

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.09.2022 04:55:00

Уникальный программный идентификатор: a2232a55157e57651a4149001002a153989420420336ffbf573a454e57789




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО БГПУ



О.В. Юрченко
«22» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Направление подготовки

44.04.01 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
И СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Уровень высшего образования
МАГИСТРАТУРА

Принята на заседании кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 12 от «15» марта 2019 г.)

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	6
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	10
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	15
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ	23
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	23
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	24
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	24
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	25
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	26

1.1 Цель дисциплины формирование системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов, обеспечения физической активности и здоровья для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации и проведения здорового образа человека.

1.2 Место дисциплины в структуре ОПП: Дисциплина «Медико-биологические механизмы двигательной активности» относится к блоку вариативной части дисциплин Б1.В.ДВ.02, формируемая участниками образовательных отношений Б1.В.ДВ.02.02

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-8:

- **ОПК-8.** Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований, **индикаторами** достижения которой является:

- ОПК-8.1 Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности.

- ОПК-8.2 Умеет: использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности.

- ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины студент должен

- **знать:**

- методологию теории и методики осуществления физической активности, здоровьесбережения, оздоровительной физической культуры;

- современные оздоровительные системы физической активности (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.), их положительном влиянии на физические кондиции человека, его репродуктивную функцию и творческое долголетие.

- особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности;

- результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности;

- **уметь:**

- использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности

- осуществлять диагностику физической активности и здоровья человека по уровню физического развития, физической подготовленности и работоспособности;

- определять цели и задачи построения физической активности и здоровьесбережения в аспекте личностного и профессионального развития человека;

- выбирать и применять адекватные методы и средства физической активности и здоровьесбережения в аспекте личностного и профессионального развития человека.

- **владеть:**

- методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований;

- способами и видами диагностики физической активности и здоровья человека;

- основными методами и средствами осуществления физической активности и здоровьесбережения.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Медико-биологические механизмы двигательной активности» составляет 2 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (72 часа):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	«Медико-биологические механизмы двигательной активности»	2	3	72	2

Общая трудоемкость дисциплины «Медико-биологические механизмы двигательной активности» составляет 2 зачётные единицы.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	3
Аудиторные занятия	18	18
Лекции	4	4
Практические занятия	14	14
Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля - зачет	4	зачет

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	3
Аудиторные занятия	10	18
Лекции	2	4
Практические занятия	8	14
Самостоятельная работа	58	54
Вид итогового контроля - зачет	4	зачет

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Лекции	Практические занятия	С/р
1.	Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества	8	2	–	6
2.	Социально-биологические основы физической активности в обеспечении здоровьесбережения	12	2	2	8
3.	Основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении здоровья	10	–	2	8

4.	Физическая активность в обеспечении общей и специальной физической подготовленности человека	8	–	2	6
5.	Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки	8	-	2	6
6.	Основы методики самостоятельных занятий физической активностью	8	-	2	6
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	-	2	6
8.	Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека	10	-	2	8
Зачет		4	-	-	-
ИТОГО		72	6	14	54

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества	ЛК	Лекция визуализация	2
2.	Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки	ПР	Семинар-дискуссия	2
3.	Основы методики самостоятельных занятий физической активностью	ПР	Работа в малых группах	2
4.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ПР	Работа в малых группах	2
ИТОГО		8/ 18 (44,4%)		

2.2 Заочная форма обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Лекции	Практические занятия	С/р
1.	Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества	7	1	–	6
2.	Социально-биологические основы физической активности в обеспечении здоровьесбережения	9	1	–	8
3.	Основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении здоровья	8	–	–	8
4.	Физическая активность в обеспечении общей и специальной физической подготовленности человека	8	–	–	8
5.	Средства и методы физической активности. Оценка	8	-	2	6

	и величина физической нагрузки				
6.	Основы методики самостоятельных занятий физической активностью	10	-	2	8
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	-	2	6
8.	Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека	10	-	2	8
Зачет		4	-	-	-
ИТОГО		72	2	8	58

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1	Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества	ЛК	Лекция визуализация	2
2	Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки	ПР	Семинар-дискуссия	2
3	Основы методики самостоятельных занятий физической активностью	ПР	Работа в малых группах	2
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ПР	Работа в малых группах	2
ИТОГО		8/ 18 (44,4%)		

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Тема 1. Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества.

