

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: митрополит Аристарх (Смирнов Вадим Анатольевич)
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.05.2021 23:35:45
Уникальный программный ключ:
236848de91e14e821e0b7c1483a55ae303684e

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

Кафедра общегуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
иерей Андрей Мояренко
«7» февраля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
48.03.01 Теология

Направленность
Православная теология

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Новокузнецк
2020

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата) с учетом ООП ВО Религиозной организации – духовной образовательной организации высшего образования «Кузбасская православная духовная семинария Кемеровской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)», (далее – Семинария).

Программа рассмотрена и утверждена на заседании Ученого совета Семинарии протокол № 8 от «7» февраля 2020 г.

Составитель		Левина И.Л., д-р мед. наук, проф.
Рецензент (внутренний)		Чайковская Е.Н., кандидат пед. наук
Рецензент (внешний)		Миненко Г.Н., доктор культурологии
Зав. кафедрой ОГД		Кузнецова Е.С., канд. культурологии

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

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 курса соотносится с требованием ФГОС ВО 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата), который предполагает изучение системы теологического знания (ФГОС ВО 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата), п. 4.1).

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

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО бакалавриата по направлению подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 Дисциплины учебного плана программы бакалавриата по данной направленности подготовки и находится в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», связанных с изучением конкретных общественных подсистем.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Исходя из поставленной цели курса и предполагаемой учебной нагрузки, по окончании изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующей общекультурной компетенцией:

– **способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8):**

знать:

- *пороговый уровень:* основные формы занятий физической культурой;
- *базовый уровень:* методы и средства физической культуры;
- *повышенный уровень:* требования к уровню физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

уметь:

- *пороговый уровень:* составить и провести разминку перед основным занятием, эстафету;
- *базовый уровень:* самостоятельно, методически правильно использовать методы и средства физической культуры;
- *повышенный уровень:* самостоятельно достигать определенного уровня физической подготовленности;

владеть:

- *пороговый уровень:* навыками общения с группой и способностью провести простейшее спортивное занятие;
- *базовый уровень:* средствами самостоятельного, методически правильного использования методов и средств физической культуры;
- *повышенный уровень:* готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Формы работы и общая трудоемкость дисциплины

Программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено проведение лекций, практических занятий

Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч. с применением ЭИОС, включает лекции и 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 2 зачетные единицы (72 академических часа).

4.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов учебной дисциплины	Количество часов, трудоёмкость (в часах)			
	Всего	В том числе		
		Аудиторные		Самостоятельная работа обучающихся
		Лекции	Практические занятия (ПЗ)	
3 семестр	36	2	22	12
Раздел 1. Определение уровня физической подготовленности обучающихся.	12	2	6	4
Раздел 2. Техники бега.	14		10	4
Раздел 3. Развитие выносливости.	10		6	4
4 семестр	36	2	22	12
Раздел 4. Социально-биологические основы физической культуры.	18	2	10	6
Раздел 5. Физиологическое и лечебное действие физических упражнений на организм человека, показания к применению лечебных физических упражнений.	18		12	6
Всего по дисциплине часов:	72	4	44	24
Всего по дисциплине (зачетных единиц):	2			
Формируемые компетенции	ОК-8			
Вид промежуточной аттестации:	3,4 семестр - зачет			

4.3. Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы	лекция	ПЗ	Содержание	Формы текущего контроля
3 семестр					
Раздел 1. Определение уровня физической подготовленности обучающихся					
1.1.	Уровень физической подготовленности обучающихся.	2		Способы и методы оценки уровня физической подготовленности обучающихся. Инструктаж по технике безопасности.	Устный опрос
1.2	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений		2	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности	Тестовый контроль
1.3	Воздействие физических упражнений на состояние дыхательной системы		2	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге	Выполнение функциональных проб

1.4	Определение уровня физической подготовленности обучающихся.		2	Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные замеры физической подготовленности
Раздел 2. Техники бега					
2.1.	Техники бега. Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега.		2	Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега.	Тестовый контроль
2.2.	Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу.		2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30 м., 60 м., 100 м.). Тренировка техники бега по прямой и виражу. Учёт техники бега на 100 м. Правила соревнований.	Выполнение упражнений
2.3.	Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции (800 м., 1500 м.).		2	Обучение технике бега на средние дистанции (800 м., 1500 м.). Совершенствование техники бега на средние дистанции (800 м., 1500 м.). Учёт техники бега на средние дистанции (800 м.-1500 м.) Правила соревнований.	Выполнение упражнений
2.4.	Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500 м.; 3000 м.). Правила соревнований.	Выполнение упражнений
2.5.	Контрольное занятие: бег 60 м., 100 м., бег 500 м., 1500 м.		2	Контрольное занятие: бег 60 м., 100 м., бег 500 м., 1500 м.	Контрольные замеры
Раздел 3. Развитие выносливости					
3.1.	Развитие выносливости.		2	Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.	Выполнение упражнений
3.2.	Подтягивание; отжимание с отягощением.		2	Развитие силы и выносливости: – подтягивание; – планка; – сгибание рук в упоре лежа.	Выполнение упражнений
3.3.	Развитие скоростно-силовых качеств.		2	Развитие скоростно-силовых качеств: – набивной мяч; – скакалка. Развитие силы и выносливости ног: – приседания с гантелями; –выпрыгивание вверх с отягощением; – выпады вперёд с отягощением.	Контрольные замеры
4 семестр					
Раздел 4. Социально-биологические основы физической культуры					
4.1.	Здоровье и физическая культура.	2		Оценка состояния здоровья и физической подготовленности.	Тестовый контроль
4.2.	Влияние физических упражнений на состояние организма.		2	Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом	Тестовый контроль
4.3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		2	Типология современного спорта. Спортивное направление в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Выполнение упражнений

