Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 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_____ _____
« 15 » ___марта____ 2022г.

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 2022

Новокузнецк 2022

Лист внесения изменений

в РПД К.М.07.01.18 Двигательная активность и профилактика гиподинамии

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

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 профилирующей */обеспечивающей* кафедры физической культуры и спорта (**протокол № 4 от 27.01.2022 г**.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

Оглавление

1 Цель дисциплины. 4
1.1Формируемые компетенции 4
1.2Индикаторы достижения компетенций 4
1.3Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 6
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 8
3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 9
3.1 Учебно-тематический план 9
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы 9
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 11
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 12
5.1 Учебная литература 12
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. 12
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 14
6 Иные сведения и (или) материалы. 14
6.1 Примерные темы письменных учебных работ 14
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 15

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 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-1.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции *(универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)*	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
профессиональная		ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
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	К.М.07.01.01 Спортивная морфология К.М.07.01.02 Гимнастика с методикой преподавания К.М.07.01.03 Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности К.М.07.01.04 Научно-методическая деятельности в физической культуре и спорте К.М.07.01.05 Спортивные игры с методикой преподавания К.М.07.01.06 Теория и методика

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
	ПК.1.3Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	физической культуры К.М.07.01.07 Физиология физического воспитания и спорта К.М.07.01.08 Биомеханика и спортивная метрология К.М.07.01.09 Легкая атлетика с методикой преподавания К.М.07.01.10 Мониторинг физического состояния обучающихся К.М.07.01.11 Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных организациях К.М.07.01.12 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование К.М.07.01.13 Плавание с методикой преподавания К.М.07.01.14 Психология физической культуры и спорта К.М.07.01.15 Организационно-управленческая деятельность педагога физической культуры К.М.07.01.16 Лечебная физическая культура и массаж К.М.07.01.17 Гигиена физической культуры и спорта К.М.07.01.18 Двигательная активность и профилактика гиподинамии К.М.07.01.19 Дошкольное физическое воспитание К.М.07.01.20 Профессионально-прикладная подготовка будущего учителя физической культуры К.М.07.01.21 Становление и развитие физической культуры и спорта К.М.07.01.22 Фитнес К.М.07.02 Методика обучения и воспитания по профилю Физическая культура К.М.07.03(У) Технологическая практика. Практика по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности К.М.07.04(У) Проектно-технологическая практика К.М.07.05 Физкультурно-спортивные сооружения

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
		К.М.07.06 Туризм и спортивное ориентирование К.М.07.ДВ.01.01 Единоборства К.М.07.ДВ.01.02 Стрелковый спорт К.М.08.01(У) Ознакомительная практика К.М.08.02(П)Педагогическая практика. Дошкольное, начальное, общее и дополнительное образование по физической культуре К.М.08.03(П) Педагогическая практика. Основное общее, среднее общее и дополнительное образование по физической культуре К.М.08.04(Пд) Преддипломная практика

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, 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, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; -способы обработки и оценки результатов диагностики. - методику развития физических качеств; - технологию обучения двигательным действиям; -особенности процесса физического

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

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		результатов обучающихся; -знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся; -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.

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

Таблица 4 – 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
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			16
Аудиторная работа (всего):			16
в том числе:			
лекции			8
практические занятия, семинары			8
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			4
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)			52
4 Промежуточная аттестация обучающегося–зачёт			4

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план 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.		
Курс 5									
	1. Двигательная активность и профилактика гиподинамии								
1	1.1 Значение двигательной активности для человека					2	2	10	УО-1
2	1.2Сущность движения. Режимы нагрузок					2	2	10	УО-1
3	1.3 Физическая культура как средство мотивации школьников к двигательной активности					2	2	10	УО-1
4	1.4 Организационно-педагогические условия реализации формирования двигательной активности					1	1	10	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				8	8	52	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Курс 5	
Содержание лекционного курса		
1	*Двигательная*	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	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-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 способностьвладения навыками планирования и контроля для организации педагогического процесса по физической культуре.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		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 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 обучающемусянеобходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - 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)	**80**	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 8 - 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; -занятийсеминарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - экран; переносное - ноутбук, 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
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

Курс 5

Таблица 9 - 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	8. Двигательная активность	Двигательная активность как

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