Физическая активность как особая целенаправленная двигательная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения максимального функционального состояния при профессиональной деятельности на протяжении трудовой деятельности человека. Здоровье как био-психо-социальная характеристика обеспечивающая жизнедеятельность человека во всем его проявлении. Физическая активность в структуре профессиональной деятельности человека. Физическая активность как средство сохранения и укрепления здоровья человека. Ценностные ориентации и отношение человека к физической активности и здоровью.

Тема 2. Социально-биологические основы физической активности в обеспечении здоровьесбережения

Факторы физической работоспособности. Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. Утомление при физической и умственной работе и пути его восстановления. Биологические ритмы и работоспособность.

Физиологические основы использования средств физической активности и оздоровительной физической тренировкой. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма. Регуляция деятельности организма в различных условиях.

Особенности нервно-мышечного аппарата, в первую очередь, скоростно-силовые возможности двигательной системы. Особенности координации движений. Биоэнергетические возможности организма. Мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности. Техника выполнения двигательного действия. Психологическое состояние человека, его мотивация, воля и др.

Тема 3. Основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении здоровья

Понятие «здоровья», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда; учебы и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; закаливание; профилактика вредных привычек.

Физическая активность как основной компонент здорового образа жизни и обеспечения качества жизни человека.

Тема 4. Физическая активность в обеспечении общей и специальной физической подготовленности человека

Принципы построения физической активности. Средства и методы физической активности. Обучение двигательному действию. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физической активности.

Тема 5. Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки

Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Значение мышечной релаксации.

Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической активности. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической активности.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физической активностью

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

Особенности самостоятельных занятий для женщин. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.

Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Виды диагностики, ее цели и задачи. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля. Методики опре-

деления физического развития, функциональной подготовленности и тренированности у студентов.

Тема 8. Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека

Социальное значение и задачи использования средств физической активности в профессиональной деятельности бакалавра, магистра и специалиста. Методические основы производственной физической культуры. Физическая активность на производстве. Физическая активность в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической активности.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Материалы учебной дисциплины предоставляют возможность магистрантам получить представление о теоретико-методических аспектах непрерывного физкультурного образования в России, акцентировать внимание на исторических аспектах развития и становления физкультурного образования в России, системе физкультурного образования на современном этапе развития общества.

При разработке рабочей программы дисциплины предусмотрено, что определенные темы изучаются магистрантами самостоятельно.

Практикум по дисциплине представлен учебно-методическим материалом по подготовке к практическим занятиям. Дидактические материалы для контроля (самоконтроля) усвоения учебного материала содержат примерные вопросы зачета, а так же тестовые задания. Раздел программы «Список литературы» – расширенный и позволяет использовать материалы не только для подготовки к аудиторным занятиям, но и для организации самостоятельной работы, а также для расширения собственных представлений по отдельным аспектам изучаемой дисциплины.

Содержание методических рекомендаций отражает ряд важных аспектов:

- рекомендации по использованию материалов учебной дисциплины;
- советы по планированию и организации времени, необходимого для её изучения;
- рекомендации по работе с литературой;
- разъяснения по работе с текстовой системой курса, по выполнению заданий для самостоятельной работы;

Практикум по дисциплине включает:

- тематику и план практических занятий;
- краткие теоретические и учебно-методические материалы по каждой теме, позволяющие студенту ознакомиться с вопросами, обсуждаемыми на практическом занятии;
- контрольные вопросы по материалу практических занятий;
- список литературы, необходимой для целенаправленной подготовки магистрантов к каждому семинарскому занятию.

Основное предназначение дидактических материалов – помочь магистрантам организовать самостоятельную подготовку по учебному курсу, провести самоконтроль умений и знаний, получить чёткое представление о предстоящих формах контроля.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов 1.2 по дисциплине (очная форма обучения)

№	Наименование раздела (тем)	Формы / виды самостоятельной работы	Кол-во часов в соответствии с планом	Форма контроля СРС
----------	-----------------------------------	--	---	---------------------------

