

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
Институт социальных технологий
Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы здоровья и здорового образа жизни»

Направление подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Дисциплина «Основы здоровья и здорового образа жизни» включена в обязательные для изучения дисциплины вариативной части ООП ВО (Б1.В.ОД.11). Рабочая программа содержит восемь разделов, в которых описаны основные требования к учебной дисциплине – «Основы здоровья и здорового образа жизни», перечень тем, распределение их по часам и семестрам, краткое содержание курса, включая лекционные занятия, практические работы, а также вопросы для самоконтроля знаний, тематика контрольных работ, перечень вопросов для подготовки к зачету, список основной и дополнительной литературы.

Данная программа предназначена для студентов очного и заочного отделения института социальных технологий, обучающихся по направлению 49.03.01 – физическая культура.

1. Цели освоения учебной дисциплины

Цель курса – повышение профессиональной подготовленности специалистов в области физической культуры и спорта на основе получения совокупности знаний о здоровье человека, путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Основы здоровья и здорового образа жизни» формирует у студентов объективное представление о действии широкого спектра оздоровительных технологий на основе и во взаимосвязи знаний биологии, химии, физики, анатомии и физиологии человека, физической культуры для профилактики и восстановления здоровья, формирует менталитет, общую культуру и поведение.

Особенностью программного материала курса является тесная связь с дисциплинами естественнонаучного и профессионального циклов («Естественнонаучные основы физической культуры и спорта», «Биология с основами экологии», «Безопасность жизнедеятельности», «Теория и методика физической культуры», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Методология физкультурно-оздоровительных технологий» и др.).

При прохождении курса должны быть освоены следующие разделы программного материала:

- **Теоретический раздел** предполагает ознакомление с научными и аналитическими статьями, публикуемыми в специализированных периодических изданиях, которые позволяют расширить кругозор и получить представление об актуальных проблемах, возможных путях их решения и/или тенденциях в исследуемой области. Изучение предмета позволяет студенту сформировать устойчивую теоретическую базу, формировать мотивации на сохранение собственного здоровья, корректировать поведение на основе рационального образа жизни и применять полученные знания в будущей профессиональной деятельности.
- **Практикум** включает в себя: основные пути реализации оздоровительного влияния средств физической культуры и спорта, методические основы

использования физической культуры в оздоровлении. Воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.

- **Самостоятельная работа** предполагает индивидуальное совершенствование теоретических знаний и практических навыков в области здорового образа жизни, применение имеющихся знаний на практике.
- **Контрольная работа** является самостоятельным научным трудом, где студент демонстрирует умение работать с литературными источниками (текстовыми и электронными), анализировать современные достижения в области оздоровления организма человека.
- **Основные знания, умения и навыки** формируются в процессе обучения и контролируются после изучения определенного раздела курса дисциплины.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Студенты, завершившие обучение по программе «Основы здоровья и здорового образа жизни», должны:

знать:

- взаимосвязи физического, психического и социального здоровья человека и общества;
- о биологической природе и целостности организма человека.

уметь:

- соблюдать принципы здорового образа жизни в современных условиях жизнедеятельности.

иметь навыки:

- применения полученных знаний для сохранения и укрепления здоровья.

Выпускник должен обладать следующими общекультурными (ОК-7), общепрофессиональными (ОПК-7, ОПК-10) и профессиональными компетенциями (ПК-6):

- **ОК-7** - способностью к самоорганизации и самообразованию;
- **ОПК-7** - способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- **ОПК-10** - способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;
- **ПК-6** - способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

4. Структура и содержание дисциплины

«Основы здоровья и здорового образа жизни» как учебная дисциплина включает в себя изучение факторов формирования здоровья человека, методических основ использования физической культуры в оздоровлении человека, основ

профилактики вредных привычек, основ семейного и психического здоровья, воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности. Изучение предмета позволяет студенту сформировать устойчивую теоретическую базу, мотивации на сохранение собственного здоровья, корректировать поведение на основе рационального образа жизни и применять полученные знания в будущей профессиональной деятельности.

В соответствии с учебным планом направления *49.03.01* – физическая культура, студенты очного отделения изучают дисциплину «Основы здоровья и здорового образа жизни» в течение 6-го семестра. По окончании учебного курса предусмотрен недифференцированный зачет. Основные требования к зачету по данной дисциплине включают в себя знание теоретических разделов учебной дисциплины, обязательное выполнение практических заданий, а также написание контрольной работы. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.