

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая активность и здоровье человека» для направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование.
Направленность (профиль) образовательной программы - Спортивные и физкультурно-оздоровительные технологии**

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины:

формирование у магистрантов компетенций для обеспечения физической активности в целях сохранения здоровья и способности определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование у магистрантов системы знаний о физической активности и здоровьесбережении, целенаправленному применению соответствующих знаний в практической деятельности;
- подготовка магистрантов к использованию средств физической культуры для обеспечения физической активности для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации и проведения здорового образа человека.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения

2.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД-1УК-6 Знает: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, направления и источники саморазвития и самореализации; способы самореализации; самореализации собственной деятельности и ее совершенствования ИД-2УК-6 Умеет: определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации ИД-3УК-6 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами

3. Содержание дисциплины

Физическая активность и здоровье как социальные феномены общества. Социально- биологические основы физической активности в обеспечении

здоровьесбережения. Основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении здоровья. Физическая активность в обеспечении общей и специальной физической подготовленности человека. Средства и методы физической активности. Оценка и величина физической нагрузки. Основы методики самостоятельных занятий физической активностью. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека.