

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.5.2 Основы здорового образа жизни**

Цель изучения дисциплины	Целями освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» являются освоение механизмом поддержания и сохранения индивидуального здоровья человека.
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.ДВ.5.2
Формируемые компетенции	ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-13
Знания, умения, навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прогноз – профилактику – формирование резервов организма – бережное расходование и восстановление резервов – коррекцию состояния организма; – особенности жизнедеятельности организма в экологически неблагоприятных условиях; – правовые, нормативно- технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности; методы организации и обеспечения безопасности туристов и туристской деятельности. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять общее физическое состояние здоровья посредством определения АД, пульса, частоты дыхания; – составлять индивидуальный пищевой рацион, применимо к роду занятий; – применять различные методики по оздоровлению организма; – определять собственное психоэмоциональное состояние с помощью разнообразных санологических методов и приемов; – организовывать защитные мероприятия при возникновении чрезвычайных ситуаций, обеспечить техническую и коммерческую, а также информационную безопасность деятельности предприятий туристской индустрии, оказывать первую медицинскую помощь; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основами рационального (разумного) питания; – основами здорового образа жизни; – навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности в производственных, бытовых условиях и в чрезвычайных ситуациях, навыками оказания первой медицинской помощи.
Содержание дисциплины	<p>1 Человек и его здоровье</p> <p>2 Формирование культуры здоровья</p>
Формы промежуточной аттестации	зачет