

Аннотация рабочей программы дисциплины Основы здорового образа жизни

Цель дисциплины – приобретение студентами целостных представлений и знаний по формированию здорового образа жизни с учетом последующего обучения и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление о здоровье и здоровом образе жизни. показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности человека;
- рассмотреть факторы образа жизни, ухудшающие состояние здоровья;
- обучить основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8.1 Знать: знать концепцию здоровья и болезни, факторы здоровья и болезни; национальные особенности и международные стандарты по ЗОЖ; основы анатомии, физиологии, теории и практики физического воспитания для работы с людьми различных возрастных групп в области ЗОЖ. ОК-8.2 Уметь: оценить исходное состояние здоровья и проводить динамическое наблюдение за физическим состоянием лиц разного возраста; укреплять собственное здоровье, вести здоровый образ жизни. ОК-8.3 Владеть: владеть методами первичной, вторичной и третичной профилактики болезни.

Содержание дисциплины

Раздел 1. Основные факторы, формирующие основы здоровья. Формирование навыков ЗОЖ – как научная дисциплина

Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы).

Раздел 2. Образ жизни и здоровье.

Качество жизни и здоровья (физическая активность, трудоспособность, система знаний жизненных приоритетов, психическая устойчивость, привычка к ЗОЖ, социальная и интеллектуальная активность). Здоровье в ряду потребностей человека. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.

Раздел 3. Концепция здорового образа жизни.

Основные составляющие здорового образа жизни (сознание, движение, труд, питание, информация, экология, культура, возраст, здоровье)

Формирование культуры здоровья (валеологическое образование – изучение, оценка и управление собственным здоровьем, повышение резервов здоровья, воспитание ответственности человека за свое здоровье, сохранение и укрепление здоровья, улучшение

здоровья путем изменения поведения, информационные программы, профилактическая работа, разработка государственной политики ЗОЖ).

Раздел 4. Основные факторы риска. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран. Образ жизни и основные факторы риска.

Факторы риска и устойчивости (экологические, социальные, биологические; эндогенные и экзогенные). Профилактика заболеваний, неспособности и повреждений на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики (на конкретных примерах).

Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.