

Аннотация по дисциплине
Б.1 В.ДВ.19.02 Основы здорового образа жизни
Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
Направленность (профиль) "История". "Обществознание"
Программа подготовки: академический бакалавриат
Форма обучения - очная
Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Объем трудоемкости: 2 зач. ед. (ОФО-72 час., из них – 36 час. аудиторной нагрузки: лекционных 12 ч., практических 24 ч.; 33,8 ч. самостоятельной работы; КСР – 2ч., ИКР – 0,2)

Цель дисциплины – приобретение студентами теоретических знаний о здоровом образе жизни, его роли в обеспечении здоровья; практических умений и навыков в области организации здорового образа жизни, оценки здоровья и профилактики заболеваний человека в процессе трудовой деятельности.

Задачи дисциплины:

- Познакомить студентов с основными понятиями о здоровье и болезни, о пограничном и патологическом состояниях; об адаптации организма; профилактике заболеваний и образе жизни.
- Сформировать представление о здоровье и здоровом образе жизни. Показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности человека.
- Рассмотреть дефиницию ЗОЖ, факторы образа жизни, ухудшающие состояние здоровья.
- Рассмотреть средства, формы и методы организации здорового образа жизни и профилактических мероприятий в ОУ.

Место дисциплины в структуре ООП ВО:

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» входит в вариативную часть базовой части учебного плана и является дисциплиной по выбору (Б1.Б.ДВ19.02).

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» опирается на такие курсы как «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», «Методология и технологии организации обучения», «Внеурочная деятельность и организационно-воспитательная работа».

Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенций: ОПК- 3 готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса; ОПК- 6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; ПК-5 способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть

1.	ОПК 3	готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса	технологии формирования культуры здоровья учащихся в образовательных учреждениях; о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека	реализовывать технологии формирования культуры здоровья учащихся в образовательных учреждениях с учетом оценки влияния различных факторов на здоровье человека	здоровьесберегающими технологиями; навыком учета негативных факторов, влияющих на здоровье человека
2.	ОПК 6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	основные категории «здоровье», «болезнь», здоровый образ жизни и его составляющие; методы исследования физического здоровья	анализировать собственное поведение и образ жизни на предмет соответствия понятиям о здоровом образе жизни	способностью анализировать резервы собственного здоровья и поведенческие факторы риска его ухудшения с целью предупреждения и коррекции их негативного воздействия на основе обоснованного выбора индивидуальной программы здоровья
3.	ПК 5	способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	Цели, задачи и принципы здоровьесбережения обучающихся. Методы и формы здоровьесберегающей работы в ОУ	использовать средства и методы, направленные на поддержку и сопровождение обучающихся в части здоровьесбережения	создавать здоровьесберегающие условия учебного процесса

Основные разделы дисциплины (ОФО)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Принципы обеспечения охраны жизни и здоровья человека (обучающихся)	35,8	6	12		17,8
2.	Здоровьесбережение в образовательных учреждениях. Здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса в ОУ.	34	6	12		16
	<i>Итого по дисциплине:</i>	69,8	12	24		33,8

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: *зачет*

Основная литература:

1.Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П. - М.:МПГУ, 2012. - 86 с.: ISBN 978-5-7042-2355-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/757954>

2.Здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 241 с. - <https://bibliotonline.ru/book/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9>

3.Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] : нетрадиционные методы оздоровления ; технология проведения уроков ; "гимнастика мозга" ; рекомендации для родителей ; тесты-опросники ; игры-упражнения ; конспекты занятий : научно-практический сборник инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. - М. : Илекса, 2001 ; Ставрополь : Сервисшкола, 2001. - 399 с. : ил. - Авторы на обложке не указаны. - ISBN 5930780536. (92 экз)