

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ

Декан

В.А. Рябов

«20» марта 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.07.01.18 Двигательная активность и профилактика гиподинамии

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Год набора 2023

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений
в РПД К.М.07.01.18 Двигательная активность и профилактика гиподинамии
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:
2023 год набора

На 2023 / 2024 учебный год

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2024 / 2025 учебный год

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 6 от 29.02.2024 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1 Цель дисциплины | 4 |
| Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки..... | 4 |
| Место дисциплины | 6 |
| 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. | 6 |
| 3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины..... | 7 |
| 3.1 Учебно-тематический план | 7 |
| 3.2 Содержание занятий по видам учебной работы..... | 7 |
| 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации..... | 9 |
| 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины..... | 10 |
| 5.1 Учебная литература..... | 10 |
| 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины..... | 10 |
| 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 11 |
| 6 Иные сведения и (или) материалы..... | 12 |
| 6.1 Примерные темы письменных учебных работ | 12 |
| 6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации | 13 |

1 Цель дисциплины

Целью изучения дисциплины «Двигательная активность и профилактика гиподинамии» является:

- формирование системы знаний, умений и навыков, отражающих профессиональную подготовку педагога по физической культуре и безопасности жизнедеятельности, необходимых для контроля двигательной активности и функциональных возможностей организма;

- сформировать методические приёмы контроля за переносимостью нагрузки в процессе занятий физической культурой и спортом, проведением восстановительных мероприятий для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для проведения уроков физической культуры с детьми с ослабленным здоровьем.

- освоить знания, умения и навыки, сформированные дисциплиной, необходимые для проведения уроков физической культуры и спортивной тренировки с детьми разных возрастных групп.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ПК-1.

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 - Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|--|--|---|
| ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач | ПК.1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура ПК.1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области физическая культура для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00 ПК.1.3 Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. | Знает: -понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; -программное обеспечение образовательного процесса; -медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; -психолого-физиологические особенности обучающихся.; - современные методики диагностики; - особенности проведения диагностики психологического, анатомио-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; -способы обработки и оценки результатов диагностики. - методику развития физических качеств; - технологию обучения двигательным действиям; -особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп. Умеет: |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|----------------------------|--|---|
| | | <p>-разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре;</p> <p>-использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности.</p> <p>-ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>- использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки.</p> <p>- выбирать методики диагностики;</p> <p>-создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся;</p> <p>- оценить и интерпретировать результаты диагностики.</p> <p>-подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p>- использовать различные технологии обучения двигательным действиям;</p> <p>-планировать процесс физического воспитания и спортивной тренировки.</p> <p>Владеет:</p> <p>- методологией преподавания физической культуры;</p> <p>-основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств;</p> <p>-содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся;</p> <p>-знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся;</p> |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|----------------------------|--|---|
| | | -способами анализа полученных результатов и их оценки; -навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся; -навыками проведения диагностики обучающихся; -умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики; -способен прогнозировать физкультурно-спортивные достижения обучающихся; -навыками формирования ЗОЖ обучающихся; -умением использовать физкультурно-спортивные технологии в процессе преподавания физической культуры; -способами планирования и построения образовательного процесса по физической культуре с обучающимися различных возрастных групп. |

Место дисциплины

Дисциплина включена в Предметно-методический модуль по профилю «Физическая культура» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на 5 курсе.

2 Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2– Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения | | |
|---|--------------------------------|------|-----|
| | ОФО | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоёмкость дисциплины | | | 72 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | | 12 |
| Аудиторная работа (всего): | | | 12 |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | 8 |
| практические занятия, семинары | | | 8 |
| практикумы | | | |
| лабораторные работы | | | |
| в интерактивной форме | | | |
| в электронной форме | | | |
| Внеаудиторная работа (всего): | | | |

| | | | |
|--|--|--|----|
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | | | |
| подготовка курсовой работы/контактная работа | | | |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | | | |
| творческая работа (эссе) | | | |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся (всего) | | | 56 |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося–зачёт | | | 4 |