4.4.	Развитие координационных способностей.		2	Развитие координационных способностей: – акробатические упражнения.	Выполнение упражнений
4.5.	Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений		2	Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.	Выполнение упражнений
4.6.	Контрольное занятие по разделу.		2	Контрольное занятие: – челночный бег; – кувырок (длинный вперёд, назад, вдвоём) – стойка (на голове, на руках, на лопатках).	Контрольные замеры
Раздел 5. Физиологическое и лечебное действие физических упражнений на организм человека, показаний к применению лечебных физических упражнений					
5.1.	Физическая культура в обеспечении здоровья.		2	Возможности и условия коррекции физического развития и функциональной подготовленности средствами физической культуры	Контрольная работа 2.
5.2.	Лечебная физкультура при сердечных и легочных заболеваниях.		2	Лечебная физкультура при заболеваниях: – сердечно-сосудистой системы; – органов дыхания.	Выполнение упражнений
5.3.	Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы		2	Лечебная физкультура при заболеваниях: – нервной системы; – органа зрения, слуха.	Выполнение упражнений
5.4.	Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата		2	Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	Выполнение упражнений
5.5.	Физиологические системы организма.		2	Физиологические системы организма. Сердечно-сосудистая система. Строение, физиология. Структурные особенности спортивного сердца. Система дыхания. Строение, физиология. Функция внешнего дыхания.	Контрольная работа 3 задания
5.6.	Самоконтроль.		2	Самоконтроль. Цели задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля обучающегося.	Анализ ведения Дневника самоконтроля

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», 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 студентами 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» 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» Семинарии составлена с учётом 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.

5.2 Информационно–коммуникационные технологии

На сайте семинарии <http://www.seminaria.info/> 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 ресурсам.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

6.1. Общие рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине

Внеаудиторная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает самостоятельную работу обучающихся, в том числе подготовку к практическим занятиям, самостоятельные тренировочные занятия, подготовку к зачету, что составляет 24 часа.

№ раздела/ темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час.)
3 семестр		12
1	Подготовка к устному опросу, тестовым заданиям.	4
2	Подготовка к устному опросу, тестовым заданиям. Самостоятельные тренировочные занятия	4
3	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме. Самостоятельные тренировочные занятия. Подготовка к зачету.	4
4 семестр		12
4	Подготовка к устному опросу, тестовым заданиям.	6

5	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме. Самостоятельные тренировочные занятия. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к зачету.	6
Итого:		24

Самостоятельные тренировочные занятия.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» рекомендуется проводить самостоятельные тренировочные занятия индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины – 6 – 8 мин., мужчины – 8 – 12 мин.), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3 – 8 мин), переходящий в ходьбу (2 – 6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Прогулки перед сном. Проводятся они за час до отхода ко сну. Маршрут для проведения прогулок перед сном желательно выбрать наиболее благоприятный, в смысле экологического и санитарно-гигиенического его состояния, (в парке, сквере, вдоль берега реки, озера и т. п.). Во время прогулки дышать необходимо исключительно носом (выдох можно делать и через рот). Идти следует обычным шагом, свободно без напряжения. При этом туловище должно находиться в вертикальном положении, плечи расслаблены, руки в движении держатся свободно, сами движения ритмичны, нога ставится на полную ступню, походка легкая, расслабленная, дыхание ритмичное: 3 – 4 шага – вдох, следующие 3 – 4 шага

– выдох. Естественный ритм способствует легким движениям и экономит расход мышечной энергии. Равномерный темп ходьбы обеспечивает хорошее самочувствие занимающегося, одинаковую нагрузку на нервно-мышечный аппарат и на внутренние органы. Важно помнить, что минимальная продолжительность ходьбы, которая обеспечивает оздоровительный эффект, составляет около 30 минут. Следует также помнить, что медленная ходьба («топтанье» на месте) почти бесполезна, так как никакой (или почти никакой) нагрузки организм при этом не получает (за исключением медленной ходьбы в лесу, поле и т. п., когда собираются грибы, ягоды и т. д., т. е., когда человек дополнительно наклоняется, приседает, сгибается, – все это вызывает необходимые физиологические сдвиги в организме).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Вопросы и задания для зачета размещаются в электронной образовательной среде на сайте КПДС: <http://www.seminaria.info/>.

