

Религиозная организация –
духовная образовательная организация высшего образования
«Курская духовная семинария
Курской Епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
КурДС
Кацап
иерей Роман Кацап
«14» марта 2022_ г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Физическая культура и спорт**

направление подготовки
48.03.01 ТЕОЛОГИЯ
профиль подготовки
«Православная теология»
область знания
«Практическое богословие»
уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ
квалификация: бакалавр
форма обучения
очная

Курск, 2022 г.

Программу разработал: Борсук Т.В.

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины - формирование у студентов Семинарии физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи дисциплины

- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2. Планируемые результаты обучения

ЗНАНИЕ И ПОНИМАНИЕ	
Знать: <ul style="list-style-type: none">- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	
Уметь: <ul style="list-style-type: none">- придерживаться здорового образа жизни;- учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	
Владеть: <ul style="list-style-type: none">- комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;- способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.	
Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с установленными индикаторами

	компетенций
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. УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах)
Общая трудоёмкость	72
Контактные часы (аудиторная работа)	64
Лекции	0
Занятия в практической форме	64
Самостоятельная работа обучающихся	8
Промежуточный контроль	недиф. зачет

4. Вопросы к зачету (экзамену)

1. Цель занятий физической культурой и спортом.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Основные понятия физической культуры и их определения.
4. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
6. Личная гигиена студента и ее составляющие.
7. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
8. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
9. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
10. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
11. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
12. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
13. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
14. Основные формы занятий физическими упражнениями.
15. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
16. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
17. Основные признаки утомления.
18. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
20. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
21. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.