

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективные курсы по физической культуре**

48.03.01 Теология

Профиль подготовки «Общая и Русская Церковная История»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

**АННОТАЦИЯ**

**Цель изучения дисциплины:** Целью физического воспитания обучающихся ПСТГУ является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Знания, умения и навыки обучающегося, получаемые в результате освоения дисциплины (модуля):** В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- систему научно-практической и специальной информации, необходимой для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности; адаптивное, творческое использование этой информации для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика).

**Уметь:**

- составлять индивидуальные программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, реакционной и восстановительной направленностью;

- проводить самомассаж;
- осуществлять корригирующую гимнастику для глаз;
- составлять и проводить простейшие физические упражнения гигиенической или тренировочной направленности;

**Владеть:**

- эффективными и экономичными способами овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание);

- навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля):**

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**Общая трудоемкость дисциплины:** 328 академических часа

Практические занятия – 328 часов

**Семестр:** 1-7

**Формы промежуточного и итогового контроля:** зачет

**Автор-составитель:** Марьяшин М.Ф.