

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

<b>Цель изучения дисциплины</b>	<p>Целью освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» является формирование у слушателей целостного представления о здоровье, факторах его определяющих и основах формирования здорового образа жизни (ЗОЖ).</p> <p>Воспитательная цель – повышение общей и валеологической культуры, формирование собственного здоровья и ЗОЖ и освоение навыков работы с телом для благополучной жизни. Эти вопросы важно знать любому человеку, особенно будущему педагогу, ибо ему предстоит самому быть здоровым и сформировать правильное представление ЗОЖ у подрастающего поколения, а главное контролировать его в образовательном процессе. По мнению ученых, существенное улучшение здоровья в России может произойти при формировании валеологического мировоззрения населения.</p>
<b>Формируемые компетенции</b>	<p>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</p>
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	<p>В результате изучения дисциплины слушатель должен:</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– основы здоровья и формирования ЗОЖ;</li><li>– основные факторы и условия, обеспечивающие укрепления здоровья;</li><li>– основные подходы к формированию ЗОЖ;</li><li>– специальную терминологию;</li><li>– рациональную организацию режима жизнедеятельности;</li></ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности;</li><li>– использовать качественные и количественные методы при оценке здоровья в образовательной среде;</li><li>– опираться на собственный здоровый образ жизни и формировать безопасную образовательную среду;</li><li>– использовать оздоровительные мероприятия для формирования и укрепления собственного здоровья;</li></ul> <p><b>иметь практический опыт (владеть):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности;</li><li>– здоровым образом жизни;</li><li>– методиками диагностирования состояния здоровья</li></ul>
<b>Содержание дисциплины</b>	<p>1 Общие основы ЗОЖ</p> <p>1.1 Основные понятия ЗОЖ – интегральная область знаний о здоровье. Основные понятия, подходы, статистика.</p> <p>1.2 Взгляды на здоровье Уровни здоровья. Комплексная диагностика здоровья. Подходы к диагностике и критерии здоровья.</p> <p>1.3 Факторы, определяющие здоровье Валеологический анализ факторов здоровья Значимость генетического и экологического факторов в формировании здоровья. Уровень медицинского</p>

обслуживания и здоровье.

2 Культура формирования здорового тела

2.1 Культура питания, использования воды и голодания  
 Подходы к питанию. Правила питания. Виды воды и особенности её использования. Правила в осуществлении голодания

2.2 Дыхание и здоровье. Личная гигиена  
 Цикл дыхания. Оздоровительные дыхательные технологии. Культура дыхания. Гигиенические факторы и их влияние на здоровье. Взгляды на закаливание. Основы закаливания: принципы, особенности и организация

2.3 Двигательная активность и здоровье  
 Основы двигательной активности: принципы, средства и организация. Двигательный режим и здоровье.

2.4 Природные средства для оздоровления. Чистки организма  
 Использование природных средств для оздоровления: травы, деревья, металлы, грязи, и т.п . Натуральные системы чистки организма

3 Рациональная организация жизнедеятельности

3.1 Основы рационального образа жизни  
 Адаптация, стресс и здоровье. Вредные привычки. Причины появления и их устранение.

3.2 Режим жизнедеятельности  
 Ориентация на врожденное как условие рационального режима жизнедеятельности. Биоритмы. Типы. Темперамент. Разумный режим труда и отдыха Планирование и организация жизнедеятельности. Суточная динамика работоспособности и её поддержание

3.3 Создание собственной системы оздоровления  
 Подходы, составляющие и организация.

<b>Формы промежуточной аттестации</b>	экзамен
---------------------------------------	---------