

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.09.2022 04:53:36

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892a653989420420336ffbf573a434e57789



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. Юречко**
«22»мая 2019 г.


Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

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	27

1 Пояснительная записка

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. Задачи дисциплины:

- формирование у магистрантов системы знаний о методологии и теории исследования в области физической активности и здоровьесбережения, прикладном характере этих знаний в научном исследовании и практической работе педагога;
- раскрытие специфики и овладение основными методами и методиками осуществления физической активности и здоровьесбережения;
- формирование и укрепление у будущих магистров устойчивого интереса к методологии и теории исследования в области физической активности и здоровьесбережения, а также к целенаправленному применению соответствующих знаний в практической деятельности;
- развитие у магистрантов творческого мышления, потребности в гуманистическом, креативном подходе к осуществлению научного исследования в области использования средств физической активности и здоровьесбережения.

1.2 Место дисциплины в структуре ОПП: Дисциплина «Физическая активность и здоровье человека» относится к блоку вариативной части дисциплин Б1.В.ДВ.02, формируемая участниками образовательных отношений Б1.В.ДВ.02.01

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

ОПК – 8 – Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, индикаторами достижения которой является:

- ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.

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.

уметь:

- 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:

- способами и видами диагностики физической активности и здоровья человека;
- основными методами и средствами осуществления физической активности и здоровьесбережения;

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Физическая активность и здоровье человека» составляет 2 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (72 часа):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Физическая активность и здоровье человека	2	3	72	2

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая активность и здоровье человека» составляет 2 зачётных 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
(Очная форма обучения)**

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