

## Аннотация

рабочей программы дисциплины «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ»

**Целью** изучения дисциплины является:

1. Формирование понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его; обучить здоровому образу жизни - организовать целенаправленный, систематический процесс для укрепления здоровья обучающихся;
2. 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;
3. 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;
4. выработать основные принципы охраны жизни и здоровья у обучающихся в учебно-воспитательном пространстве и во внеурочной деятельности.

Задачи курса:

1. Овладение учащихся 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.
2. Формирование знаний о методах количественной и качественной оценки здоровья человека.
3. Формирование у обучающихся системы знаний о влиянии экологических факторов на здоровье человека;
4. Развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья обучающихся через овладение принципами здорового образа жизни.
5. Формирование представления о наиболее распространенных болезнях и возможности их предупреждения.

### 2. 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.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ПОП/ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
-----------------	---	-----------------------------------	---

<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и 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>- 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</li> <li>- 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</li> <li>- 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 методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</li> </ul>
<b>УК-8</b>	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<p>УК.Б-8.1 анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p> <p>УК.Б-8.2 выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций</p> <p>УК.Б-8.4</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физиологии человека и рациональные условия деятельности 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>разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях</p>	<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** освоения дисциплины составляет 3 ЗЕТ, 108 академических часов. Программой дисциплины предусмотрены и практические занятия в объеме 48 часов. Самостоятельная работа студента составляет 60 часов.

**Формы промежуточного контроля:** зачет.

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