1.	Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление терминологического словаря	6	Проверка конспектов, рефератов. Защита докладов, презентации.
2.	Социальнобиологические основы физической активности в обеспечении здоровьесбережения	Подготовка к практическому занятию рефератов, презентаций. Составление опорных конспектов.	8	Проверка письменной работы, Устный опрос. Защита презентаций.
3.	Основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении здоровья	Подготовка к практическому занятию рефератов, презентации. Подбор видеофильма Составление примерного комплекса ФУ	8	Реферативная конференция. Устный опрос. Защита, презентаций.
4.	Физическая активность в обеспечении общей и специальной физической подготовленности человека	Подготовка докладов, презентаций, к контрольной работе. Составление примерного плана занятий ФУ на начальном этапе.	6	Устный опрос. Семинар-конференция. Мини-контрольная
5.	Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки	Составление конспектов. Подготовка к практическому занятию, докладу, презентации.	6	Семинар-дискуссия. Устный опрос. Защита докладов, презентаций.
6.	Основы методики самостоятельных занятий физической активностью	Подготовка к практическому занятию, презентации, тестированию. Подбор видеофильма	6	Устный опрос, защита презентаций. Тестирование.
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Разработать схему ЛФК и массажа. Подбор видеофильма	6	Устный опрос, защита схем, презентаций.
8.	Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление примерного комплекса ФУ. Написание рефератов	8	Защита рефератов. Устный опрос. Выборочная проверка Дискуссия. Кейс-задачи

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
1.2 по дисциплине (заочная форма обучения)**

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы / виды самостоятельной работы	Кол-во часов в соответствии с планом	Форма контроля СРС
1	Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление терминологического словаря	6	Проверка конспектов, рефератов. Защита докладов, презентации.
2	Социальнобиологические основы физической активности в обеспечении здоровьесбережения	Подготовка к практическому занятию рефератов, презентаций. Составление опорных конспектов.	8	Проверка письменной работы, Устный опрос. Защита презентаций.
3	Основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении здоровья	Подготовка к практическому занятию рефератов, презентаций. Подбор видеофильма Составление примерного комплекса ФУ	8	Реферативная конференция. Устный опрос. Защита, презентаций.
4	Физическая активность в обеспечении общей и специальной физической подготовленности человека	Подготовка докладов, презентаций, к контрольной работе. Составление примерного плана занятий ФУ на начальном этапе.	8	Устный опрос. Семинар-конференция. Мини-контрольная
5	Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки	Составление конспектов. Подготовка к практическому занятию, докладу, презентации.	6	Семинар-дискуссия. Устный опрос. Защита докладов, презентаций.
6	Основы методики самостоятельных занятий физической активностью	Подготовка к практическому занятию, презентации, тестированию. Подбор видеофильма	8	Устный опрос, защита презентаций. Тестирование.
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Разработать схему ЛФК и массажа. Подбор видеофильма	6	Устный опрос, защита схем, презентаций.
8	Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление примерного комплекса ФУ Написание рефератов	8	Защита рефератов. Устный опрос. Выборочная проверка Дискуссия. Кейс-задачи

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Семинар № 1.

Тема 1. Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества

Содержание

1. Физическая активность как особая целенаправленная двигательная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения максимального функционального состояния при профессиональной деятельности на протяжении трудовой деятельности человека.
2. Здоровье как био-психо-социальная характеристика обеспечивающая жизнедеятельность человека во всем его проявлении.
3. Физическая активность в структуре профессиональной деятельности человека.
4. Физическая активность как средство сохранения и укрепления здоровья человека.
5. Ценностные ориентации и отношение человека к физической активности и здоровью.

Литература:

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. (10экз.)
2. Лейфа А.В., Вергунова В.М. Здоровьесбережение старшеклассников в период подготовки к государственной итоговой аттестации. Учеб пособие / А.В. Лейфа, В.М. Вергунова. –2011. – 114 с. (10экз.)

Семинар № 2.

Тема 2. Социально-биологические основы физической активности в обеспечении здоровьесбережения

Содержание

1. Факторы физической работоспособности.
2. Функциональные системы организма.
3. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
4. Утомление при физической и умственной работе и пути его восстановления.
5. Биологические ритмы и работоспособность.
6. Физиологические основы использования средств физической активности и оздоровительной физической тренировкой.
7. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма.
8. Регуляция деятельности организма в различных условиях.
9. Особенности нервно-мышечного аппарата, в первую очередь, скоростно-силовые возможности двигательной системы.
10. Особенности координации движений.
11. Биоэнергетические возможности организма.
12. Мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности.
13. Техника выполнения двигательного действия.
14. Психологическое состояние человека, его мотивация, воля и др.

