

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Тарасова Ирина Владимировна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 16.02.2023 11:51:48  
Уникальный программный ключ:  
8c45e14bf77dac42d4f8b124280a05e694942009

*«Прикладная физическая культура и спорт»*

*48.03.01 «Теология»*

*Профиль подготовки: Богословие в истории Церкви*

*Квалификация выпускника: бакалавр*

*Форма обучения: очно-заочная*

*Год начала обучения по учебному плану: 2022*

## **Аннотация**

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается проводится на 1-4 курсе, на 1-7 семестре.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, и связана с дисциплинами «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности». Прикладная физическая культура и спорт, является важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Требования к входным знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении элективной дисциплины по физической культуре.

*Знать/понимать:*

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Уметь:*

- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие двигательных качеств;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять легкоатлетические и гимнастические упражнения;
- контролировать технику выполнения двигательных действий и режимы физической нагрузки;
- осуществлять наблюдение и контроль за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

**УК-7.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часа.

На занятия практического (семинарского) типа — 328 часов.

По итогам изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация в форме зачета.