Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

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

Б1.В.08 Двигательная активность и профилактика гиподинамии

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений

в РПД Б1.В.08 Двигательная активность и профилактика гиподинамии

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:
2021 год набора

На 2021 – 2022 уч. год
утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 26.01.2021 г. зав. кафедрой Артемьев А.А.

На 2022 / 2023 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 4 от 27.01.2022 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

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
1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации 5
3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....6
3.1 Учебно-тематический план 6
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.....9
5.1 Учебная литература.....9
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.....11
6.1 Примерные темы письменных учебных работ 11
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 12

1 Цель дисциплины

Целью изучения дисциплины Б1.В.08 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 испортивной тренировкис детьми разных возрастных групп.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ПК-2, ПК-3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицу 1.

1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 1 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-2 Способен владеть физкультурно-спортивными видами для организации и управления педагогическим процессом по физической культуре	ПК.2.1. Владеет знаниями теоретических и методических основ дисциплин, необходимых для организации педагогического процесса. ПК.2.2. Умеет осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования по физической культуре. ПК.2.3. Владеет методиками преподавания, основными	Знает: - основы базовых и новых физкультурно-спортивных дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач образовательного процесса. Умеет: - использовать теоретические и практические знания, умения и навыки для обеспечения высокого уровня проведения занятий с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования по физической культуре. Владеет: - современными методиками и технологиями в области физической культуры для реализации профессиональной образовательной деятельности в сфере физической

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	принципами деятельностного подхода, видами и приемами современных педагогических технологий в сфере физической культуры. ПК.2.4. Владеет навыками планирования и контроля для организации педагогического процесса по физической культуре.	культуры. - содержанием образовательных программ, современных методик и технологий для организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.
ПК-3. Способен применять современные методики и технологии для преподавания физической культуры	ПК.3.1.Знает современные технологии преподавания физической культуры . ПК.3.2.Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. ПК.3.3.Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры. ПК.3.4.Владеет навыками применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах.	Знает: - технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии. Умеет: -рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе. - разрабатывать основные общеобразовательные программы образовательной организации и программы дополнительного образования по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом. Владеет: -методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся.

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часовпо формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	72		72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	30		20
Аудиторная работа (всего):	30		20
в том числе:			
лекции	14		10
практические занятия, семинары	16		10
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)	42		48
4 Промежуточная аттестацияобучающегося–зачёт			4

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план очной / заочной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ		лекц.	практ.		
Семестр __7___									
	1. Двигательная активность и профилактика гиподинамии								
1	1.1 Значение двигательной активности для человека		4	2	8	2	2	8	УО-1
2	1.2Сущность движения. Режимы нагрузок		4	2	8	4	2	10	УО-1
3	1.3 Физическая культура как средство мотивации школьников к двигательной активности		2	4	8	2	2	10	УО-1
4	1.4Организационно-педагогические условия		2	4	8	2	1	10	УО-1

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ		лекц.	практ.		
Семестр __7___									
	реализации формирования двигательной активности								
5	1.5Двигательная активность как средство укрепления здоровья		2	4	10	4	1	10	УО-1
6	Промежуточная аттестация (зачёт)	4							УО-1
	Всего	72	14	16	42	10	10	48	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Семестр __7__	
Содержание лекционного курса		
1	*Двигательная активность и профилактика гиподинамии*	
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-	Представления об оздоровительном и социализируемом

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	педагогические условия реализации формирования двигательной активности	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-сосудистыезаболевания и двигательная активность. Понимание процесса развития заболевания. Оценка индивидуального риска. Двигательная активность как средство профилактики проявляет способностьвладения навыками планирования и контроля для организации педагогического процесса по физической культуре. Ожирение, диабет и двигательная активность.
Содержание практических / семинарских занятий		
1	Двигательная активность и профилактика гиподинамии	
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	Вопросы социализации средствами физической культуры в модели современного образования в единстве учёта потребностей и возможностей обучающегося.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	активности.	
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 (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	**60**	Лекционные занятия (8 занятий)	**1 балл** за посещение 1 лекционного занятия	4 - 8
		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 обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
223 Учебная аудитория (мультимедийная)для проведения: - занятий лекционного типа; -занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
225Учебная аудитория для проведения: - занятий лекционного типа; -занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

(MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	
126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения; - занятий практического типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). 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.	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_dvigatelnaya-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

Семестр___7____

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		
1.1Значение 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.

1.4Организационно-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 активность как средство укрепления здоровья.	8. Двигательная активность как средство профилактики гиподинамии. 9. Медико-физиологические основы некоторых заболеваний. Методы против боли в спине, шее, конечностях. Ожирение, диабет и двигательная активность.	Двигательная активность как 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.

Составитель (и): Зубанов В. П., доцент кафедры ФКС
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)