

**Аннотация**  
рабочей программы дисциплины  
**«Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ»**  
направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование,  
направленность: «Начальное образование; организация воспитательной работы»

**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.08.03

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/ ОП | 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-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</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-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.</p> <p>УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.</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><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 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

**Формы промежуточного контроля:** зачет.

5.Разработчик: д.м.н., профессор Текеев А.А.-Ю.