

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
Б1.О.07.04 «Здоровый образ жизни»

Целью дисциплины (модуля) является:

формирование у студентов систематизированных знаний в области формирования здорового образа жизни человека и о навыках по обеспечению адаптационных возможностей организма к условиям обитания.

Задачи дисциплины (модуля):

- 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».

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. знать: методики поиска, сбора и обработки информации; актуальные российские и зарубежные источники информации в сфере профессиональной деятельности; метод системного анализа. УК-1.2. уметь: применять методики поиска, сбора и обработки информации; осуществлять критический анализ и синтез информации, полученной из разных источников; применять системный подход для решения поставленных задач. УК-1.3. владеть: методами поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; методикой системного подхода для решения поставленных задач.
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. знать: условия обеспечения устойчивого развития общества, научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний, правила поведения в военных конфликтах. УК-8.2. уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний.

		УК-8.3. владеть: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций; навыками поведения в случае возникновения военных конфликтов
ОПК-1	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.1. знать: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность в РФ, нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральные государственные образовательные стандарты основного общего, среднего общего образования, нормы законодательства о правах ребенка, положения Конвенции о правах ребенка, нормы трудового законодательства, нормы профессиональной этики; ОПК-1.2. уметь: анализировать положения нормативно-правовых актов в сфере образования и правильно их применять при решении практических задач профессиональной деятельности, с учетом норм профессиональной этики; ОПК-1.3. владеть: – основными приемами соблюдения нравственных, этических и правовых норм, определяющих особенности социально-правового статуса педагога и деятельности в профессиональной педагогической сфере; – способами их реализации в условиях реальной профессионально-педагогической практики;
ОПК-4	Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	ОПК-4.1. знать: основы методики воспитательной работы; направления и принципы воспитательной работы; методики духовно-нравственного воспитания обучающихся в учебной и внеучебной деятельности; виды современных педагогических средств, обеспечивающих создание воспитывающей образовательной среды с учетом своеобразия социальной ситуации развития обучающихся; ОПК-4.2. уметь: ставить воспитательные цели и задачи, способствующие развитию обучающихся; реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как в учебной и внеучебной деятельности; реализовывать воспитательные возможности различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.); ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; формировать толерантность и навыки поведения в изменяющейся поликультурной среде; организовывать различные виды внеурочной

		деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; ОПК-4.3. владеть: педагогическим инструментарием, используемым в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; технологиями создания воспитывающей образовательной среды и способствующими духовно-нравственному развитию личности; методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п.;
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества; культурно- исторические, нормативно- правовые, аксиологические, этические, медико- биологические, эргономические, психологические основы (включая закономерности, законы, принципы) педагогической деятельности; классические и инновационные педагогические концепции и теории; теории социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях; законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; ОПК-8.2. уметь: осуществлять педагогическое целеполагание и решать задачи профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; оценивать результативность собственной педагогической деятельности; ОПК-8.3. владеть: алгоритмами и технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; приемами педагогической рефлексии; навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
ПКС-5	Способен обеспечить создание инклюзивной образовательной среды, реализующей развивающий и воспитательный потенциал учебного предмета, разрабатывать индивидуально-ориентированные коррекционные	ПКС 5.1 знать основные психолого-педагогические подходы к формированию и развитию образовательной среды средствами преподаваемого учебного предмета; правила внутреннего распорядка; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды. ПКС 5.2 уметь использовать потенциал учебного предмета для раскрытия творческих, интеллектуальных и др.

