

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

**Профиль СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ
СПОРТА**

квалификация (степень) – бакалавр
форма обучения – очная, заочная

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, устанавливаемой вузом. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестр) по очной форме обучения (заочная форма обучения – 5 курс, 9 семестр). 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:

а) 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 физическо-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 особенностей 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 (ПК-17);
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

	<p>физкультурно-оздоровительной деятельностью (ОПК-10);</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 и физического совершенства (ОПК-10); ✓ 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 рекреации 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 (ПК-17); ✓ Опытном 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			
					7
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 часы	144				144
зачетные единицы	4				4

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

Заочная форма обучения 9 семестр

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
					9
Аудиторные занятия (всего)	16*				16
<i>В том числе:</i>					
Лекции	4				4
Практические занятия (ПЗ)	10				10
Семинары (С)	2				2
Контрольные работы (КР)	9				9
Самостоятельная работа (всего)	128				128
Вид промежуточной аттестации(экзамен)	36				36
Общая трудоемкость	часы	144*			144
	зачетные единицы	4			4

* *Интерактивно – 4 часов*