

## **АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины (модуля)**

*Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ*

### **Целью изучения дисциплины является:**

- Формирование понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его; обучить здоровому образу жизни - организовать целенаправленный, систематический процесс для укрепления здоровья обучающихся;
- учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; правильная организация обучения способствует формированию представлений о здоровье сберегающих факторах и научит обучающихся отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих, сформирует понятие о вредных привычках; выработать у будущих педагогов сознательное отношение к здоровью и воспитать ответственность за свое здоровье и здоровье учащихся;
- выработать у обучающихся необходимые медицинские навыки, которые помогут будущему педагогу уверенно себя чувствовать и правильно вести в любой экстремальной ситуации;
- выработать у обучающихся умение использовать полученные знания для решения социальных и профессиональных задач;
- выработать основные принципы охраны жизни и здоровья у обучающихся в учебно-воспитательном пространстве и во внеурочной деятельности.

### **Для достижения цели ставятся задачи:**

- Овладение учащимися знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики психических расстройств, соматических заболеваний, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.
- Формирование знаний о методах количественной и качественной оценки здоровья человека.
- Формирование у обучающихся системы знаний о влиянии экологических факторов на здоровье человека;
- Развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья обучающихся через овладение принципами здорового образа жизни.
- Формирование представления о наиболее распространенных болезнях и возможности их предупреждения.

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина (модуль) относится к Блоку 1 и реализуется в рамках дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.08.02

Дисциплина (модуль) изучается на 5 курсе в 10 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП</b>	
Индекс	Б1.В.ДВ.08.02

<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по обществознанию, ОБЖ в объёме программы средней школы.
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
Дисциплина «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин. Для освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущей ступени обучения. Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин Основы здорового образа жизни, Социальная безопасность, Управления и права.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенции	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ПОП/ ОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК.Б-6.1 использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p> <p>УК.Б-6.2 определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста</p> <p>УК.Б-6.3 логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений;</li> <li>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и</li> <li>– самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;</li> <li>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами и</li> </ul>

			методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физиологии человека и рациональные условия деятельности</li> <li>последствия воздействия на человека травмирующих вредных и поражающих факторов;</li> <li>- принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях (ЧС);</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять средства защиты от негативных воздействий;</li> <li>- оказывать первую помощь пострадавшим;</li> <li>- причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от опасных ситуаций;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой и навыками оценки допустимого риска;</li> <li>- порядком и правилами оказания первой помощи пострадавшим.</li> <li>- использования средств и методов повышения безопасности и устойчивости технических средств и технологических процессов.</li> </ul>

**4.Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет: 3 зет, 108 академических часа.**

**5. Разработчик:** к.п.н.,ст.преп. Борлакова Л.М.