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

| № недели п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоемкость (всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) | | | | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости | |
|---------------|---|---------------------------------|-----------------------------|--------|-----|--------------------|--------|---|------|
| | | | ОФО | | ЗФО | | | | |
| | | | Аудиторные занятия | | СРС | Аудиторные занятия | | | СРС |
| | | | лек.ц. | практ. | | лек.ц. | практ. | | |
| Курс 5 | | | | | | | | | |
| | <i>1. Двигательная активность и профилактика гиподинамии</i> | | | | | | | | |
| 1 | 1.1 Значение двигательной активности для человека | | | | | 1 | 1 | 10 | УО-1 |
| 2 | 1.2 Сущность движения. Режимы нагрузок | | | | | 1 | 1 | 10 | УО-1 |
| 3 | 1.3 Физическая культура как средство мотивации школьников к двигательной активности | | | | | 2 | 2 | 12 | УО-1 |
| 4 | 1.4 Организационно-педагогические условия реализации формирования двигательной активности | | | | | 1 | 1 | 12 | УО-1 |
| 5 | 1.5 Двигательная активность как средство укрепления здоровья | | | | | 1 | 1 | 12 | УО-1 |
| 6 | Промежуточная аттестация (зачёт) | 4 | | | | | | | УО-1 |
| | Всего | 72 | | | | 6 | 6 | 56 | |

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|------------------------------|---|--------------------|
| | Курс 5 | |
| Содержание лекционного курса | | |
| 1 | <i>Двигательная активность и профилактика</i> | |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | <i>гиподинамии</i> | |
| 1.1 | Значение двигательной активности для человека | Положительное значение двигательной активности для организма человека проявляется во владении знаниями теоретических и методических основ дисциплин, необходимых для организации педагогического процесса. Функции физической культуры. Профилактический и защитный неспецифические эффекты. Тренирующая функция. Постоянная двигательная активность и дефицит её (гиподинамия). Срочная и долговременная адаптация. |
| 1.2 | Сущность движения. Режимы нагрузок | Мышечный контроль движения. Структура и функция скелетной мышцы. Работы мышцы и физическая нагрузка. Роль нервной системы в регуляции движений. Основы структуры и функции нервной системы. Периферическая нервная система. Влияние симпатической и парасимпатической нервной системы при активной физической деятельности. |
| 1.3 | Физическая культура как средство мотивации школьников к двигательной активности | Формирование физической культуры ученика как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры человека. Предупреждение негативного влияния гипокинезии с помощью дифференцированного подхода к дозированию физической нагрузки. Формирование потребности в двигательной активности школьников разных возрастных групп. |
| 1.4 | Организационно-педагогические условия реализации формирования двигательной активности | Представления об оздоровительном и социализируемом эффекте физической культуры основываются на владении методиками преподавания, основными принципами деятельностного подхода, видами и приемами современных педагогических технологий в сфере физической культуры. Современное состояние актуальных форм двигательной активности и характер уже имеющихся форм модернизации физического воспитания. Вопросы социализации средствами физической культуры в модели современного образования в единстве учёта потребностей и возможностей обучающегося. Формы модернизации и социализации в рамках интеграции общего и дополнительного образования в системе непрерывного физического воспитания. |
| 1.5 | Двигательная активность как средство укрепления здоровья | Двигательная активность как средство укрепления здоровья, профилактики заболеваний и повышения физической подготовленности. Сердечно-сосудистые заболевания и двигательная активность. Понимание процесса развития заболевания. Оценка индивидуального риска. Двигательная активность как средство профилактики проявляет способность владения навыками планирования и контроля для организации педагогического процесса по физической культуре. Ожирение, диабет и двигательная активность. |
| Содержание практических / семинарских занятий | | |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------|--|--|
| 1 | <i>Двигательная активность и профилактика гиподинамии</i> | |
| 1.1 | Значение двигательной активности для человека. | Гипо и гипердинамия. Влияние на организм. Гипокинезия. Постоянная двигательная активность или дефицит её (гиподинамия) основываются на владении использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. Основы срочной и долговременной адаптации. |
| 1.2 | Сущность движения. | Для изучения структуры и функции скелетной мышцы необходимо владение методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры. Работы мышцы и физическая нагрузка. Роль нервной и гуморальной систем в регуляции движений. Влияние симпатической и парасимпатической нервной системы при активной физической деятельности. |
| 1.3 | Физическая культура как средство мотивации школьников к двигательной активности. | Знать современные технологии преподавания физической культуры необходимо при формировании потребности в двигательной активности школьников разных возрастных групп. |
| 1.4 | Организационно-педагогические условия реализации формирования двигательной активности. | Вопросы социализации средствами физической культуры в модели современного образования в единстве учёта потребностей и возможностей обучающегося. |
| 1.5 | Двигательная активность как средство укрепления здоровья. | Двигательная активность как средство профилактики гиподинамии предполагает умение использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. Медико-физиологические основы некоторых заболеваний. Методы против боли в спине, шее, конечностях. Ожирение, диабет и двигательная активность. |
| | Промежуточная аттестация - зачёт | |

