

# АННОТАЦИЯ

## Рабочей программы дисциплины

### «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ»

#### 1. Цели освоения дисциплины

формирование у студентов системных представлений о здоровом образе жизни лиц с ОВЗ, развитие умений и навыков по управлению стрессом на уровне отдельной личности, связанных с сохранением собственного психологического здоровья.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование знаний о методах количественной и качественной оценки здоровья человека;
- раскрыть сущность основных понятий и классификацию методов;
- сформировать навыки сравнительного анализа особенностей лиц с ОВЗ.

#### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» (Б1.В.ДВ.05.03) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе в 6 семестре.

Данная учебная дисциплина является базовой и опирается на входные знания, умения и компетенции, полученные по основным дисциплинам, изучаемым в бакалавриате. Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по анатомии человека. Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплины «Психология жизнестойкости».

#### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО, ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и	Знать: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности.

	<p>деятельности</p>	<p>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>Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть: методиками самооценки работоспособности, усталости и применения средств физкультуры для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p>
--	---------------------	--	--

**4. Общая трудоемкость дисциплины 72 часа (2 зачетные единицы).**

**5.Разработчик:** Текеев А– М. А-Ю., д-р мед. наук, профессор.