

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
 Должность: директор
 Дата подписания: 14.02.2023 16:14:48
 Уникальный программный ключ:
 880f7c07c583107b7775f6604a670281b17c09f12

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.О.16 Основы здорового образа жизни

Автор: доцент, к.м.н., доцент Молчанова С.Ю.

Код и наименование направления подготовки, профиля: 39.03.02.- Социальная работа

Профиль: Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: заочная

Цель освоения дисциплины: овладение знаниями в области здорового образа жизни.

Дисциплина Б.1.О.16 Основы здорового образа жизни обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-ОС-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-ОС-7.2	способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе знаний здорового образа жизни;

Освоение компетенции готовит обучающегося к решению проектного типа задач в будущей профессиональной деятельности.

План курса:

№ п/п	Наименование тем (разделов)
Тема 1	Введение в предмет. Основные термины и понятия. Цели и задачи при формировании установок на здоровый образ жизни
Тема 2	Соматическое здоровье: понятие, основные органы и системы человека и их функционирование, методики укрепления соматического здоровья
Тема 3	Психологическое здоровье, стресс, его последствия. Синдром профессионального выгорания, самодиагностика и диагностика клиентов. Предупреждение и профилактика личной профессиональной деформации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания" Стрессоустойчивость, методики её повышения. Аутотренинг
Тема 4	Репродуктивное здоровье. Физиология репродуктивной системы мужчины и женщины. Беременность, роды, методики сохранения репродуктивного здоровья.
Тема 5	Нравственное и социальное здоровье молодежи. Потенциальные риски и угрозы социальному здоровью молодежи. Методики противодействия социальным рискам.
Тема 6	Образ жизни, качество жизни, здоровый образ жизни и методика формирования установок на здоровый образ жизни
Тема 7	Гигиена питания. Особенности рациона в зависимости от энергозатрат. Рационы для спортсменов, студентов, детей и беременных. Диеты под критически углом зрения. Анорексия и булимия.
Тема 8	Гигиена одежды и обуви. Состав материалов. Основные гигиенические характеристики одежды. Гигиена одежды для детей и пожилых.
Тема 9	Гигиена воды, воздуха. Гигиенические требования к воздуху в помещениях, в детских учреждениях, в учреждениях социального профиля.
Тема 10	Гигиена рабочего места. Требования к гигиеническим характеристикам. Профессиональные заболевания.

Тема 11	Социальная реклама. Система профилактики вредных привычек у молодежи. Роль социальной рекламы.
---------	--

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В ходе реализации дисциплины «Основы здорового образа жизни» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий лекционного типа: устный опрос;
- при проведении занятий семинарского типа: устный опрос, тестирование, решение задач.

Промежуточная аттестация проводится в форме собеседования по вопросам экзаменационных билетов.

В экзаменационный билет включены два вопроса, на которые студент отвечает письменно. Оценка ответа на экзаменационный билет зависит от полноты и правильности ответов на вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы по всему изучаемому курсу.

ОТФ/ТФ/Профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Деятельность по реализации социальных услуг мер социальной поддержки населения/Организация социального обслуживания и социальной поддержки граждан с учетом их индивидуальной потребности /Содействие мобилизации собственных ресурсов граждан и ресурсов их социального окружения для преодоления трудной жизненной ситуации и профилактики ее ухудшения	УК-ОС-7.2	Знает основные принципы функционирования человеческого организма в контексте сохранения здоровья, основные здоровьесберегающие технологии; профилактические мероприятия и установки на здоровый образ жизни Умеет оказать первую доврачебную помощь Владеет навыками поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Основная литература:

1. Айзман, Роман Игоревич. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Р.И. Айзман, В.Р. Рубанович, М.А. Суботялов. - 2-е изд., стер. - Электрон. дан. - Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2010. - 214 с. <http://www.iprbookshop.ru/4144.html>
2. Основы здорового образа жизни петербургского студента : учебник для вузов / [Л. П. Макарова и др.] ; под общ. ред. В. П. Соломина ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. - 319 с.
3. Вайнер, Эдуард Наумович. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 8-е изд., перераб. - М. : Флинта [и др.], 2011. - 446 с.
4. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : [учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура"] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 239 с.