

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЦ С ОВЗ»**  
**направление 44.03.05 Педагогическое образование**  
**(с двумя профилями подготовки),**  
**профиль: «История и обществознание»**

**1. Цели и задачи освоения дисциплины:**

Ознакомление студентов с теоретическими основами сохранения и формирования индивидуального здоровья.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» относится к дисциплинам части формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору (Б1.В.ДВ.05.02).

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (**УК-6**);
- способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса (**ПК-2**).

Содержание дисциплины: Здоровье как личная и общественная ценность. Критерии и показатели индивидуального и общественного здоровья. Факторы здоровья. Образ жизни, его роль в поддержании и укреплении здоровья. Понятие о болезни. Факторы развития патологии. «Болезни цивилизации», их профилактика. Понятие болезни. Переходные состояния от нормы к болезни. Роль наследственности в формировании здоровья и развитии патологии. Защитные системы организма. Иммуитет и его функции и виды иммунитета. Инфекционные заболевания, их профилактика. Аллергические заболевания, их профилактика. Соматические заболевания. Вредные привычки и факторы зависимости, их профилактика. Наркомания и токсикомания. Курение (никотинизм). Алкоголизм. Принципы рационального питания. Понятие основного обмена веществ. Энергетические затраты при различных видах нагрузки. Понятие специфического динамического действия пищи. Определение калорийности питания. Основные питательные вещества. Различные виды диет. Психофизиологические основы здоровья. Стресс и дистресс. Психофизиология стресса. Правильное и неправильное (в отношении здоровья) поведение в напряженных ситуациях. Физиологические и психические показатели, внешнее проявление стресса. Генетическая детерминированность стрессоустойчивости. Понятие о психосоматических заболеваниях. Роль школы в формировании здоровья и профилактике заболеваний учащихся. Основные факторы риска развития различных форм патологий у школьников. Роль государственных и негосударственных учреждений и организаций в сохранения здоровья детей. Роль учителя в формировании здоровья учащихся в профилактике заболеваний.

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет - 2 зачетные единицы.**

**5. Форма промежуточной аттестации – зачет.**