

Аннотация программы учебной дисциплины

5.19 «Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. Первая медицинская помощь»

1. Учебный план освоения дисциплины

№ п/п	Наименование разделов, циклов, дисциплин, практик, итоговой аттестации	Всего часов	В том числе:			Форма контроля	Трудоёмкость
			Аудиторная работа		Внеаудиторная работа		
			Лекции	Практические занятия	Сам. работа		
5.19	Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. Первая медицинская помощь	24	4	4	16	Зачёт	

2. Цель освоения дисциплины

Основная цель – формирование мышления о ЗОЖ. Для этого необходимо максимальное использование унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды. В теоретическом плане цель – изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни. В практическом плане цель можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья.

3. Планируемые результаты освоения дисциплины

№ п/п	Компетенции	Знать	Уметь	Владеть
1	ПК-1.1.	Методологию подготовки слушателей к самоорганизации и самосовершенствованию своего образа жизни	обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.	Владеть методологией повышения уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
	ПК-2.1	способы обеспечения охраны жизни и	Уметь использовать	Владеть приемами первой помощи,

		здоровья обучающихся.	приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
--	--	-----------------------	---	--

Составитель: Мустафина Р. Г., канд. биол. наук, преподаватель
Набережночелнинского института КФУ