	направления учебной работы	способностей обучающихся; разрабатывать программы внеурочной деятельности, организовывать и проводить предметные олимпиады, конференции, предметные игры и пр.; планировать специализированный образовательный процесса для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования; использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам, ускоренным курсам в рамках федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования. ПК5.3 владеть способами проектирования образовательной деятельности с целью использования имеющихся условий для успешного развития обучающихся с разными образовательными возможностями; навыками организации и проведения занятий по учебному предмету с использованием возможностей образовательной среды; технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.
ПКС-7	Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций (ПКР-2 ПООП МПГУ)	ПКС-7.1. знать: структурные элементы, входящие в систему познания предметной области, технологии анализа в единстве содержания, формы и выполняемых функций. ПКС-7.2. уметь: выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области, технологии анализа их в единстве содержания, формы и выполняемых функций. ПКС-7.3. владеть: технологиями определения и анализа структурных элементов, входящих в систему познания предметной области.

Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины ЗОЖ и его составляющие.

Концепция здоровья и ЗОЖ. Основные понятия дисциплины. Образ жизни и здоровья. Системный подход к оценке образа жизни. Категории, характеризующие образ жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

Сущность здорового образа жизни в обществе. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека.

Основные направления государственной деятельности по формированию здорового образа жизни. Значение и задачи службы социального обеспечения и здравоохранения в формировании здорового образа жизни, профилактики заболеваний. Правовые основы формирования здорового образа жизни. Компоненты ЗОЖ, средства и методы укрепления здоровья. Самовоспитание и самосовершенствование – важное звено самооздоровления организма. Методика самооценки образа жизни.

Раздел 2. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни

Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Профилактики соматических и инфекционных заболеваний.

Основные направления социальной политики государства, способствующей сохранению и укреплению здоровья населения. Основные принципы охраны здоровья населения и профилактической помощи. Принципы деятельности государственной системы здравоохранения.

Основные виды лечебно-профилактических учреждений. Заболеваемость (инфекционная, неинфекционная, острая, хроническая), смертность как показатели состояния здоровья населения. Страховая медицина. Инвалидность. Профессиональные заболевания. Характер здоровья населения России. Продолжительность жизни. Понятие фактора риска. Группы риска. Группы риска в возрастном аспекте. Факторы риска для детей и подростков. Особенности организации медицинской помощи больным с инфекционными, венерическими, психическими, онкологическими заболеваниями.

Инфекционные болезни в современном обществе. Механизм развития инфекционных заболеваний, их классификация. Понятия об эпидемическом процессе, его формы. Очаги инфекции. Изоляция источника инфекции. Карантин.

Понятие об иммунитете и основных защитных факторах организма. Антигены, антитела, реакции агглютинации. Аллергия и аллергические реакции. Вакцины и сыворотки. Показания и противопоказания к прививкам. Проблема качества вакцин и организации прививок. Роль лечебно-профилактических и санитарно-профилактических учреждений в организации и проведении прививок, оценка их эффективности. Правовые основы иммунопрофилактики.

Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения и основы его обеспечения. Закон о санитарно-эпидемиологическом благополучии как мера социальной защиты населения, его основные разделы и статьи. Система мер санитарно-гигиенического характера по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Третье состояние. Факторы его определяющие. Группы здоровья. Иммунитет. Специфика и актуальность медико-философского понимания человека. Соотношение социального и биологического как базисная проблема философии.

Понятие о здоровье и болезни. Слагаемые здоровья. Состояние здоровья населения. Государственная программа по охране здоровья. Влияние факторов на индивидуальное развитие человека: климата, природного окружения, биоритмов, генетических факторов и др.

Сбалансированное и рациональное питание. Содержание витаминов в продуктах питания. Влияние витаминов на здоровье, развитие организма. Заболевания, связанные с витаминами. Биологически активные добавки и их влияние на организм, последствия их применения. Переедания и его последствия. Виды ожирения, заболевания, связанные с ожирением.

Распространенность наркомании, токсикомании. Группы риска. Поражение внутренних органов и центральной нервной системы. Уголовная и моральная ответственность за распространение и употребление наркотиков. Антинаркотическая пропаганда. Подготовка родителей по вопросам выявления и профилактики наркомании и токсикомании у детей школьного возраста.