Литература:

1. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. – М., 1997. – 199 с (10 экз.)
2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. (10экз.)
3. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для ВУЗов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. – Москва: Академический Проект: Фонд «Мир», 2005. (10 экз.)

Семинар № 3.

Тема 3. Основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении здоровья

Содержание

1. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда; учебы и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; закаливание; профилактика вредных привычек.
4. Физическая активность как основной компонент здорового образа жизни и обеспечения качества жизни человека.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.(10 экз.)
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.(12 экз.)
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с. (10 экз.)

Семинар № 4

Тема 4. Физическая активность в обеспечении общей и специальной физической подготовленности человека

Содержание

1. Принципы построения физической активности.
2. Средства и методы физической активности.
3. Обучение двигательному действию.
4. Развитие физических качеств.
5. Формирование психических качеств в процессе физической активности.

Литература:

1. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. изд. / В.И. Белов. – М.: Химия, 1993. – 400 с. (10 экз.)
2. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с. (12 экз.)
3. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Г. Комков. – СПб, 2000. – 54 с. (12 экз.)

Семинар № 5

Тема 5. Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки

Содержание

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
3. Общая и моторная плотность занятия.
4. Интенсивность физических нагрузок.
5. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
7. Значение мышечной релаксации.

8. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической активности.

9. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической активности.

Литература:

1. Костюков, В.В. Теория и методика использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста: Автореф.дис. ...д-ра пед. наук / В.В. Костюков. – Краснодар, 1993. – 58 с. (10 экз.)

2. Лейфа, А.В. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» / А.В. Лейфа. – Благовещенск: АмГУ, 2003. – 272 с. (10 экз.)

3. Лейфа, А.В. Здоровьесбережение старшеклассников в период подготовки к государственной итоговой аттестации / А.В. Лейфа, В.М. Вергунова, – Благовещенск: РИО ГОАУ ДПО «Амурский областной институт развития образования», 2011. – 114 с. (10 экз.)

Семинар № 6.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физической активностью

Содержание

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.

5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.

7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

8. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.

10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

11. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

12. Признаки чрезмерной нагрузки.

13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

15. Гигиена самостоятельных занятий.

Литература:

1. Лейфа, А.В. Качество жизни, здоровье и физическая активность студенческой молодежи Дальнего Востока и Забайкалья / А.В. Лейфа, Ю.М. Перельман, М.Ю. Швецов. – Благовещенск – Чита: ООО «Орион», 2010. – 204 с. (10 экз.)

2. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спортивная Академия Пресс, 2001. – 169 с. (10 экз.)

Семинар № 7

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Содержание

1. Виды диагностики, ее цели и задачи.

2. Врачебный контроль и его содержание.

3. Педагогический контроль и его содержание.

4. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья.

5. Показатели самоконтроля.
6. Методики определения физического развития, функциональной подготовленности и тренированности у студентов.

Литература:

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. (10 экз.)
2. Лейфа, А.В. Здоровьесбережение старшеклассников в период подготовки к государственной итоговой аттестации / А.В. Лейфа, В.М. Вергунова, – Благовещенск: РИО ГОАУ ДПО «Амурский областной институт развития образования», 2011. – 114 с. (10 экз.)

Семинар № 8

Тема 8. Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека

Содержание

1. Социальное значение и задачи использования средств физической активности в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Физическая активность на производстве.
4. Физическая активность в свободное время.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической активности.

Литература:

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. (10 экз.)
2. Лейфа, А.В. Здоровьесбережение старшеклассников в период подготовки к государственной итоговой аттестации / А.В. Лейфа, В.М. Вергунова, – Благовещенск: РИО ГОАУ ДПО «Амурский областной институт развития образования», 2011. – 114 с. (10 экз.)

УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Медико-биологические механизмы двигательной активности»

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированных компетенций
ОПК – 8	Контрольная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент выполнил менее половины работы или допустил в ней более трёх грубых ошибок.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: не более двух грубых ошибок; или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; или не более двух-трёх грубых ошибок.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: не более одной грубой ошибки и одного недочёта или не более двух недочётов.

