

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.03 «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**  
название дисциплины

**44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Безопасность жизнедеятельности»**  
направление (специальность), профиль (специализация)

**1. Цель освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Здоровый образ жизни» являются:

- дать студентам фундаментальные представления об основах здорового образа жизни, его сущности в обеспечении личной безопасности человека;
- формирование качеств личности безопасного типа поведения, направленных на мотивацию поддержания собственного здоровья и здоровья населения и умение применять эти знания на практике;
- изучение способов профилактики болезней, значение физической культуры и спорта для формирования здоровья;
- изучение репродуктивного здоровья и его роли в обеспечении благополучия личности, общества, государства;
- сформировать у студентов профессиональную и личностную компетентность в сфере дисциплины «Здоровый образ жизни».

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Наименование дисциплины	Блок ОПОП
Здоровый образ жизни	Б1.В.03 Вариативная часть
Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП	
Наименование предшествующих дисциплин на которых базируется данная дисциплина	Химия, Физика, Математика, Биология, Экологическая безопасность и др.
Требования к «входным» знаниям умениям и готовности обучающегося: изучение данной дисциплины базируется на знании курса «Биология», «Физика», «Химия» в объеме курса средней общеобразовательной школы	
Теоретические дисциплины и практики, в которых используется материал данной дисциплины	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности, Теоретические основы безопасности человека, Биологическая безопасность и др.

**3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению: **ОК-2, ОК-9, ОПК-2, ОПК-6; ПК-1, ПК-3, ПК-13, ПК-14**

№ компетенции	Содержание компетенции
ОК-2	способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования патриотизма и гражданской позиции
ОК-9	способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
ОПК-6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов
ПК-3	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

ПК-13	способностью выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп
ПК-14	способностью разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- определение понятий: здоровье, болезнь, промежуточное состояние, индивидуальное и популяционное здоровье;
- факторы, влияющие на здоровье детей и подростков, классификации факторов, механизм их влияния;
- показатели индивидуального здоровья;
- характеристику групп здоровья;
- определение здорового образа жизни, его структуру, основные принципы и подходы к формированию здорового образа жизни;
- основные методы оздоровления и укрепления здоровья;

**уметь:**

- проводить расчеты ряда антропометрических показателей тела человека, определять биологический возраст;
- проводить физиологические исследования;
- оценивать состояние функций организма в покое и при нагрузках, их зависимость от факторов среды;
- анализировать взаимосвязь антропометрических и функциональных показателей;
- правильно устанавливать взаимосвязь между инфекционным и эпидемическим процессом, оценивать эпидемическую опасность источника инфекционного заболевания;
- формулировать и обосновывать роль различных факторов в возникновении вредных привычек у детей и подростков;
- обосновывать основные принципы лечения и подходы к профилактике вредных привычек у школьников.

**владеть:**

- методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития ребенка и его готовности к обучению;
- методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения;
- методами определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности;
- методами комплексной диагностики уровня функционального развития ребенка и готовности к обучению (школьной зрелости).

#### 4. Структура дисциплины «Здоровый образ жизни»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетная единица, 144 часов.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма текущего контроля успеваемости (по неделям успеваемости)
				ЛЗ	ПЗ	СРС	
<b>1. Здоровье как государственная и личная потребность человека</b>				<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
1.	Основные понятия и	1	1	2	4	6	

	определения дисциплины. Цель и задачи курса ЗОЖ и его составляющие.						<i>практ.раб.</i>
<b>2. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ</b>				<b>6</b>	<b>14</b>	<b>29</b>	
2.	Здоровье и болезнь.	1	3	2	4	7	<i>репродуктивное д/з ;</i>
3.	Питание и здоровье. Витамины. БАД. Переедание.	1	5	2	6	11	<i>практ. работа</i>
4.	Вредные привычки и наше здоровье. Злоупотребление психоактивными веществами	1	7	2	4	11	<i>тест; семинар</i>
<b>3. Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности человека</b>				<b>4</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
5.	Организованная и не организованная двигательная активность. Физическое развитие как показатель здоровья.	1	9	4	10	11	<i>тест; репродуктивное д/з практ. работа</i>
6.	Биологические и индивидуальные ритмы. Режим труда и отдыха	1	11				
<b>4. Проблемы мониторинга здоровья</b>				<b>6</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	
7.	Экологическая среда и мониторинг здоровья.	1	13	2	4	6	<i>тест</i>
8.	Психология здоровья Репродуктивное здоровье и поведение	1	15	2	4	6	<i>иллюстративное сообщение</i>
9.	Охрана здоровья, материнства и детства	1	16	2	2	3	<i>практ. работа</i>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1</b>		<b>18</b>	<b>38</b>	<b>61</b>	
Рубежный контроль							<i>экзамен</i>

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

### а) основная литература:

Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни. учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.

Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие/ М-во образ. и науки РФ, ФГБОУ ВПО НГПУ, ФБГОУ ВПО МПГУ, В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 256 с.

Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов/ М. Н. Мисюк. - 2-е изд., испр. и жоп. – М. Н. Мисюк. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2012. – 431 с.

### б) дополнительная литература

1. Волков А.В. 8 принципов здоровья [Электронный ресурс] : как увеличить жизненную энергию / А.В. Волков. – Электрон. текстовые данные. – М. : Альпина Паблишер, Альпина нон-фикшн, 2016. – 192 с. – 978-5-91671-251-3. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41993.html>

2. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский цент «академия», 2001. – 320 с.

3. Методические рекомендации к педагогической практике по возрастной анатомии и физиологии. – Н.Новгород: НГПУ. – 2005. – 29 с.

4. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. Серия «Учебники и учебные пособия». Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 512с.

1. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб.пособие для сред.пед.учеб. заведений. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский цент «Академия», 2000. – 208с.

5. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования [Электронный ресурс]: практикум. – Электрон. текстовые данные. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 95 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69041.html>.


6. Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. – Электрон. текстовые данные. – М. : Прометей, 2016. – 168 с. – 978-5-9907123-8-6. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58168.html>


7. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

8. Марк Вайсблут Здоровый сон - счастливый ребенок [Электронный ресурс] / Вайсблут Марк. – Электрон. текстовые данные. – М. : Альпина Паблишер, Альпина нон-фикшн, 2016. – 613 с. – 978-5-91671-304-6. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42095.html>.

*в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:*

1. Windows 10 Pro
2. WinRAR
3. Microsoft Office Professional Plus 2013
4. Microsoft Office Professional Plus 2016
5. Microsoft Visio Professional 2016
6. Visual Studio Professional 2015
7. Adobe Acrobat Pro DC
8. ABBYY FineReader 12
9. ABBYY PDF Transformer+
10. ABBYY FlexiCapture 11
11. Программное обеспечение «interTESS»
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
13. ПО Kaspersky Endpoint Security
14. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)
15. «Антиплагиат- интернет»
16. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
17. [www.google.ru](http://www.google.ru)
18. [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru)
19. [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)
20. Catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
21. [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru) – сайт Федерального агентства по образованию МОиН РФ
22. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии он-лайн
23. <http://www.rubicon.com/>
24. [www.ed.gov.ru/](http://www.ed.gov.ru/) – Сайт Министерства образования и науки РФ

Автор  /        Е.В. Богдановская        /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Рецензент  /        С.В. Абрамова        /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности от 05 сентября 2018 г., протокол № 1.

Утверждена на совете Института ЕНиТБ от 18 октября 2018 г. протокол № 1.