

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
Основы здорового образа жизни

Цель дисциплины - формирование знаний и умений по формированию здорового образа жизни с учетом последующего обучения и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 1) ознакомить студентов с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья;
- 2) углубить знания об образе жизни как основном факторе здоровья;
- 3) сформировать у студентов понимание значимости знаний по основам здорового образа;
- 4) сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- 5) сформировать навыки и умения использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению здоровья.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-2	готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	Знать: основы и принципы здорового образа жизни. Уметь: реагировать на нестандартные ситуации, возникающие в окружающей среде, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения. Владеть: основными приёмами по ведению здорового образа жизни для своевременного реагирования на меняющиеся условия окружающей среды.
ОПК-5	способность к активной социальной мобильности	Знать: основные понятия, представления о здоровом образе жизни в рамках активной социальной мобильности. Уметь: использовать приобретенные знания о здоровом образе жизни для развития способности к активной социальной мобильности. Владеть: алгоритмом использования приобретенных знаний о здоровом образе жизни.

Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Представление об основах здорового образа жизни.

Проблема здоровья и здорового образа жизни. Понятие нормы. Здоровье как системное понятие. Отношение к здоровью. Основные законы развития современной социальной и культурной среды.

Раздел 2. Аспекты профессионального здоровья. Онтогенетические аспекты психологии здоровья. Гендерные аспекты здоровья.

Раздел 3. Изучение диагностических методов здоровья.

Раздел 4. Здоровьесберегающие технологии и пути оптимизации психологического здоровья Профилактика, помощь и реабилитация