

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

Аннотация рабочей программы дисциплины

ФТД.1 Основы здорового образа жизни

название дисциплины

05.04.06 Экология и природопользование, профиль Геоэкология

направление (специальность), профиль (специализация)

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов систематизированных знаний в области обеспечения охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья человека, формирования здорового образа жизни человека.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Основы здорового образа жизни является факультативной дисциплиной ФТД.1.

Настоящий курс предполагает знание основных дисциплин: биологии, экологии, экологии человека.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);
- способностью к активной социальной мобильности (ОПК-5).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- нормы физиологических показателей здорового организма;
- составляющие компоненты здорового образа жизни;
- средства оздоровительного воздействия на организм;

Уметь:

- распознавать признаки ухудшения здоровья
- оказывать первую медицинскую помощь.

Владеть:

- навыками определения функционального состояния организма;
- навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

4. Структура дисциплины Основы здорового образа жизни

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятель ная работа	
1	Основные факторы, формирующие основы здоровья. Формирование навыков ЗОЖ – как научная дисциплина.	2	4	0	6	тестирование
2	Образ жизни и здоровье Здоровье в ряду потребностей человека. Мотивация здоровья и здорового образа жизни	2	2	0	6	Тестирование Разбор конкретных ситуаций
3	Концепция здорового образа жизни Основные составляющие здорового образа жизни (сознание, движение, труд, питание, информация, экология, культура, возраст, здоровье).	2	4	0	6	Тестирование Блиц-опрос
4	Основные факторы риска. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран. Образ жизни и основные факторы риска.	2	2	0	6	Тестирование Разбор конкретных ситуаций
	Всего	36	12	0	24	Зачет в устной форме

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1) Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / К.П. Бакешин. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с.

б) дополнительная литература

1) Балаян С.Е. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : методические указания к выполнению лабораторных работ / С.Е. Балаян. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. — 80 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49923.html>

2) Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — 978-5-379-02007-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>

в) Интернет-ресурсы

Электронно-библиотечная система IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru>

Университетская библиотека ONLINE ООО «НексМедиа»: <http://www.biblioclub.ru>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru: <http://elibrary.ru>

г) программное обеспечение

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»

Автор _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка подписи)

Рецензент _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрена на заседании кафедры 14.11.2017 г., протокол № 2

Утверждена на совете института 14.11.2017 г., протокол № 2
(дата)