Индивидуальные творческие проекты (реферат).
20.	Наращивание мышечной массы.		2	Наращивание мышечной массы. Методика построения тренировки на наращивание мышечной массы.	
22.	Снижение жирового компонента.		2	Снижение жирового компонента. Методика построения тренировки на снижение жирового компонента.	
23.	Техника упражнений для спины и груди.		4	Техника упражнений для спины и груди: с собственным весом, со свободными весами, с блочными тренажерами. Подбор веса, повторений, подходов и скорости. Мышцы антагонисты и синергисты. Техника безопасности.	Выполнение упражнений
24.	Занятия в тренажерном зале.		42	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами..	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
6 семестр					
Раздел III. Техники упражнений					
25.	Техника беговой дорожки.		4	Техника беговой дорожки. Скорость, время, пульс.	Индивидуальные творческие проекты (реферат).
26.	Занятия в тренажерном зале.		46	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
7 семестр					
Раздел III. Техники упражнений					
27.	Контроль нормативов по технике упражнений		4	Контроль нормативов по технике упражнений.	Индивидуальные творческие проекты (реферат).
28.	Занятия в тренажерном зале.		38	Занятия в тренажерном зале.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание

5. Образовательные и информационно–коммуникационные технологии

5.1. Образовательные технологии

1. Методы активного обучения

Одной из задач преподавателя, ведущего занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт (атлетизм)», является выработка у обучающихся осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;

– приведение примеров применения изучаемого материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения обучающимися материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

В период обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт (атлетизм)» планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)» Семинарии составлена с учетом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и различных средств, и методов физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на практических занятиях в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Подготовка индивидуальных творческих проектов (реферат) – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию). Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Реферат – письменная форма подготовки обучающихся к семинарским занятиям, представляющая краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению обучающихся к научной деятельности.

Тема реферата должна быть достаточно конкретной, она выбирается из списка, рекомендованного преподавателем; также возможен вариант самостоятельного выбора обучающимся темы – при условии обязательного согласования с преподавателем.

Реферат должен содержать обобщение различных точек зрения по определенной теме. От обычного конспектирования научной литературы реферат отличается тем, что в нем излагаются (сопоставляются, оцениваются) различные точки зрения на анализируемую проблему. При этом

составитель реферата определяет свое отношение к рассматриваемым научным позициям, взглядам или определениям, принадлежащим различным авторам. Исследовательский характер реферата представляет его основную научную ценность.

Презентация реферата – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение исследуемой в реферате проблемы. Из подготовленного текста реферата обучающийся должен выбрать наиболее существенное, изложить своими словами в определенной последовательности. Презентация должна иметь научное обоснование, доказуемость, связь с конкретными научными или жизненными фактами, иметь иллюстративный материал (мультимедийную презентацию). Продолжительность презентации составляет 7–10 минут. Объем выступления предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – обсуждение реферата. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

5.2. Информационно–коммуникационные технологии

На сайте семинарии <http://kpds42.ru> размещены методические, информационные, контрольные материалы по дисциплине. При подготовке к практическим занятиям и выполнении заданий, установленных планом самостоятельной работы обучающегося, используются современные информационно-коммуникационные технологии, обеспечивающие доступ к электронным образовательным ресурсам, в т.ч. к ЭИОС.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)»

6.1. Основная литература

1. Витун В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2014. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>

2. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 241 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>

3. Николаев А. А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс]: практическое пособие / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М.: Спорт, 2017. – 145 с. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471230>

4. Николаев В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 80 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>

5. Стрельченко В. Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. Ф. Стрельченко, Л. Н. Коваль. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 121 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540>

6.2. Дополнительная литература

1. Жуков Р. С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р. С. Жуков. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>

2. Тычинин Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Тычинин. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

3. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов [Электронный ресурс]: методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. – М.: Спорт; Человек, 2018. – 129 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499918>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. www.elementy.ru – Популярный сайт о фундаментальной науке.
2. www.nkj.ru – Журнал «Наука и жизнь».
3. www.naukatv.ru – Телеканал «Наука 2.0».
4. www.fizkulturvshkole.ru – Сайт «Физкультура в школе»;
5. www.fizkultura-na5.ru – Сайт «Физкультура на 5»;
6. www.fizkulturnica.ru – Сайт учителей физкультуры «Здоровый образ жизни».

