

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.6.1 Здоровый образ жизни**

Цель дисциплины	<p>Целями освоения дисциплины «Здоровый образ жизни» является определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья участников образовательного процесса, развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательного учреждения.</p> <p>А также формирование профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, предоставление объема соответствующей информации, теоретических знаний, практических умений и навыков, в области здоровьесбережения которые будут использованы для работы в различных структурных звеньях системы физического воспитания.</p>
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.ДВ.6.1
Формируемые компетенции	ПК-13,14;
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) современное состояние и тенденции развития ЗОЖ как науки; 2) основы валеологического воспитания; 3) медико-демографические показатели здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности населения России; 4) социальные аспекты здоровья и факторы риска; 5) сущность здорового образа жизни и факторы его составляющие; 6) роль двигательной активности в обеспечении здоровья; 7) основы психического здоровья человека. 8) общее представление о процессе формирования двигательных умений и навыков; 9) основные понятия, классификацию, средства и методы ЗОЖ; 10) средства и методы психологической подготовки; 11) характеристику методов научных исследований, методов по оценке уровня физической подготовленности, физического развития и функционального состояния; 12) правила оформления и представления устных докладов по теме реферата или исследования; <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оценивать уровень своего физического развития, физической подготовленности, физической работоспособности; 2) подбирать средства физической культуры для укрепления своего здоровья с учетом индивидуальных особенностей; 3) строить свой образ жизни в соответствии с законами биологии и психологии; 4) оказывать доврачебную помощь и осуществлять профилактику травматизма в случае возникновения травм и функциональных нарушений; 5) налаживать психологический климат в коллективе,

	<p>регулировать конфликты;</p> <p>6) использовать в профессиональной деятельности актуальные и целесообразные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий;</p> <p>7) разрабатывать комплексы упражнений, конспекты уроков и учебно-тренировочных занятий по физической культуре для детей разных возрастных групп;</p> <p>8) проводить педагогически анализ деятельности одноклассников, формулировать и аргументировано высказывать свое мнение и выводы;</p> <p>9) представлять доклады и результаты исследований с помощью технических средств и компьютерных программы;</p> <p>10) анализировать эффективность своей деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <p>1) основной терминологией дисциплины;</p> <p>2) доступными методами исследования функциональных возможностей организма человека;</p> <p>3) педагогической позицией, профессиональной самооценкой;</p> <p>4) навыками самостоятельной работы с учебно-методической и научной литературой, периодическими изданиями;</p> <p>5) методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, в избранном виде спорта приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом, избранным видом спорта;</p> <p>6) навыками работы на персональном компьютере;</p> <p>7) владеть методами самоконтроля.</p>
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>Раздел 1 Введение в курс ЗОЖ</p> <p>Раздел 2 Здоровье в системе общечеловеческих ценностей</p> <p>Раздел 3 Здоровый образ жизни – как неотъемлемая часть культуры современного человека</p> <p>Раздел 4 Практические основы ЗОЖ</p> <p>Раздел 5 Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры</p> <p>Раздел 6 Психологические основы здоровья</p>
<p>Формы промежуточной аттестации</p>	<p>Зачет</p>