

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины
«Культура здоровья»

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зет, 72 час.

3. Место дисциплины в системе подготовки бакалавров определяется ее оздоровительной, воспитательной и образовательной значимостью. Учебная дисциплина «Культура здоровья» рассматривается в контексте решения оздоровительных задач.

Для изучения учебной дисциплины «Культура здоровья» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

Знания, умения и навыки, формируемые учебной дисциплиной «Культура здоровья» необходимы при изучении дисциплины «Прикладная физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». Изучение данной дисциплины связано с современной концепцией здоровья и комплексной стратегией оздоровления, основанной на возрастающей социальной ценности здоровья человека.

3. Цель изучения дисциплины «Культура здоровья» является формирование у студентов осмысленного и ответственного отношения к ресурсам своего здоровья посредством трансляции современных научных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, традиционных и инновационных технологий и моделей оздоровления личности; формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста.

4. Содержание дисциплины

Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы.

Модуль 2. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

5. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать: теоретические, методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни; социально-биологические основы культуры здоровья (строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития, особенности их проявления в разные возрастные периоды); основы и принципы оздоровительных технологий, здорового образа жизни; психофизиологические основы физической и интеллектуальной деятельности; методы оценки состояния здоровья и деятельности функциональных систем организма.

Понимать: феномен культуры здоровья, физической культуры, их роль в человеческой жизнедеятельности; особенности регуляции деятельности организма в различных условиях; механизмы взаимосвязи двигательной активности человека с функциональным состоянием систем организма; основные принципы здоровьесберегающего поведения, активного и безопасного взаимодействия участников образовательного процесса; методические принципы планирования и организации занятий физическими упражнениями.

Владеть: разрабатывать и реализовывать оздоровительные программы,

программы двигательной активности с учётом состояния здоровья, задач воспитания

и развития личности; диагностировать ситуацию, решать учебные и

профессионально ориентированные задачи по реализации здоровьесберегающего

поведения; анализировать социально-значимые проблемы и процессы, оценивать,

обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных

результатов; самостоятельно выбирать методы исследования, обрабатывать и интерпретировать результаты исследования; сформировать навыки практического и творческого мышления.

Владеть практическими навыками: педагогического контроля и самоконтроля при различных видах умственной и физической деятельности для обеспечения охраны здоровья обучающихся; оценивать режим питания, пищевой рацион, двигательный режим с позиций сохранения здоровья; комплексно оценивать уровень физического здоровья и функционального состояния организма; сохранять и поддерживать необходимый уровень физической подготовленности, управлять состоянием собственного здоровья; взаимодействовать и работать в коллективе, эффективно сотрудничать в решении учебных, профессиональных, воспитательных задач, методикой разработки программ индивидуального оздоровления, направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, здоровья учащихся, поддержание и развитие имеющихся ресурсов.

Владеть универсальными умениями: организовывать учебно-познавательную деятельность участников образовательного процесса, активизировать творческий поиск, активность и самостоятельность в обучении; ставить образовательные и воспитательные цели, реализовывать задачи самообразования, саморазвития, повышения профессиональной компетентности; формировать здоровый образ и стиль жизни, потребность в физическом самосовершенствовании; использовать приёмы здоровьесбережения, определять средства физической культуры и методические особенности их применения для решения жизненных и профессиональных целей.

6. **Основные образовательные технологии,** используемые в реализации дисциплины: лекция-визуализация, лекция пресс-конференция, проблемная лекция, ролевые игры, диспут, метод проектов, семинар-диалог, междисциплинарный семинар.

Формы контроля. В дисциплине используется текущий и рубежный контроль. Итоговая форма контроля зачет.

Зав. кафедрой Менеджмента и экономики
к.э.н., доцент

Т.В. Карпенко

Разработчик рабочей программы дисциплины
ст. преподаватель

А.Н. Даниленко