Для допуска к зачету или получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающийся должен выполнить три проверочных работы, активно работать во время занятий, а также выполнять задания в рамках самостоятельной работы.

Зачет проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал, в форме развернутых ответов на вопросы дисциплины. По окончании ответа преподаватель может задать обучающемуся дополнительные и уточняющие вопросы. Список вопросов к зачету размещен на сайте КПДС: <http://www.seminaria.info/>.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

7.1. Основная литература

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Омский государственный технический университет, 2017. – 112 с.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. – Электрон. текстовые данные. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с.

3. Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие : [Электронный ресурс] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко. – Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. – 103 с.

4. Мрочко, О.Г. Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся: методические рекомендации : [Электронный ресурс] / О.Г. Мрочко. – Электрон. текстовые данные. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2017. – 73 с.

7.2. Дополнительная литература

1. Кудря, О. Н. Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности [Электронный ресурс] / О. Н. Кудря. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 173 с.

2. 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. – Электрон. текстовые данные. – Москва : Спорт : Человек, 2018. – 129 с.

7.3. 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.fizkulturaravshkole.ru – Сайт «Физкультура в школе»;
5. www.fizkultura-na5.ru – Сайт «Физкультура на 5»;
6. www.fizkulturnica.ru – Сайт учителей физкультуры «Здоровый образ жизни».

7.4. 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
Видеопроигрыватель:	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

8. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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

9. Материально–техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает:

- специально оборудованный компьютерный класс с выходом в Интернет;
- аудитория, оборудованная мультимедийным проектором, оснащенная учебно-наглядными пособиями, ноутбуками с выходом в Интернет, прикладным программным обеспечением, проектор, колонки,
- спортивный зал со спортивным инвентарем;
- спортивная площадка для игровых видов спорта обучающихся;
- сеть Wi-Fi (в открытом доступе).

Аннотация
программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
по направлению подготовки
48.03.01 Теология (уровень бакалавриата)
(направленность Православная теология)
форма обучения – очная

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

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 курса соотносится с требованием ФГОС ВО 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата), который предполагает изучение системы теологического знания (ФГОС ВО 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата), п. 4.1).

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

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО бакалавриата по направлению подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 Дисциплины учебного плана программы бакалавриата по данной направленности подготовки и находится в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», связанных с изучением конкретных общественных подсистем.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Исходя из поставленной цели курса и предполагаемой учебной нагрузки, по окончании изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующей общекультурной компетенцией:

– **способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8):**

знать:

– *пороговый уровень:* основные формы занятий физической культурой;

– *базовый уровень:* методы и средства физической культуры;

– *повышенный уровень:* требования к уровню физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

уметь:

– *пороговый уровень:* составить и провести разминку перед основным занятием, эстафету;

– *базовый уровень:* самостоятельно, методически правильно использовать методы и средства физической культуры;

– *повышенный уровень:* самостоятельно достигать определенного уровня физической подготовленности;

владеть:

– *пороговый уровень:* навыками общения с группой и способностью провести простейшее спортивное занятие;

– *базовый уровень:* средствами самостоятельного, методически правильного использования методов и средств физической культуры;

– *повышенный уровень*: готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа).

5. Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре дисциплины выделяются следующие основные разделы:

3 семестр

Раздел 1. Определение уровня физической подготовленности обучающихся.

Раздел 2. Техники бега.

Раздел 3. Развитие выносливости.

4 семестр

Раздел 4. Социально-биологические основы физической культуры.

Раздел 5. Физиологическое и лечебное действие физических упражнений на организм человека, показания к применению лечебных физических упражнений.

6. Формы организации учебного процесса

Практические занятия, семинары, индивидуальная работа обучающегося с преподавателем, самостоятельная работа, промежуточная аттестация.

7. Виды промежуточной аттестации

3,4 семестры – зачет по дисциплине.

Составитель: Левина И.Л., д-р мед. наук

**Дополнения и изменения к программе учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт»
основной образовательной программы
48.03.01 Теология (уровень бакалавриата)
на период 2020 – 2024 г.г.**

Номер изменения/ дополнения	Содержание дополнения/изменения	Основание внесения изменения/дополнения
1.	Обновлена литература по Картам книгообеспеченности на 2020/2021 учебный год.	протокол заседания Ученого совета № 1 от <u>«30» августа 2019 г.</u>
2	Подключение к ЭБС «Vibliclub» (Договор об оказании информационных услуг № 524-08/20 от 29 августа 2020 г.).	протокол заседания Ученого совета № 1 от <u>«28» августа 2020 г.</u>