		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент выполнил работу без ошибок и недочётов; допустил не более одного недочёта.
ОПК – 8	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание реферата; допущены один – два недочёта при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
ОПК – 8	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Неудовлетворительно до 60% баллов за тест
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Удовлетворительно от 61% до 74% баллов за тест
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Хорошо от 75% до 84% баллов за тест
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Отлично более 85% баллов за тест ставится, если:

ОПК – 8	Зачет	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<p>1) не раскрыто основное содержание учебного материала;</p> <p>2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;</p> <p>3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>4) не сформированы компетенции, умения и навыки</p>
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	<p>ставится, если:</p> <p>1) неполно и не последовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</p> <p>2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации</p>
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	<p>ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:</p> <p>1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</p> <p>2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;</p> <p>3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора</p>
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<p>1) полностью раскрыто содержание материала билета;</p> <p>2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;</p> <p>3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</p> <p>4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</p> <p>5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;</p> <p>6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию</p>

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Formой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «отлично» ставится, если:

- полностью раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навык

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Примерные вопросы для тестирования уровня теоретических знаний и методических умений (фрагмент).

Первый уровень усвоения – тесты на опознание, различение, классификацию.

1. В каком году впервые российские спортсмены приняли участие в современных Олимпийских играх?

а) 1904; б) 1908; в) 1900

Эталон: а – нет; б – да; в – нет.

1. Кто является основателем современных Олимпийских игр?

а) А.Д.Бутовский; б) Пьер де Кубертен; в) Хуан Антонио Самаранч

Эталон: а – нет; б – да; в – нет

3. В каком году впервые советские спортсмены приняли участие в современных Олимпийских играх?

а) 1952; б) 1948; в) 1956

Эталон: а – да; б – нет; в – нет

4. Определите содержание понятия «двигательный навык»

а) это движение (перемещение тела и его звеньев); б) это автоматическое выполнение

двигательного действия; в) это уровень владения движением, при котором сознание контролирует технику его выполнения Эталон: а – нет; б – да; в – нет.

1. Какое оборудование и инвентарь используется в игре волейбол?

а) мяч и кольцо; б) ракетка и волан; в) мяч и сетка Эталон: а – нет; б – нет; в – да.

6. Определите физические упражнения, наиболее эффективно влияющие на комплексное развитие системы дыхания и кровообращения:

а) плавание, передвижение на лыжах, длительный бег; б) игра в шахматы; в) гребля Эталон: а – да; б – нет; в – нет.

7. Определите основные задачи этапа углубленного разучивания двигательного действия

а) создание образа изучаемого двигательного действия; б) корректирование двига-

тельного навыка в зависимости от индивидуальных особенностей; в) устранение грубых ошибок в технике движений, формирование двигательного умения.

Эталон: а – нет; б – нет; в – да.

8. Укажите какими средствами можно содействовать поддержанию нормальной массы тела:

а) закаливанием; б) рациональным питанием, физическими упражнениями, соблю-

дением здорового образа жизни; в) курением; Эталон: а – нет; б – да; в – нет.

Эталон: а – нет; б – да; в – нет.

9. Физическая активность это:

а) двигательная активность; б) целенаправленная индивидуальная двигательная деятельность человека, направленная на физическое совершенствование; в) занятия физическими упражнениями.

Эталон: а – нет; б – да; в – нет.

10. Физическая активность включает в себя следующие компоненты:

а) мотив, теоретические знания и методические умения, двигательную дея-

тельность; б) здоровый образ жизни; в) физкультурно-оздоровительные системы.

Эталон: а – да; б – нет; в – нет.

Примерные вопросы для тестирования уровня теоретических знаний и методических умений (фрагмент). Второй уровень усвоения – воспроизведе-ние информации.

Тема: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая активность в обеспечении здоровья»

1. К основным составляющим здорового образа жизни относят: ***, ***, ***, ***, ****.
2. Оптимальная двигательная активность студента составляет в объеме *** ч, в неделю.
3. Основными средствами физической активности являются: ***, ***, ***.
4. К традиционным методам закаливания относят: ***, ***, ***, ****.
5. Факторы, влияющие на здоровье: ***, ***, ***, ****, ***.
6. Закаливание воздухом начинается летом при температуре ***, продолжительность *** минут, закаливание водой начинают с процедуры ***, обливание начинают выполнять при температуре ***, купание при температуре ***.
7. Общая выносливость развивается при ЧСС ***; продолжительности выполнения упражнения ***, основными средствами являются ***, ***, ***.
8. Физическая активность влияет на: ***, ***, ***, ***.
9. К основным методам развития силы относятся ***, ***, ***.
10. Физическая активность студента включает в себя ***, ***, ***, ***.

