

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»**

Образовательная программа

Направление: 39.03.02 Социальная работа
Профиль: Социальная работа в системе здравоохранения
Квалификация: Бакалавр
Форма обучения: очная
Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки: 2015 г.

Год утверждения: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Основы здорового образа жизни**

1. Цель дисциплины: сформировать систему знаний студентов об основных компонентах здорового образа жизни, формах организации здоровой жизнедеятельности, подходах к сохранению и укреплению психического и физического благополучия человека на разных возрастных этапах через использование методик, повышающих функциональные возможности организма.

2. Место дисциплины в структуре ОП:

Дисциплина реализуется в рамках вариативной части.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями

Коды	Содержание компетенций
ПК-3	способностью предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности, путем мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов
ПК-6	способностью к осуществлению профилактики обстоятельств, обуславливающих потребность граждан в социальных услугах, мерах социальной помощи

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основные компоненты здорового образа жизни и их характеристику;
- субъективные и объективные факторы здорового образа жизни;
- особенности педагогического контроля за показателями состояния здоровья детей;
- понятие о физическом и психическом здоровье и критериях их оценки;
- причины ослабления психофизического здоровья на разных возрастных этапах;

- особенности возникновения и реализации стресса у современного человека;
- закономерности проведения оздоровительной работы, направленной на профилактику отклонений в психосоматическом здоровье и формирование культуры здоровья;
- подходы к сохранению и повышению психофизического здоровья человека.

уметь:

- использовать методы диагностики индивидуального здоровья;
- определять средства и пути формирования и управления здоровьем, использования методов физического воспитания в процессе укрепления индивидуального здоровья;
- обосновывать влияние стресса, стадии его развития и физиологические механизмы стресса – оценивать целесообразность использования методов по психической саморегуляции состояния человека;
- предупреждать развитие умственного и физического переутомления, психическую дезадаптацию;
- проводить анализ собственной профессиональной деятельности с позиции здоровьесберегающего подхода;

владеть:

- навыками выявления причин и факторов, затрудняющие социальную, психологическую адаптацию человека, а также показатели, снижающие их психофизическое развитие и здоровье;
- навыками применения медико-биологических знаний в процессе диагностической и коррекционной работы с детьми и подростками;
- навыками организации профессиональной деятельности с учётом современных методов и подходов к оздоровлению лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- основами использования различных средств и методов по формированию, сохранению и укреплению индивидуального здоровья человека в процессе онтогенеза

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции	Практ. групп. и семинары	Практ. мал. гр. и лаб. занятия	Индивид. занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
4	3	108	36	18	18	-	-	72	-	3	-

* 3 – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

6. Основные разделы дисциплины:

1. Введение в основы ЗОЖ.
2. Возрастные аспекты обеспечения здоровья.
3. Показатели оценки здоровья.
4. Двигательная активность и здоровье.

5. Основы рационального питания.
6. Основы психического здоровья.
7. Иммуитет и здоровье.
8. Профилактика вредных привычек.
9. Рациональная организация жизнедеятельности.

7. Автор: Никифорова Т.Ю., к.п.н., доцент