

АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Основная образовательная программа высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки **44.03.01 - «Педагогическое образование»**

Квалификация - 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 *бакалавров* по направлению **44.03.01 - Педагогическое образование** по профилю *«Безопасность жизнедеятельности»* 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 ЗОЖ для различных категорий людей: лица занимающихся физической культурой и спортом, спортсменов, больных и инвалидов. *На современном этапе понятию здоровый образ жизни правомочен синоним валеология (наука о здоровом образе жизни) и в описании дисциплины мною применяется.*

1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

Бакалавр по направлению подготовки **44.03.01 -Педагогическое образование** должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- Использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области
- Обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса
- Моделирование индивидуальных маршрутов обучения, воспитания и развития обучающихся, а также собственного образовательного маршрута и профессиональной карьеры.
- Использование в профессиональной деятельности методов научного исследования.

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к Блоку 1, вариативной части, дисциплинам по выбору студента, устанавливаемые вузом (Б.1.ДВ.11). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестр) по очной форме обучения (заочная форма обучения не предусмотрена). Вид промежуточной аттестации: **диф.зачет**. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология человека, биохимия человека, основы медицинских знаний, естественно - научная картина мира.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Общекультурные компетенции

- способностью использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения (ОК-1);
- способностью использовать естественно - научные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве (ОК-3);

Общепрофессиональные компетенции

- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)

Профессиональные компетенции

- способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК-10);
- готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования (ПК-11);

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 (ОК-1,3; ПК-11);✓ Принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения России, основы теории и методики обучения базовым видам физическо-спортивной деятельности (ОК-1,3; ПК-11);✓ Социально-биологические основы, цели, задачи, ведущие направления двигательной рекреации с различными группами населения (ОК-1,3; ОПК -6; ПК-11);✓ Классификацию и системы восстановления работоспособности у лиц занимающихся физической культурой и спортом (ПК-11);✓ Порядок организации службы безопасности и медицинского обеспечения на занятиях физической культурой и спортом (ОПК -6; ПК-11);✓ Основные закономерности взаимодействия человека и общества (ОК-1,3; ОПК -6; ПК-11);✓ Современные программы оздоровительных тренировок для всех возрастных категорий населения России (ОПК -6; ПК-11);✓ Способы научно-практического совершенства и пути модификации оздоровительных технологий управления видами питания и массой тела человека (ОПК -6);✓ Классификацию соматотипов и способов психологической саморегуляции (ПК-11);✓ Основные принципы выбора адекватного питания на основе морфофункциональных, психологических и возрастных особенностей занимающихся (ОПК -6; ПК-11);✓ Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния здоровья у занимающихся ФК (ПК-11);✓ Основные характеристики естественно-научной картины мира, место и роль человека в природе (ОК-1,3).
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 (ОК-1,3; ОПК -6; ПК-11);✓ Определять уровень готовности и способности личности заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью (ПК-11);✓ Оценивать общие и конкретные цели и задачи в сфере физического

	<p>воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации, как основной части гармоничного развития человека, укрепления ее здоровья и физического совершенства (ОПК -6; ПК-11);</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 (ПК-10,11); ✓ Подбирать по состоянию здоровья средства и методы адекватные поставленным целям (ОК-1; ОПК -6; ПК-10,11); ✓ Составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов (ПК-10,11); ✓ Оценивать уровень здоровья, качество жизни, факторы восстановления здорового образа жизни у населения России (ОПК -6; ПК-11); ✓ Планировать различные формы оздоровительных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях поддержания здоровья и рекреации занимающихся (ОК-1; ОПК -6; ПК-10,11); ✓ Системно анализировать и выбирать образовательные концепции (ОК-1,3; ОПК-6; ПК-11).
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Навыками рефлексии, самооценки, самоконтроля (ОК-1,3; ОПК -6; ПК-11); ✓ Методами проведения психофизических рекреации по восстановлению работоспособности и обеспечению активного долголетия с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся физической культурой и спортом (ОК-1,3; ОПК -6; ПК-11); ✓ Средствами организации службы безопасности и медицинского обеспечения на занятиях физической культурой и спортом (ПК-11); ✓ Способами нормирования и контроля тренировочных нагрузок в программе здорового образа жизни (ОПК -6; ПК-11); ✓ Личным опытом выбора методов психологической саморегуляции, питания, дыхания, очистки организма и комплекса статических и динамических упражнений (ОК-1,3; ОПК -6; ПК-10,11); ✓ Навыками научного анализа и прогнозирования результатов своей спортивной деятельности и занимающихся на всех этапах восстановления (ПК-10,11); ✓ Опытном организации и проведения оздоровительных тренировок с применением современных программ (ПК-10,11).

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>	
			7
Аудиторные занятия (всего)	68		68
В том числе:			
Лекции	26		26
Практические занятия (ПЗ)	40		40
Семинары (С)	2		2
Самостоятельная работа (всего)	76		76
Изучение теоретического материала	34		34
Выполнение письменного домашнего задания	5		5
Подготовка к аудиторной контрольной работе (тестированию)	4		4
Реферат	5		5
Подготовка к дифференцированному зачету	28		28
Вид промежуточной аттестации	Диф.зачет		+
Общая трудоемкость	часы	144	144
	зачетные единицы	4	4

*Примечание: из 68 часов занятий – 24 часов в интерактивной форме