Примерные вопросы для тестирования уровня теоретических знаний и методических умений (фрагмент). Третий уровень усвоения – эвристический.

Тема: «Основные формы физического воспитания в вузе»

1. Какие основные формы физического воспитания используются в вузе _____.
2. Какие основные задачи решаются на уроке по дисциплине «Физическая культура» _____.
3. Какие основные задачи решаются в подготовительной части урока по дисциплине «Физическая культура» _____.
4. Какие основные задачи решаются на учебно-тренировочных занятиях _____.
5. Какие виды физкультурно-спортивной и оздоровительной работы проводятся в вузе _____.
6. Какие виды физического воспитания входят во внеурочную форму физического воспитания в вузе _____.
7. Определите цель каждого вида в режиме дня студента _____.
8. Определите структуру урока по дисциплине «Физическая культура» _____.
9. Определите основные методы развития силы _____.
10. Определите основные средства физического воспитания студентов _____.

Примерные вопросы для тестирования уровня теоретических знаний и методических умений (фрагмент). Четвертый уровень усвоения – творческий.

1. Составить и провести комплекс утренней гимнастики.
2. Составить и провести тематические физкультминутки, физкультпаузы.
3. Оценить свое здоровье и на этой основе разработать индивидуальную физкультурно-оздоровительную программу.
4. Разработать собственную программу физической активности с учетом состояния здоровья, климатогеографических условий проживания и особенностей профессиональной деятельности.
5. Разработать план и провести тренировочное занятие.
6. Разработать методику развития общей выносливости и провести ее в учебной группе.
7. Разработать сценарий физкультурно-спортивного праздника и провести его с детьми в социальном приюте.
8. Разработать комплекс утренней гимнастики и провести его с детьми социального приюта.
9. Разработать лекцию «Роль физической активности в обеспечении долголетия» и провести ее в Центре социальной помощи пожилым людям и инвалидам.
10. Разработать лекцию «Роль физической активности в обеспечении здоровья детей» и провести ее с родителями в Центре социальной помощи детям и родителям.

Критерии оценки тестовых заданий

За правильный ответ на вопросы заданий первого уровня испытуемый получает 1 балл, заданий второго уровня - 2 балла, третьего уровня – 3 балла, четвертого уровня – 4 балла.

Перевод тестовых баллов в четырех балльную шкалу оценок осуществляется по следующей шкале.

Неудовлетворительно	до 60% баллов за тест
Удовлетворительно от 75% до 84% баллов за тест	от 61% до 74% баллов за тест Хорошо

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Раскрыть сущность физической активности и здоровья.
2. Цель и задачи физической активности.
3. Структурные компоненты физической активности.
4. Роль физической активности в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
5. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Функциональные системы организма.
7. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
8. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
10. Средства физической активности в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
11. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.

12. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
13. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
15. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
16. Энергообеспечение мышечного сокращения.
17. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
18. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
19. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
20. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
21. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
22. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
23. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
24. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
25. Средства физической активности в регулировании умственной работоспособности.
26. Принципы построения физической активности.
27. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
28. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
29. Как определить уровень физической подготовленности?
30. Раскройте основы методики самомассажа.
31. Раскройте методику корректирующей гимнастики для глаз.
32. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
33. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
34. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
35. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
36. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
37. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
38. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
39. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
40. Методика воспитания силы.
41. Методика воспитания быстроты.
42. Методика воспитания выносливости.
43. Методика воспитания гибкости.
44. Методика воспитания ловкости.
45. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).

46. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
47. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
48. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
49. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
50. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
51. Значение и оценка физической подготовленности.
52. Значение и оценка физического развития.
53. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
54. Физическая активность с целью отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
55. Бег как средство физической активности.
56. Ходьба как средство физической активности.
57. Ходьба на лыжах как средство физической активности. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
58. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической активности.

