

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Цель освоения дисциплины

Формирование у обучающихся теоретической и практической профессиональной подготовки в области сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Формирование культуры здоровья личности средствами физической культуры» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Формирование культуры здоровья личности средствами физической культуры» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Основы математической обработки информации», «Информационные технологии в квалитетических исследованиях».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Информационные технологии в образовании», «Методика обучения физической культуре», «Взаимодействие школы и современной семьи», «Методические особенности нормирования физических нагрузок», «Мониторинг в физическом воспитании учащихся и технологии его использования», «Основы биохимии спорта», «Основы метрологического контроля в физической культуре и спорте», «Современные средства оценивания результатов обучения физической культуре», «Современные технологии оценки учебных достижений учащихся», «Спортивная метрология», «Технология дифференцированного физического воспитания учащейся молодежи», прохождения практик «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности», «Преддипломная практика».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

– основные опорные концепции теории, способствующие сохранению и укреплению здоровья; методологические аспекты здорового образа жизни; роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья человека и формировании здорового образа жизни; методику диагностики функционального состояния систем организма; факторы, определяющие и факторы, разрушающие здоровье; системы оздоровительной физической тренировки; особенности реализации конкретной здоровьесберегающей программы; принципы организации самоконтроля при реализации здоровьесберегающей программы;

уметь

– проводить комплексную оценку физического здоровья и определять резервные возможности здоровья человека; разрабатывать программу, способствующую сохранению и укреплению здоровья; давать рекомендации занимающимся, необходимые для формирования здорового образа жизни; оценивать эффективность здоровьесберегающей программы; осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальной здоровьесберегающей программы; применять навыки научно-

методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения здоровьесберегающей программы;

владеть

– навыками оценки физического и функционального состояния людей разных возрастных групп с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления; навыками разработки комплекса мер по сохранению и укреплению здоровья населения, через приобщение их к здоровому образу жизни; методиками оздоровления различного контингента населения.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 10 ч., СРС – 58 ч.),

распределение по семестрам – 1 курс, лето,

форма и место отчётности – зачёт (1 курс, лето).

5. Краткое содержание дисциплины

Современные оздоровительные теории физической культуры.

Здоровье населения России и факторы на него влияющие. Комплексная оценка физического здоровья. Пути сохранения и укрепления здоровья. Система оздоровительной физической тренировки. Основные принципы проведения оздоровительной тренировки.

Программирование оздоровительной физической тренировки. Методические рекомендации для организации занятий по оздоровительной программе. Двигательная активность в раннем возрасте. Занятия физическими упражнениями и в зрелом и пожилом возрасте. Аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Повышенная двигательная активность и ее роль в обеспечении здоровья человека.

6. Разработчик

Н.В. Петрученя кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".