6.4. Программное обеспечение:

Операционная система:	Linux Mint v.19.2 x64
Офисный пакет:	Libre Office v.6.0.7.3
Просмотр web-страниц:	Chromium v.79.0.3945.130; Firefox Browser v.72.0.2
Просмотр изображений:	Xviewer v.2.2.1; Pix v.2.4.5
Графический редактор:	GIMP v.2.8.22
Музыкальный проигрыватель:	Xplayer v.2.2.2; Rhythmbox v.3.4.2
Видеопроектор:	Xplayer v.2.2.2
Просмотр pdf, djvu и проч.:	Xreader v.2.2.3
Голосовое, видео-, текст-общение:	Skype-8.58.0.93; Discord v.0.0.10

7. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)» используются следующие профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- электронная библиотечная система <http://www.biblioclub.ru>;
- научно-богословская библиотека КПДС;
- система автоматизации библиотек ИРБИС.

8. Материально–техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)» включает:

- спортивный зал со спортивным инвентарем;
- спортивная площадка для игровых видов спорта обучающихся;
- сеть Wi-Fi (в открытом доступе).

Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт (атлетизм)»
основной профессиональной образовательной программы высшего образования
– бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология,
профиль «Православная теология»,
форма обучения – очная

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)»

Цель: развитие у обучающихся физических, морально-волевых и психологических качеств, овладение основными двигательными умениями и навыками, укрепление здоровья и закаливание, совершенствование знаний и умений в организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Цель изучения дисциплины соотносится с требованиями ФГОС 48.03.01 Теология, который предполагает изучение системы теологического знания.

Задача: подготовка обучающихся к физкультурно-спортивной и оздоровительно-рекреативной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата по направлению подготовки 48.03.01 Теология, профиль «Православная теология»

Дисциплина **Б1.В.ДВ.05.01 Физическая культура и спорт (атлетизм)** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений **Б1.В.ДВ.05 Дисциплины (модули) по выбору 5 (ДВ.5)** учебного плана программы бакалавриата по данной направленности подготовки и находится в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт (атлетизм)», связанных с изучением конкретных общественных подсистем.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Знать: особенности функционирования организма человека при физических нагрузках в тренажерном зале; специфику физических занятий и технику безопасности в тренажерном зале. Уметь: рассчитать оптимальные физические нагрузки для занятий в тренажерном зале. Владеть: оценки собственного физического состояния и выбора необходимой интенсивности физической нагрузки на тренировке; навыками выполнения различных комплексов упражнений в тренажерном зале, способствующих оптимальному физическому развитию организма.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: базовые методики построения тренировок в тренажерном зале; основные техники упражнений для развития различных частей тела. Уметь: применять на практике методики и техники построения тренировок в тренажерном зале. Владеть: способностью давать оценку своего состояния физического развития и прогнозировать тренировочный процесс для обеспечения максимально эффективной жизнедеятельности организма.

4. Трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

5. Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре дисциплины выделяются следующие основные разделы:

1 семестр

Раздел I. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал.

2 семестр

Раздел I. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал.

3 семестр

Раздел II. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале.

4 семестр

Раздел II. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале.

5 семестр

Раздел II. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале.

6 семестр

Раздел III. Техники упражнений.

7 семестр

Раздел III. Техники упражнений.

6. Формы организации учебного процесса

Практические занятия, групповые консультации, индивидуальная работа обучающегося с преподавателем, промежуточная аттестация.

7. Виды промежуточной аттестации

В 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах – зачет.

Составитель: Новгородцева М.Ф., старший преподаватель

**Дополнения и изменения
к рабочей программе учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт (атлетизм)»
основной профессиональной образовательной программы высшего образования
– бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология,
профиль «Православная теология»
на период 2024 – 2028 гг.**

Номер изменения/дополнения	Содержание дополнения/изменения	Основание внесения изменения/дополнения
1.	Обновлена литература по Картам книгообеспеченности на 2024/2025 учебный год.	протокол заседания Ученого совета № 10 от «13» марта 2024 г.
2.	Подключение к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» («Viblioclub.ru») на 2023/2024 учебный год	Договор об оказании информационных услуг с «Директ-медиа DISTRIBUTION» № 520-08/2023 г. от 31.08.23.
3.	Обновлена литература по Картам книгообеспеченности на 2024/2025 учебный год.	протокол заседания Ученого совета № 01 от «29» августа 2024 г.
4.	Подключение к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» («Viblioclub.ru») на 2023/2024 учебный год	Договор об оказании информационных услуг с «Директ-медиа DISTRIBUTION» № 516-08/2024 г. от 12.08.24.