

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.08 «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

название дисциплины

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
профиль «Безопасность жизнедеятельности и технология»**

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 и обеспечение 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 учебного предмета «Здоровый образ жизни».

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Наименование дисциплины	Цикл (раздел) ОПОП
Здоровый образ жизни	Б1.В.08 Базовая 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, Безопасность пищевых продуктов, 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:

№ компетенции	Содержание компетенции
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
ОК-2	способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции
ОК-9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам 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: здоровья, болезни, промежуточного состояния, индивидуального и популяционного здоровья;
- факторы, влияющие на здоровье детей и подростков;
- классификации факторов, механизм 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);
- навыками определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объема памяти, внимания, работоспособности, типа ВНД и темперамента и других типологических свойств).
- методами сбора и обработки данных, современными компьютерными и информационными технологиями.

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)
				лек	ПЗ	СРС	
1. Здоровье как государственная и личная потребность человека				2	4	5	
1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи курса ЗОЖ и его составляющие.	3	1	2	4	5	практ.раб.
2. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ				6	14	25	
2.	Здоровье и болезнь.	3	3	2	4	5	репродуктивное д/з ;
3.	Питание и здоровье. Витамины. БАД. Переедание.	3	5	2	6	10	практ. работа
4.	Вредные привычки и наше здоровье. Злоупотребление психоактивными веществами	3	7	2	4	10	тест; семинар
3. Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности человека				4	10	12	
5.	Организованная и не организованная двигательная активность. Физическое развитие как показатель здоровья.	3	9	4	8	12	тест; репродуктивное д/з практ. работа
6.	Биологические и индивидуальные ритмы. Режим труда и отдыха	3	11				
4. Проблемы мониторинга здоровья				6	10	12	
7.	Экологическая среда и мониторинг здоровья.	3	13	2	4	5	тест
8.	Психология здоровья Репродуктивное здоровье и поведение	3	15	2	4	5	иллюстративное сообщение
9.	Охрана здоровья, материнства и детства	3	16	2	2	2	практ. работа
ВСЕГО		3		18	36	54	
Рубежный контроль							экзамен

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. 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.

2. 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.

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

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. 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>.
2. 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>
3. 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.
4. 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>.
5. Catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
6. www.ed.gov.ru – сайт Федерального агентства по образованию МОиН РФ
7. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии он-лайн
8. <http://www.rubicon.com/>
9. 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 естественных наук и техносферной безопасности от 18 октября 2018 г. протокол № 1.