

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.10 «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»  
название дисциплины**

**20.03.01 Техносферная безопасность  
профиль «Безопасность технологических процессов и производств»  
направление (специальность), профиль (специализация)**

**1. Цель освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Основы здорового образа 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                                                                                                              | Блок ОПОП                                                                     |
| Основы здорового образа жизни                                                                                                        | Б1.В.10 Вариативная часть                                                     |
| Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП                                                                                        |                                                                               |
| Наименование предшествующих дисциплин, на которых базируется данная дисциплина                                                       | Химия, Физика, Математика, Биология, Экология, Безопасность жизнедеятельности |
| Требования к «входным» знаниям умениям и готовности обучающегося:                                                                    |                                                                               |
| Изучение данной дисциплины базируется на знании курса «Биология», «Физика», «Химия» в объеме курса средней общеобразовательной школы |                                                                               |

**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                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ОК-1          | владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)                                                                                                                                                                                                       |
| ОК-2          | владением компетенциями ценностно-смысловой ориентации (понимание ценности культуры, науки, производства, рационального потребления)                                                                                                                                                                                      |
| ОК-3          | владением компетенциями гражданственности (знание и соблюдение прав и обязанностей гражданина, свободы и ответственности)                                                                                                                                                                                                 |
| ОК-5          | владением компетенциями социального взаимодействия: способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантностью |
| ОК-7          | владением культурой безопасности и рискориентированным мышлением, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов в жизни и деятельности                                                                                                                  |
| ОК-11         | выявления ее возможностей и ресурсов, способностью к принятию                                                                                                                                                                                                                                                             |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | нестандартных решений и разрешению проблемных ситуаций                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОПК-4 | способностью пропагандировать цели и задачи обеспечения безопасности человека и окружающей среды                                                                                                                                                                                                         |
| ПК-14 | способностью определять нормативные уровни допустимых негативных воздействий на человека и окружающую среду                                                                                                                                                                                              |
| ПК-16 | способностью анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов |
| ПК-22 | способностью использовать законы и методы математики, естественных, гуманитарных и экономических наук при решении профессиональных задач                                                                                                                                                                 |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- определение понятий: здоровья, болезни, промежуточного состояния, индивидуального и популяционного здоровья;
- факторы, влияющие на здоровье детей и подростков, их классификацию и механизм влияния;
- показатели индивидуального здоровья и 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;
- 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 «Основы здорового образа жизни»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетная единица, 72 часов.

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                             | Семестр    | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |               |                | Форма текущего контроля успеваемости (по неделям успеваемости) |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|----------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                               |            | ЛЗ                                                                                     | ПЗ            | СРС            |                                                                |
| 1 | Раздел 1. Здоровье как государственная и личная потребность человека<br>Тема 1. Основные понятия и определения дисциплины. ЗОЖ и его составляющие.                                            | 1          | 1                                                                                      | 1             | 6              | практ. раб.                                                    |
| 2 | Раздел 2. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ<br>Тема 2. Здоровье и болезнь.                                                                                                                     | 1          | 1                                                                                      | 1             | 6              | репродуктивное д/з                                             |
| 3 | Тема 3. Питание и здоровье. Витамины. БАД. Переедание.                                                                                                                                        | 1          | 0                                                                                      | 1             | 6              | практ. работа                                                  |
| 4 | Тема 4. Вредные привычки и наше здоровье. Злоупотребление психоактивными веществами                                                                                                           | 1          | 0                                                                                      | 1             | 6              | тест; решение ситуационных задач                               |
| 5 | Раздел 3. Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности человека<br>Тема 5. Организованная и не организованная двигательная активность. Физическое развитие как показатель здоровья. | 1          | 1                                                                                      | 1             | 6              | тест; репродуктивное задание, практ. работа                    |
| 6 | Тема 6. Биологические и индивидуальные ритмы. Режим труда и отдыха                                                                                                                            | 1          | 1                                                                                      | 1             | 6              | тест; репродуктивное задание                                   |
| 7 | Тема 8. Психология здоровья<br>Репродуктивное здоровье и поведение                                                                                                                            | 1          | 0                                                                                      | 1             | 6              | иллюстративное сообщение                                       |
| 8 | Тема 9. Охрана здоровья, материнства и детства                                                                                                                                                | 1          | 0                                                                                      | 1             | 9              | практ. работа                                                  |
|   | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                 | <b>1/2</b> | <b>4 л</b>                                                                             | <b>8 п.з.</b> | <b>51 с.р.</b> | <b>экзамен, контрольная работа</b>                             |

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

4. 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 центр «Академия», 2000. – 208 с.

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. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
15. [www.google.ru](http://www.google.ru)
16. [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru)
17. [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)
18. Catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
19. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии он-лайн
20. <http://www.rubicon.com/>

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

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