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Балл |
|-----------------------------------|--------------|----------------------------------|--|-------|
| Текущая учебная работа в семестре | 80 | Лекционные занятия (8 занятий) | 1 балл за посещение 1 лекционного занятия | 4 - 8 |

| | | | |
|--|---|--|-------------|
| (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий) | Ведение конспектов лекций | 1 балл за конспект 1 лекционного занятия | 4-8 |
| | 1-я промежуточная аттестация | 10 баллов (выполнено 51 - 65% заданий) 16 баллов (выполнено 66 - 85% заданий) 20 баллов (выполнено 86 - 100% заданий) | 10-20 |
| | Практические (семинарские) занятия (отчет о выполнении практической работы) (10 работ). | 2 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 65,1-85% 4 балла - посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100% | 20-40 |
| | Итого по текущей работе в семестре | | 41 – 80 б. |
| Итого по промежуточной аттестации (зачёт) | | 10 – 20 б. (51 – 100% по приведенной шкале) | |
| Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации | | | 51 – 100 б. |

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - 2-е изд., стер. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2019. - 81 с. : ил. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4499-0148-4. -Текст : непосредственный

Дополнительная учебная литература

1. Бубновский С. М. Здоровые сосуды, зачем человеку мышцы? /С. М. Бубновский. – М. :Эксмо, 2015 – 192 с, ил. – (PRO здоровье). - Текст : непосредственный.

2. Бубновский С. М. Природа разумного тела. Всё о позвоночнике и суставах. /С. М. Бубновский. – М. :Эксмо, 2015 – 512 с, ил. - Текст : непосредственный.

3. Бубновский С. М. Оздоровление позвоночника, суставов и всего организма: методики доктора Бубновского. /С. М. Бубновский. – М. : ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2016 – 192 с, ил. - Текст : непосредственный.

4. Дубровский, В. И. Биомеханика : учебник для студентов средних и высших учебных заведений по физической культуре / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. - 2-е изд. - Москва : Владос-Пресс, 2008. - 669, [3] с. - (Учебник для вузов). - Библиогр.: с. 667-669. - ISBN 978-5-305-00101-3. -Текст : непосредственный

5. Уилдмен Ф. Движение без боли. Легендарна система Фельденкрайза. – СПб. : Питер, 2016. – 224 с.: ил. - Текст : непосредственный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 6 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

| | |
|--|--|
| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной |
|--|--|

| | |
|---|---|
| обеспечения | учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
| <p>223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| <p>225 Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| <p>126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятий практического типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.).</p> <p>Оборудование: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.</p> | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

Информационный студенческий ресурс

https://studopedia.net/3_35237_dvigatel'naya-aktivnost-kak-forma-profilaktiki-zabolevaniy.html

Информационный сайт «Studwood.ru»

https://studwood.ru/922151/bzhd/profilaktika_gipodinamii

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

Для проведения зачёта по дисциплине используется комплект вопросов. Зачёт включает вопросы, позволяющие выявить уровень сформированности знаний по предмету, и практические задания, направленные на установления уровня сформированности умений и уровень владения компетенциями. Список примерных типовых контрольных заданий, используемых для наполнения зачёта, приведен ниже.

