

Аннотация рабочей программы по дисциплины

Б1.В.ДВ.01.02 «МОДЕЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВОСТОКА»

<p>цель дисциплины</p>	<p>Целью освоения дисциплины «Моделирование здорового образа жизни средствами физической культуры Востока» является формирование у студентов целостного представления об основах здорового образа жизни (ЗОЖ), средствах ФК Востока способствующих моделированию ЗОЖ.</p> <p>Полученные знания позволят повысить общую культуру студента, понять основы формирования ЗОЖ и освоить навыки работы средствами ФК Востока для формирования здоровья. Эти вопросы важно знать любому человеку, особенно будущему педагогу, ибо ему предстоит самому быть здоровым и сформировать правильное представление ЗОЖ у подрастающего поколения, а главное контролировать его в образовательном процессе.</p> <p>Целью воспитательной работы в дисциплине «Моделирование здорового образа жизни средствами физической культуры Востока» является создание благоприятных условий, содействующих развитию социальной и культурной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к успешному началу трудовой деятельности и постоянному продолжению профессионального образования, к раскрытию своего творческого потенциала, уважающего права и свободы другого человека, физически и духовно развитого, владеющего знаниями о лучших традициях отечественной и мировой культуры и ориентированного на их использование в своей жизни.</p>
<p>место дисциплины в учебном плане</p>	<p>Б1.В.ДВ.01.02</p>
<p>формируемые компетенции</p>	<p>ОК-3; ПК-1; ПК-17; ОПК-5</p>
<p>знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</p>	<p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные законы развития современной социальной и культурной среды; - основы нравственного поведения влияющего на здоровье; - средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ; <ul style="list-style-type: none"> - использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности; - основы здорового образа жизни; - основные факторы и условия, обеспечивающие укрепления здоровья; - основные подходы к формированию ЗОЖ; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать основные законы развития современной социальной и культурной среды для сохранения здоровья;

	<ul style="list-style-type: none"> - опираться на основы нравственного поведения в профессиональной среде; - использовать средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ; - использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности; - опираться на собственный здоровый образ жизни и формировать безопасную образовательную среды. - диагностировать состояние здоровья занимающихся; - использовать оздоровительные мероприятия для формирования и укрепления здоровья; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основами нравственного поведения в профессиональной среде как условия способствующего сохранению здоровья; - средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ; - здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности; - здоровым образом жизни; - приемами изучения состояния здоровья; <p>- подходами оздоровительной работы человека.</p>
<p>содержание дисциплины</p>	<p>Общие основы наук о здоровье</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основы теории и существующие концепции ЗОЖ - Взгляды на здоровье и болезнь с точки зрения восточной философии - Факторы, определяющие здоровье <p>Культура формирования здорового тела</p> <ul style="list-style-type: none"> - Культура питания и использования воды - Дыхание и здоровье. - Двигательная активность и здоровье - Природные средства для оздоровления - Биологически активные точки и здоровье <p>Рациональная организация жизнедеятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Психологические основы ЗОЖ - Режим жизнедеятельности
<p>формы промежуточной аттестации</p>	<p>3-й семестр - Зачет</p>