

МОСКОВСКИЙ ПАТРИАРХАТ

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования
«ПЕРМСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ
ПЕРМСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель направления подготовки

48.03.01 Теология

код и наименование направления подготовки

_____ / **Вертинский А.В.** /

« _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.О.14.02	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2024
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	Очная, заочная
Год разработки/обновления	2023

Разработчики:

должность	ученая степень, ученое звание	ФИО
доцент	Кандидат педагогических наук	Пономарёв Н.Л.

Рабочая программа дисциплины разработана и одобрена кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цель курса

Являясь составной частью общей культуры и подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в базовую часть учебного плана, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Результатом образования, по завершении обучения, в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к пастырскому служению.

Физическая культура личности, характеризуется уровнем ее образованности в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленности, что находит отражение в здоровом стиле жизни, в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности.

1.2. Задачи курса

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности священнослужителя;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и служебных целей;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности студентов;
- овладение методиками формирования и выполнения комплексов упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения 1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате обучения дисциплины:

УК – 7 - 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 соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.

В результате изучения курса студенты должны:

Знать:

- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, в системе теологических знаний, традиционных духовных ценностей общества и человека, в профессиональном и социальном развитии человека;
- социально-биологические основы физической культуры.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.

Владеть:

- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, сохранения высокой работоспособности на протяжении всей жизни;
- основными методами и приёмами саморегулирования своего физического состояния.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2.1. Тематический план курса

Тема	Наименование раздела (темы)	Всего часов	Аудиторные часы	Формы проведения аудиторных занятий			Самостоятельная работа
				Лекции	Практическое занятие	Семинарское занятие	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра	8	4	2	2	-	4
2.	Социально-биологические основы физической культуры	8	4	2	2	-	4
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	2	2	-	-	2
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	2	-	2	-	2
5.	Общая физическая и специальная физическая подготовка	10	4	2	2	-	6
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	2	-	2	-	4
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	2	-	2	-	2
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6	2	-	2	-	4
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	10	2	2	-	-	8
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6	2	-	2	-	4
11.	Физическая культура и спорт в жизни священнослужителя	6	2	-	2	-	4
ИТОГО ЗА ДИСЦИПЛИНУ:		72	28	10	18	-	44

2.2. Содержание рабочей программы курса

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Типы изменений умственной работоспособности студентов. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда

студентов. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Тема 5. Общая физическая и специальная физическая подготовка

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Характеристика особенностей воздействия каждого вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Методика измерения массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании (по К. Куперу). Методика оценки быстроты и гибкости. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в семинарии. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и

травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Тема 11. Физическая культура и спорт в жизни священнослужителя

Спорт и миссионерское служение Русской Православной Церкви. Творения святых отцов о взаимосвязи духовного и физического здоровья. Духовное и физическое здоровье: проблемы взаимосвязи. Роль физической культуры и спорта в повседневной жизни священнослужителя.

Опыт православных спортивных клубов как часть миссионерского движения Русской Православной Церкви. Тело и дух в религиозном восприятии: компаративистский подход. Здоровый образ жизни с православной точки зрения.

Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Мотивация индивидуального выбора студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений: сравнительный анализ.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Практическое занятие 1: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»

(2 часа)

Практическое рассмотрение и изучение вопросов:

1. Диагностика активности в области физкультурно-спортивной деятельности.
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

3.2. Практическое занятие 2: «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания»

(2 часа)

Практическое рассмотрение и изучение вопросов:

1. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в

- беге (по К. Куперу).
2. Основные факторы среды обитания, оказывающие влияние на деятельность.
 3. Принципы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
 4. Методы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.

3.3. Практическое занятие 3: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

(2 часа)

Практическое рассмотрение и изучение вопросов:

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
2. Психологическая методика САН (самочувствие, активность, настроение).
3. Основы методики самомассажа.
4. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.

3.4. Практическое занятие 4: «Общая физическая и специальная физическая подготовка»

(2 часа)

Практическое рассмотрение и изучение вопросов:

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

3.5. Практическое занятие 5: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

(2 часа)

Практическое рассмотрение и изучение вопросов:

1. Личностный опросник Кеттелла, с целью выявления индивидуальных особенностей для выбора занятий видом спорта.
2. Анализ основных видов спорта, их доступности, совместимости с профессиональной деятельностью и влияния на функциональное состояние организма.

3.6. Практическое занятие 6: «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

(2 часа)

Практическое рассмотрение и изучение вопросов:

1. Анализ факторов, оказывающих влияние на образ жизни человека, его профессиональную деятельность исходя из занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.
2. Физическая подготовленность в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

3. Техническая подготовленность в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
4. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
5. Психическая подготовленность в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

3.7. Практическое занятие 7: «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»

(2 часа)

Практическое рассмотрение и изучение вопросов:

1. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.
2. Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Основные системы физических упражнений и их выбор в соответствии с функциональным состоянием организма.
4. Проблемы гармонии профессиональной деятельности, избранного вида спорта и системы физических упражнений.
5. Методика самооценки уровня и динамики общей, специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

3.8. Практическое занятие 8: «Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра (Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности)»

(2 часа)

Практическое рассмотрение и изучение вопросов:

1. Методы оценки уровня здоровья (определение уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко).
2. Образ жизни человека как важнейшая характеристика его личности.
3. Образ жизни и профессиональная деятельность.
4. Факторы профессиональной деятельности, оказывающие негативное влияние на состояние здоровья священнослужителя и методы их компенсации.