Примерные темы рефератов по дисциплине

1. Правила личной гигиены. Режим дня, сна и отдыха.
2. Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков для физкультурников.
3. Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья.
4. Общая физическая подготовка и её значение.
5. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
6. Врачебный контроль и сущность самоконтроля во время занятий физической активностью.
7. Общее понятие о системах кровообращения и дыхания во время покоя и на занятиях.
8. Значение физической активности для укрепления здоровья.
9. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности.
10. Основные требования к средствам тренировки для получения тренировочного эффекта - адаптации.
11. Понятие об утомлении, переутомлении. Почему нужно тренироваться до утомления?
12. Утомление как временное нарушение координации и снижение работоспособности. Средство и методы снятия утомления.
13. Формы контроля и самоконтроля за при использовании средств физической активности.
14. Основы здорового образа жизни студента. Физическая активность, а в обеспечении здоровья.
15. Основы методики самостоятельных занятий физической активностью.
16. Социально-биологический основы физической активности.
17. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
18. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.

Вопросы к зачету по дисциплине

1. Раскрыть сущность физической активности и здоровья.
2. Цель и задачи физической активности.
3. Структурные компоненты физической активности.
4. Роль физической активности в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
5. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Функциональные системы организма.
7. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
8. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
10. Средства физической активности в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
11. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
12. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
13. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
15. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
16. Энергообеспечение мышечного сокращения.
17. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
18. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
19. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
20. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
21. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
22. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
23. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
24. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
25. Средства физической активности в регулировании умственной работоспособности.
26. Принципы построения физической активности.
27. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
28. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
29. Как определить уровень физической подготовленности?
30. Раскройте основы методики самомассажа.
31. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
32. Задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
33. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
34. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
35. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
36. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
37. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.

38. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
39. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

3. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. – М., 1997. – 199 с
4. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.А. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для ВУЗов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. – М. : Академический Проект: Фонд «Мир», 2005.
6. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
7. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
8. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.
9. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. изд. / В.И. Белов. – М.: Химия, 1993. – 400 с.
10. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.

11. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Г. Комков. – СПб, 2000. – 54 с.
12. Костюков, В.В. Теория и методика использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста: Автореф.дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Костюков. – Краснодар, 1993. – 58 с.
13. Лейфа, А.В. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» / А.В. Лейфа. – Благовещенск: АмГУ, 2003. – 272 с.
14. Лейфа, А.В. Здоровьесбережение старшеклассников в период подготовки к государственной итоговой аттестации / А.В. Лейфа, В.М. Вергунова. – Благовещенск: РИО ГОАУ ДПО «Амурский областной институт развития образования», 2011. – 114 с.
15. Лейфа, А.В. Качество жизни, здоровье и физическая активность студенческой молодежи Дальнего Востока и Забайкалья / А.В. Лейфа, Ю.М. Перельман, М.Ю. Швецов. – Благовещенск – Чита: ООО «Орион», 2010. – 204 с.
16. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
17. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спортивная Академия Пресс, 2001. – 169 с.

9.2 Базы данных и информационно-справочной системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>.
4. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» - <http://www.ict.edu.ru>.
5. Российский портал открытого образования – <http://www.openet.ru/University.nsf/>
6. Федеральная университетская компьютерная сеть России – <http://www.runnet.ru/res>.
7. Глобальная сеть дистанционного образования – <http://www.cito.ru/gdenet>.
8. Портал бесплатного дистанционного образования - www.anriintern.com
9. Портал Электронная библиотека: диссертации – <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
10. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. - Режим доступа: <http://www.obrnadzor.gov.ru/ru>.
11. Сайт Министерства просвещения РФ. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru>.
12. Сайт Министерства труда и социальной защиты РФ. – Режим доступа: <https://rosmintrud.ru>.
13. Сайт Федеральной службы государственной статистики РФ. – Режим доступа: www.gks.ru.
14. Сайт Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам (Роспатента). - Режим доступа: <http://www.fips.ru/rospatent/index.htm>.

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС Руконт - <http://www.rucont.ru>
2. Научная электронная библиотека E-library (список журналов) - <http://elibrary.ru/>
3. ПОЛПРЕД - <http://www.polpred.com/>

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoftoffice, Libreoffice, OpenOffice; AdobePhotoshop, Matlab, DrWebantivirusи т.п.

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 8 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 25	
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (http://polpred.com/news.) ЭБС «Лань» (http://e.lanbook.com)	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?) Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru/info/lka)