

АННОТАЦИЯ
рабочей программы по дисциплине
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
основной образовательной программы
по направлению подготовки высшего образования
49.03.01 Физическая культура

Профиль СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ
квалификация (степень) – бакалавр
форма обучения – очная

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с учебным планом подготовки академических **бакалавров** по направлению **49.03.01 Физическая культура** по профилю **«спортивная тренировка в избранном виде спорта»** в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области здорового образа жизни и реализация их в своей профессиональной деятельности. Полученные знания создадут целостный взгляд на составление индивидуальной программы здорового образа жизни для различных категорий людей: лица занимающихся физической культурой и спортом, спортсменов, больных и инвалидов.

1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Академический бакалавр по направлению подготовки **49.03.01 Физическая культура** должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

Рекреационная деятельность

- Привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;
- Реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения;
- Подбирать адекватные поставленным задачам средствами, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности;
- Обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;
- Способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП:

Дисциплина относится к вариативной части, устанавливаемые вузом. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестр) по очной

форме обучения. Вид промежуточной аттестации: **экзамен**. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология человека, биохимия человека.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

a) общепрофессиональные:

ОПК-10 - способен формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

| | |
|--------|---|
| Знать: | <ul style="list-style-type: none">✓ Анатомо-физиологические и биохимические особенности главных систем организма человека, закономерности психо-физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды (ОПК-10);✓ Принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения России, основы теории и методики обучения базовым видам физико-спортивной деятельности (ОПК-10);✓ Социально-биологические основы, цели, задачи, ведущие направления двигательной рекреации с различными группами населения (ОПК-10)✓ Классификацию и системы восстановления работоспособности у лиц занимающихся физической культурой и спортом (ОПК-10);✓ Порядок организации службы безопасности и медицинского обеспечения на занятиях физической культурой и спортом (ОПК-10);✓ Организационные аспекты привлечения волонтеров для пропаганды активного долголетия (ОПК-10).✓ Современные программы оздоровительных тренировок для всех возрастных категорий населения России (ОПК-10);✓ Способы научно-практического совершенства и пути модификации оздоровительных технологий управления видами питания и массой тела человека (ОПК-10);✓ Классификацию соматотипов и способов психологической саморегуляции (ОПК-10);✓ Основные принципы выбора адекватного питания на основе морфофункциональных, психологических и возрастных особенностях занимающихся (ОПК-10);✓ Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния здоровья у занимающихся (ОПК-10);✓ Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе спортивной деятельности (ОПК-10);✓ Основные подходы восстановления психофизического состояния при занятии фитнесом, физической культурой, спортом (ОПК-10); |
| Уметь: | <ul style="list-style-type: none">✓ Использовать современный научный потенциал в области физической культуры и спорта для воспитания стремления к здоровому образу жизни, навыков личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма и потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях (ОПК-10);✓ Определять уровень готовности и способности личности заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью (ОПК-10);✓ Оценивать общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации, как основной части гармоничного развития человека, укрепления ее здоровья |

| | |
|----------|---|
| | <p>и физического совершенства (ОПК-10);</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовки в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся (ОПК-10); ✓ Подбирать по состоянию здоровья средства и методы адекватные поставленным целям (ОПК-10); ✓ Составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов (ОПК-10); ✓ Выбирать адекватные методы коррекции физическим состоянием на основе морфофункциональных особенностях (ОПК-10); ✓ Критически оценивать и корректировать технологии управления массой тела, психическим и физическим состоянием (ОПК-10); ✓ Оценивать уровень здоровья, качество жизни, факторы восстановления здорового образа жизни у населения России (ОПК-10); ✓ Планировать различные формы оздоровительных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях поддержания здоровья и рекреации занимающихся (ОПК-10); |
| Владеть: | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Умениями и навыками психофизического самосовершенства на основе научного представления о здоровом образе жизни (ОПК-10); ✓ Методами проведения психофизических рекреаций по восстановлению работоспособности и обеспечению активного долголетия с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся физической культурой и спортом (ОПК-10); ✓ Средствами организации службы безопасности и медицинского обеспечения на занятиях физической культурой и спортом (ОПК-10); ✓ Способами нормирования и контроля тренировочных нагрузок в программе здорового образа жизни (ОПК-10); ✓ Личным опытом выбора методов психологической саморегуляции, питания, дыхания, очистки организма и комплекса статических и динамических упражнений (ОПК-10); ✓ Навыками научного анализа и прогнозирования результатов своей спортивной деятельности и занимающихся на всех этапах восстановления (ОПК-10); ✓ Опытом организации и проведения оздоровительных тренировок с применением современных программ (ОПК-10); |

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ: *очная форма обучения – 7 семестр*

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | |
|---------------------------------------|-------------|----------|---|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| Аудиторные занятия (всего) | 68 | | | 68 |
| <i>В том числе:</i> | | | | |
| Лекции | 26 | | | 26 |
| Практические занятия (ПЗ) | 40 | | | 40 |
| Семинары (С) | 2 | | | 2 |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | | | - |
| Самостоятельная работа (всего) | 76 | | | 76 |
| <i>В том числе:</i> | | | | |
| Курсовой проект (работа) | - | | | - |

| | | | | | |
|--|------------|--|--|--|------------|
| Расчетно-графические работы | - | | | | - |
| Реферат/презентация | 6 | | | | 6 |
| <i>Другие виды самостоятельной работы:</i> | | | | | |
| ✓ Подготовка к сдаче экзамена | 36 | | | | 36 |
| ✓ Изучение теоретического материала | 34 | | | | 34 |
| Вид промежуточной аттестации - экзамен | | | | | + |
| Общая трудоемкость часов | 144 | | | | 144 |
| зачетные единицы | 4 | | | | 4 |

*Примечание: из 68 часов занятий – 20 часов в интерактивной форме