

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Тарасова Ирина Владимировна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 03.10.2022 13:45:33  
Уникальный программный ключ:  
8c45e14bf77dac42d4f8b124280a05e6949a00d3

*«Прикладная физическая культура и спорт»*

*48.03.01 Теология*

*Профиль подготовки: «Богословие в истории Церкви»*

*Квалификация выпускника: бакалавр*

*Форма обучения: заочная*

*Год начала обучения по учебному плану: 2019*

## **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 на 2 курсе.

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 и спорт», «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.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию двигательных способностей, совершенствованию техники двигательных действий, формированию телосложения и коррекции осанки;
- определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- владения приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 часов.

- На занятия практического (семинарского) типа 10 часов.
- Самостоятельная работа составляет 314 часов.
- На контроль отводится 4 часа.

По итогам изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация в форме зачета.