

Аннотация к Рабочей программе по дисциплине «Здоровый образ жизни»

Рабочая программа по дисциплине «Здоровый образ жизни» составлена на основании ФГОСЗ++ ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)», утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации, приказ от 19 сентября 2017 г. № 942. Рабочая программа составлена в соответствии с Основной профессиональной программой высшего образования (программа академического бакалавриата) и Учебным планом подготовки бакалавров, заочная форма обучения.

Дисциплина «Здоровый образ жизни (заочная форма обучения)» относится к дисциплинам профиля «Физическая реабилитация» по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Преподается на 5 курсе в 9 семестре.

Трудоемкость дисциплины составляет 43.е./144 часа

Контактная работа со студентами (аудиторные занятия) - 24 часов.

Самостоятельная работа 117 часов

Вид промежуточной аттестации – экзамен 3 часа

Цель дисциплины:

Цель дисциплины «Здоровый образ жизни»: теоретическое обоснование и практическое применение знаний по проблеме здорового образа жизни с помощью холистического подхода к развитию ресурсов здоровья и снижению риска заболеваний.

Задачи дисциплины:

- Теоретическое обоснование патогенетической и салютогенетической моделей ЗОЖ.
- Оценка влияния факторов риска (табакокурение, наркомания, несбалансированное питание, гиподинамия) на развитие различных заболеваний с целью повышения ресурсов здоровья.
- Формирование знаний по первичной, вторичной и третичной профилактике.
- Оценка исходного уровня физического состояния и динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленностью лиц разного возраста.
- Способы формирования культуры здоровья.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться ОПК-6.
- Способен проводить оздоровительную работу с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (ПК-2).

Содержание дисциплины.

Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений. Пропаганда здорового образа жизни. Диагностика здоровья. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп. Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков. Рациональное питание: современное состояние

проблемы питания детей и подростков. Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как средство физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков. Методы формирования и пропаганды ЗОЖ, контроль за состоянием здоровья.