

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Набережночелнинский государственный педагогический университет"
(ФГБОУ ВО "НГПУ")

Основы здорового образа жизни
аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Биологии и методики ее преподавания
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Биология и Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения	заочная
Программу составил(и):	к.б.н., Доц., Смирнова А.В.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная	14	14	14	14
Сам. работа	121	121	121	121
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины: формирование представлений о здоровье на основе гигиенических знаний, воспитание навыков культуры здоровья, повышение образования будущих специалистов в вопросах научных основ здоровья и ЗОЖ.
1.2	Задачи освоения дисциплины:
1.3	сформировать представление о здоровье, здоровом образе жизни и его составляющих;
1.4	показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности человека;
1.5	рассмотреть факторы среды, формирующие и разрушающие здоровье человека;
1.6	обучить основам организации здорового образа жизни и профилактике заболеваний
1.7	формировать знания и практические умения у обучающихся о методах оценки количества и качества здоровья.
1.8	развить положительную мотивацию сохранения и укрепления собственного здоровья обучающимися через овладение принципами здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» обучающиеся используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин
2.1.2	Правовые основы противодействия коррупции
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Автономное существование человека
2.2.2	Информационная безопасность
2.2.3	Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере
2.2.4	Здоровьесберегающие технологии
2.2.5	Основы биологической статистики
2.2.6	Методы биологических исследований
2.2.7	Профилактика девиантного поведения
2.2.8	Решение биологических задач
2.2.9	Биохимия
2.2.10	Функциональная диагностика
2.2.11	Производственная преддипломная практика
2.2.12	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.13	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ПК-2: Способен применять предметные знания в образовательном процессе для достижения образовательных результатов	
ПК-2.1: Демонстрирует знания содержания предметной области "Безопасность жизнедеятельности"	
ПК-2.2: Умеет осуществлять отбор содержания обучения для реализации предмета "Безопасность жизнедеятельности" в соответствии с требованиями ФГОС основного общего, среднего общего образования	
ПК-2.3: Владеет навыками применения предметных знаний для планирования и проведения занятий	
ПК-1: Способен применять предметные знания в образовательном процессе для достижения образовательных результатов в предметной области "Биология"	
ПК-1.1: Демонстрирует знания содержания предметной области "Биология"	
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор содержания обучения для реализации предмета "Биология" в соответствии с требованиями ФГОС основного общего, среднего общего образования	
ПК-1.3: Владеет навыками применения предметных знаний для планирования и проведения занятий	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
------------	---------------

3.1.1	определение понятий здоровья, болезни, промежуточного состояния, индивидуального и популяционного здоровья;
3.1.2	показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья;
3.1.3	диагностику состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);
3.1.4	принципы оздоровления и укрепления здоровья человека с использованием природных факторов;
3.1.5	основные формы школьной патологии, их признаки, предпосылки и факторы возникновения патологических состояний у школьников;
3.1.6	законодательные основы охраны здоровья детей в РФ.
3.2	Уметь:
3.2.1	использовать полученные теоретические и практические навыки для организации образовательного процесса с использованием современных средств здоровьесберегающих технологий;
3.2.2	определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
3.2.3	использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
3.2.4	формулировать и обосновывать роль различных факторов в возникновении вредных привычек у детей и подростков.
3.3	Владеть:
3.3.1	навыками формирования мотивации здорового образа жизни;
3.3.2	навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;
3.3.3	средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;
3.3.4	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;
3.3.5	методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.