

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан ФФКЕП

В.А. Рябов

«08» апреля 2020 г.



Рабочая программа дисциплины

Б1.В.10 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 2019

Новокузнецк 2020

Лист внесения изменений
в РПД Б1.В.10 Двигательная активность и профилактика гиподинамии
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета

(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)

на 2019 год набора

Одобрена на заседании методической комиссии факультета

протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

протокол № 5 от 28.01.2020 г. Артемьев А.А. (Ф. И.О. зав. кафедрой)

Оглавление

1	Цель дисциплины	4
1.1	Формируемые компетенции	4
1.2	Индикаторы достижения компетенций	4
1.3	Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	5
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	8
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 Б1.В.10 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-2, ПК-3.

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-2. Способен владеть физкультурно-спортивными видами для организации и управления педагогическим процессом по физической культуре
профессиональная		ПК-3. Способен применять современные методики и технологии обучения и воспитания для преподавания физической культуры

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-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	Б1.В.04 Профессионально-прикладная подготовка будущего учителя физической культуры Б1.В.08 Организационно-управленческая деятельность педагога физической культуры Б1.В.ДВ.01.01 Фитнес Б1.В.ДВ.01.02 Атлетизм Б1.В.ДВ.02.01 Физкультурно-спортивные сооружения Б1.В.ДВ.02.02 Единоборства Б2.В.01(П) Производственная практика. Преддипломная практика ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
	и дополнительного образования по физической культу-ре. ПК.2.3. Владеет методиками преподавания, основными 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.	
ПК-3. Способен применять современные методики и технологии обучения и воспитания 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.	Б1.В.02 Научно-исследовательская работа с обучающимися по физической культуре Б1.В.04 Профессионально-прикладная подготовка будущего учителя физической культуры Б1.В.07 Мониторинг физического состояния обучающихся Б1.В.ДВ.01.01 Фитнес Б1.В.ДВ.01.02 Атлетизм Б1.В.ДВ.02.01 Физкультурно-спортивные сооружения Б1.В.ДВ.02.02 Единоборства Б2.В.01(П) Производственная практика. Преддипломная практика ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование

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-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	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

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования по физической культуре. ПК.2.3. Владеет методиками преподавания, основными 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.	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 культуры. - содержанием образовательных программ, современных методик и технологий для организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.
ПК-3. Способен применять современные методики и технологии обучения и воспитания 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 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине,	Объём часов по формам
---	-----------------------

проводимые в разных формах	обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины			72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			26
Аудиторная работа (всего):			20
в том числе:			
лекции			10
практические занятия, семинары			10
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)			48
4 Промежуточная аттестация обучающегося – зачёт			

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - 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.		
5 курс зимняя сессия									
	1. Двигательная активность и профилактика гиподинамии								
1	1.1 Значение двигательной активности для человека	12				2	2	8	УО-1
2	1.2 Сущность движения. Режимы нагрузок	14				2	2	12	УО-1
3	1.3 Физическая культура как средство мотивации школьников к двигательной активности	12				2	2	10	УО-1
4	1.4 Организационно-педагогические условия реализации формирования двигательной активности	12				2	2	8	УО-1
5	1.5 Двигательная активность как средство укрепления здоровья	18					2	10	УО-1
6	Промежуточная аттестация (зачёт)	4							УО-3
ИТОГО зимней сессии 5 курс									
Всего:		72				10	10	48	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Семестр А		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	<i>Двигательная активность и профилактика 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.
<i>Содержание практических / семинарских занятий</i>		
1	Двигательная активность и профилактика	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	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 - <i>зачёт</i>	
	Семестр <u>А</u>	

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 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)	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. Тристан В. Г. Двигательная активность, временная регуляция жизнедеятельности и уровень здоровья человека. /Г. В. Тристан. – Омск: ОГИФК, 1994. – 144 с. - Текст : непосредственный.

6. 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 занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ 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 (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP 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
225 Учебная 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 (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP 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_dvigatel'naya-aktivnost-kak-forma-profilaktiki-zabolevaniy.html

Информационный сайт «Studwood.ru»

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 А

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		
1.1 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 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

(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))