

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки  
**49.03.01 – Физическая культура**

Квалификация - 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 *бакалавров* по направлению **49.03.01 Физическая культура** 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.

*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 обучающихся;
- Способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

##### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к вариативной части, дисциплинам по выбору студента. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр) по очной форме обучения, на 5 курсе (9 семестр) по заочной 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:

###### *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"><li>✓ Анатомо-физиологические и биохимические особенности главных систем организма человека, закономерности психо-физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды (ОПК-10);</li><li>✓ Принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения России, основы теории и методики обучения базовым видам физическо-спортивной деятельности (ОПК-10);</li><li>✓ Социально-биологические основы, цели, задачи, ведущие направления двигательной рекреации с различными группами населения (ОПК-10)</li><li>✓ Классификацию и системы восстановления работоспособности у лиц занимающихся</li></ul>
--------	--

	<p>физической культурой и спортом (ОПК-10);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Порядок организации службы безопасности и медицинского обеспечения на занятиях физической культурой и спортом (ОПК-10);</li> <li>✓ Организационные аспекты привлечения волонтеров для пропаганды активного долголетия (ОПК-10).</li> <li>✓ Современные программы оздоровительных тренировок для всех возрастных категорий населения России (ОПК-10);</li> <li>✓ Способы научно-практического совершенства и пути модификации оздоровительных технологий управления видами питания и массой тела человека (ОПК-10);</li> <li>✓ Классификацию соматотипов и способов психологической саморегуляции (ОПК-10);</li> <li>✓ Основные принципы выбора адекватного питания на основе морфофункциональных, психологических и возрастных особенностей занимающихся (ОПК-10);</li> <li>✓ Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния здоровья у занимающихся (ОПК-10);</li> <li>✓ Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе спортивной деятельности (ОПК-10);</li> <li>✓ Основные подходы восстановления психофизического состояния при занятии фитнесом, физической культурой, спортом (ОПК-10);</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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);</li> <li>✓ Определять уровень готовности и способности личности заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью (ОПК-10);</li> <li>✓ 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);</li> <li>✓ Планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовки в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся (ОПК-10);</li> <li>✓ Подбирать по состоянию здоровья средства и методы адекватные поставленным целям (ОПК-10);</li> <li>✓ Составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов (ОПК-10);</li> <li>✓ Выбирать адекватные методы коррекции физическим состоянием на основе морфофункциональных особенностей (ОПК-10);</li> <li>✓ Критически оценивать и корректировать технологии управления массой тела, психическим и физическим состоянием (ОПК-10);</li> <li>✓ Оценивать уровень здоровья, качество жизни, факторы восстановления здорового образа жизни у населения России (ОПК-10);</li> <li>✓ Планировать различные формы оздоровительных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях поддержания здоровья и рекреации занимающихся (ОПК-10);</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Умениями и навыками психофизического самосовершенства на основе научного представления о здоровом образе жизни (ОПК-10);</li> <li>✓ Методами проведения психофизических рекреации по восстановлению работоспособности и обеспечению активного долголетия с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся физической культурой и спортом (ОПК-10);</li> <li>✓ Средствами организации службы безопасности и медицинского обеспечения на занятиях физической культурой и спортом (ОПК-10);</li> <li>✓ Способами нормирования и контроля тренировочных нагрузок в программе здорового образа жизни (ОПК-10);</li> <li>✓ Личным опытом выбора методов психологической саморегуляции, питания, дыхания, очистки организма и комплекса статических и динамических упражнений (ОПК-10);</li> <li>✓ Навыками научного анализа и прогнозирования результатов своей спортивной деятельности и занимающихся на всех этапах восстановления (ОПК-10);</li> <li>✓ Опытном организации и проведения оздоровительных тренировок с применением современных программ (ОПК-10);</li> </ul>

### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения – 8 семестр*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
					8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>68</b>				<b>68</b>

<i>В том числе:</i>				
Лекции	26			26
Практические занятия (ПЗ)	40			40
Семинары (С)	2			2
Лабораторные работы (ЛР)	-			-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>76</b>			<b>76</b>
<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				+
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>144</b>			<b>144</b>
зачетные единицы	<b>4</b>			<b>4</b>

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

#### *Заочная форма обучения 9 семестр*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
					9
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>16*</b>				<b>16</b>
<i>В том числе:</i>					
Лекции	4				4
Практические занятия (ПЗ)	10				10
Семинары (С)	2				2
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>128</b>				<b>128</b>
Изучение теоретического материала	20				20
Выполнение письменного домашнего задания	12				12
Расчетно-графические работы	20				20
Реферат/презентация	20				20
Контрольные работы (КР)	20				20
Подготовка к сдаче экзамена	36				36
Вид промежуточной аттестации (экзамен)					+
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>144*</b>			<b>144</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>4</b>			<b>4</b>

\* *Интерактивно – 4 часов*