1. Положительное значение двигательной активности для организма человека.
2. Профилактический и защитный неспецифические эффекты.
3. Постоянная двигательная активность и дефицит её (гиподинамия).
4. Срочная и долговременная адаптация
5. Мышечный контроль движения.
6. Работы мышцы и физическая нагрузка.
7. Роль нервной системы в регуляции движений. Периферическая нервная система.
8. Влияние симпатической и парасимпатической нервной системы при активной физической деятельности.
9. Формирование физической культуры ученика как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры человека.
10. Предупреждение негативного влияния гипокинезии с помощью дифференцированного подхода к дозированию физической нагрузки.
11. Формирование потребности в двигательной активности школьников разных возрастных групп.
12. Представления об оздоровительном и социализируемом эффекте физической культуры.
13. Вопросы социализации средствами физической культуры в модели современного образования в единстве учёта потребностей и возможностей обучающегося.
14. Формы модернизации и социализации в рамках интеграции общего и дополнительного образования в системе непрерывного физического воспитания.
15. Двигательная активность как средство укрепления здоровья, профилактики заболеваний и повышения физической подготовленности.
16. Сердечно-сосудистые заболевания и двигательная активность.
17. Понимание процесса развития заболевания. Оценка индивидуального риска.
18. Двигательная активность как средство профилактики. Ожирение, диабет и двигательная активность.
19. Определение уровня текущего функционального состояния.
20. Определение основных средств и методов занятий физическими упражнениями.
21. Программа занятий физическими упражнениями.
22. Выбор физических нагрузок.
23. Контроль интенсивности физической нагрузки.
24. Медицинское разрешения занятиями физическими упражнениями.
25. Мышечная деятельность и реабилитация больных людей.

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Курс 5

Таблица 7 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачёту

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|--|---|--|
| 1. Двигательная активность и профилактика гиподинамии | | |
| 1.1 Значение двигательной активности для человека. | 1. Гипо и гипердинамия. Влияние на организм. Гипокинезия. 2. Постоянная двигательная активность и дефицит её (гиподинамия). 3. Основы срочной и долговременной адаптации | Положительное значение двигательной активности для организма человека основывается на владении знаниями теоретических и методических основ дисциплин, необходимых для организации педагогического процесса. Функции физической культуры. Профилактический и защитный неспецифические эффекты. |
| 1.2 Сущность движения. | 4. Структура и функция скелетной мышцы. Работы мышцы и физическая нагрузка. 5. Влияние симпатической и парасимпатической нервной системы при активной физической деятельности. | Изучение влияния двигательной активности на развитие функциональных возможностей организма не возможно без владения методиками преподавания основными принципами деятельностного подхода, видами и приемами современных педагогических технологий в сфере физической культуры. Значение силовых нагрузок в купировании гиподинамии. |
| 1.3 Физическая культура как средство мотивации школьников к двигательной активности. | 6. Формирование потребности в двигательной активности школьников разных возрастных групп. | Формирование физической культуры личности ученика как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры человека предполагает знать современные технологии преподавания физической культуры. |
| 1.4 Организационно-педагогические условия реализации формирования двигательной активности. | 7. Вопросы социализации средствами физической культуры в модели современного образования в единстве учёта потребностей и возможностей обучающегося. | Представления об оздоровительном и социализируемом эффекте физической культуры предполагают владение методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры. Современное состояние актуальных форм двигательной активности и характер уже имеющихся форм модернизации физического воспитания. |
| 1.5 Двигательная | 8. Двигательная активность | Двигательная активность как |

| | | |
|---|---|---|
| <p>активность как средство укрепления здоровья.</p> | <p>как средство профилактики гиподинамии. 9. Медико-физиологические основы некоторых заболеваний. Методы против боли в спине, шее, конечностях. Ожирение, диабет и двигательная активность.</p> | <p>средство укрепления здоровья, профилактики заболеваний и повышения физической подготовленности основывается на умении использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. Сердечно-сосудистые заболевания и двигательная активность. Понимание процесса развития заболевания. Оценка индивидуального риска. Двигательная активность как средство профилактики. Ожирение, диабет и двигательная активность.</p> |
|---|---|---|

Составитель (и): Зубанов В. П., доцент кафедры ФКС

(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))