АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.06 Физическая культура и спорт

(шифр и наименование учебной дисциплины)

Код и направление подготовки (специальность) Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Квалификация Церковный бакалавриат

Кафедра-разработчик Церковная история и философия

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Заочная форма обучения |
| Часов/з.е |
| Аудиторные занятия | 6 |
| Самостоятельная работа | 62 |
| Контроль | 4 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен) | Зачет - 2 курс |
| Всего по дисциплине | 72/2 |

Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы «Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания».

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

| Код и наименование компетенции  (результат освоения) | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
| --- | --- |
| 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. |
| ОПК-2 Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин при решении теологических задач | ОПК-2.5 Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результат обучения по дисциплине |
| --- | --- |
| УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. | ***Знает:***  - роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;  - роль и значение социально-биологических основ физической культуры  ***Имеет навыки (начального уровня):***  - применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта;  - использовать базовые практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой;  ***Имеет навыки (основного уровня):***  - применять системные знания в области теории физической культуры и спорта;  - использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельного занятия физической культурой |
| УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни. | ***Знает:***  - роль и значение оздоровительных систем;  ***Имеет навыки (начального уровня):***  - укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться  ***Имеет навыки (основного уровня):***  - творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;  - беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом |
| ОПК-2.5 Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением | ***Знает:***  - роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов  ***Имеет навыки (начального уровня):***  - обосновывать значимость здоровья и здорового образа жизни в контексте православного вероучения  ***Имеет навыки (основного уровня):***  - аксиологического анализа физической культуры и здорового образа жизни с позиций святоотеческого наследия и «Основ социальной концепции РПЦ» |

***Краткое содержание дисциплины:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела  дисциплины | Тема и содержание раздела |
| 1 | Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья.  Самоконтроль | Методы контроля над уровнем состояния важнейших систем организма: ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. |
| 2 | Основы методики оценки и коррекции телосложения | Основные критерии оценки телосложения, методы оценки, визуальные и аппаратурные. Задачи коррекции телосложения. |
| 3 | Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями | Основные критерии оценки самочувствия, методы оценки, алгоритм составления индивидуальной программы занятий физическими упражнениями. |