3.9. Семинар 1: «Физическая культура и спорт в жизни священнослужителя»

(2 часа)

Примерные темы выступлений студентов:

1. Спорт и миссионерское служение Русской Православной Церкви.
2. Творения святых отцов о взаимосвязи духовного и физического здоровья.
3. Духовное и физическое здоровье: проблемы взаимосвязи.
4. Роль физической культуры и спорта в повседневной жизни священнослужителя.
5. Опыт православных спортивных клубов как часть миссионерского движения Русской Православной Церкви.
6. Тело и дух в религиозном восприятии: компаративистский подход.
7. Здоровый образ жизни с православной точки зрения.

8. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Мотивация индивидуального выбора студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
9. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений: сравнительный анализ.
10. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
11. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
12. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
13. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
14. Врачебный и педагогический контроль.
15. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Зачет

4.1. Перечень примерных контрольных вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
3. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
6. Физическое развитие и методы оценки (самоконтроля).
7. Функциональное состояние организма и методы самоконтроля.
8. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
9. Методы оценки уровня здоровья (определение уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко).
10. Основные факторы среды обитания, оказывающие влияние на деятельности
11. Методические принципы физического воспитания.

12. Физические качества и основные методы их воспитания.
13. Сила. Методы воспитания силы.
14. Выносливость. Методы воспитания выносливости.
15. Быстрота. Методы воспитания быстроты.
16. Ловкость. Методы воспитания ловкости.
17. Гибкость. Методы воспитания гибкости.
18. Принципы и методы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
19. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.
20. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.
21. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
22. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
23. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
24. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
25. Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
26. Анализ основных видов спорта, их доступности, совместимости с профессиональной деятельностью и влияния на функциональное состояние организма.
27. Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
28. Основные системы физических упражнений и их выбор в соответствии с функциональным состоянием организма.
29. Проблемы гармонии профессиональной деятельности, избранного вида спорта и системы физических упражнений.
30. Методика самооценки уровня и динамики общей, специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
31. Анализ основных видов спорта, их доступности, совместимости с профессиональной деятельностью и влияния на функциональное состояние организма.
32. Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
33. Основные системы физических упражнений и их выбор в соответствии с функциональным состоянием организма.
34. Методика самооценки уровня и динамики общей, специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
35. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

5. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

5.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура. Учебн. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2006.
3. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., «Высшая школа», 1986.
4. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., Гардарики, 2007.
6. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. Учебн. пособие. М., 2000.
7. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, 1985.
8. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. Учебник для вузов. М., 1999.
9. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. Учебник. М., 2000.
10. Жук Е. Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им. Смоленск, 1997.
11. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник. М., 2000.
12. Лазарев И. В., Кузнецов В. С., Орлов Г. А. Практикум по легкой атлетике. Учебн. пособие. М., 1999.
13. Лечебная физкультура и врачебный контроль. Учебник / Под ред. В. А. Епифанова, Г. Л. Апанасенко. М., Медицина, 1990.
14. Лубышева Л. И. Концепция формирования двигательной культуры человека. М., 1992.
15. Лукьянченко В. Б. Физическая культура: основы знаний. Учебн. пособие. М., 2003.
16. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
17. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. - М. : Физкультура и спорт, 1988. – 286.
18. Селуянов В. Н., Мякинченко Е. Б. Основы теории оздоровительной физической культуры. Учебн. пособие. Для ин-тов физической культуры. М., 1994.
19. Спортивные и подвижные игры. Учебник / Под ред. Ю. И. Портных. М., ФИС, 1984.
20. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. М., ФИС, 1982.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
<p>Спортивный зал</p> <p>МАОУ «Школа инженерной мысли» г. Перми</p> <p>Помещение для практических занятий и самостоятельной работы</p>	<p>Комплект спортивного оборудования: мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные по 5 шт., теннисные ракетки 2 пары и шарик 20 шт., прыгалки 5 шт., волейбольная сетка 2 шт., набор гантелей</p>	<p align="center">-</p>	<p>Договор аренды объекта муниципального недвижимого имущества №1 от 24.04.2023 (Религиозная организация-духовная образовательная организация высшего образования «Пермская духовная семинария Пермской Епархии Русской Православной церкви)</p>
<p>- аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук) и т.д.</p> <p>специальное помещение</p>	<p>- комплект электронных презентаций (слайдов), - наглядные пособия; - аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук) и т.д. - доступ к библиотечным ресурсам; - доступ к сети Интернет</p>	<p>MS Win Pro 7 64-bit SP1 Russian CIS and Georgia 1pk DSP OEI DVD (FQC-04673-L) license+id605331</p>	<p>Коммерческая (текст доступен на сайте производителя) Тов. Накладная №13 от 09.02.2015</p>