Медико-психологическая проблема курения. Ингредиенты табачного дыма. Влияние курения на организм человека. Воздействие курения на организм детей, подростков, беременных, кормящих грудью. Мероприятия по борьбе с курением. Законодательные акты.

Проблема пьянства – медико-психологическая проблема. Воздействие алкоголя на организм человека, содействие возникновению заболеваний. Меры предупреждения пьянства и алкоголизма. Законодательные акты. Роль семьи в предупреждении алкоголизма. Меры наказания за употребление, распространение наркотических веществ.

Раздел 3. Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности человека

Двигательная активность, как компонент здорового образа жизни. Понятия «гипокинезия» и «гиперкинезия». Режим физической активности – главнейший фактор регуляции двигательной активности. Потребность в двигательной активности, ее формирование. Постепенность, регулярность, продолжительность физических нагрузок и

тренировки.

Закаливание. Воздействие физических факторов на здоровье и выносливость организма человека. Способы предупреждения отрицательного действия на организм человека низких температурных и метеорологических контрастов. Принципы закаливания водой, воздухом, лучистой энергией в здоровом образе жизни.

Биоритмы и их значение, классификация, нарушение. Рациональный суточный режим, его место в здоровом образе жизни. Биологические ритмы и их значение в формировании режима дня. Научная ориентация труда. Меры профилактики профессиональных заболеваний. Гигиена отдыха в перерывах на работе, в часы досуга, в выходные дни и в отпуске. Режим сна.

Личная и общественная гигиена. Уход за телом, за одеждой. Мода и здоровье. Воспитание гигиенических навыков у детей, как основы ЗОЖ. Правила санитарного содержания жилищ и общественных зданий.

Экологическая среда. Источники загрязнения, их общая характеристика. Принципы гигиенического нормирования загрязненности экологической среды. Адаптация к изменениям природных факторов и к антропогенным загрязнениям. Эндоекология, ее значимость в сохранении и укреплении здоровья.

Урбанизация. Гигиена жилища: гигиенические требования к микроклимату жилых помещений. Уход за жилыми помещениями. Обеспечение условий для отдыха населения (зоны отдыха, стадионы, бассейны, парки и т.д.). Социальный аспект биоритмологии.

Лечебные и патогенные факторы Воронежского края. Влияние солнечной радиации, метеорологических факторов, состояния воздушной, водной и почвенной среды на организм человека. Связь здоровья человека с разными природно-климатическими и производственными условиями.

История становления науки. Психическое здоровье студентов. Психология профессионального здоровья. Психология старения и долголетия. Важность первых 3-х лет жизни ребенка в его здоровом психосексуальном развитии. Начало сознательного полового воспитания ребенка. Основные рекомендации по половому воспитанию ребенка.

Раздел. 4. Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.

Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов. Основные положения Семейного кодекса Российской Федерации. Правовые и экономические гарантии. Психофизиологические особенности мужчины и женщины. Пол. Понятие пола. Половой деморфизм. Проявление его в различных сферах жизнедеятельности индивида. Генетические, гормональные, морфологические, поведенческие и психологические дифференцировки индивидов. Половые различия в познавательных, когнитивных процессах, скорости психических реакций, обучаемости, специфических интеллектуальных способностях. Психологические особенности семейных ролей.

Современные взгляды на зачатие. Существует ли клеточная память? Здоровье половых клеток - залог здоровья будущего ребенка. Основные требования к здоровью женщины и мужчины до зачатия. Психологическая подготовка родителей.

Физиология беременности. Внутриутробное развитие плода. Основные этапы развития систем и органов будущего ребенка

Наследственность и здоровье будущего ребёнка. Понятие о периодах и критических этапах развития плода. Влияние генетических и средовых факторов на онтогенез. Медико-генетическое консультирование. Психическое развитие, понятие о безусловных рефlekсах, роль взрослого в формировании условных. Показатели физического развития и их изменение в различные возрастные периоды. Роль взрослого в психоэмоциональном развитии ребенком.