

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 23.06.2023 14:34:56

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e35e0403e0e0d66bb638ca5a4df

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Наименование дисциплины	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Краткое содержание	Введение в дисциплину «Здоровый образ жизни». Здоровье как государственная задача и личная потребность человека. Понятие «образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность - основной фактор здоровья человека. Закаливание и здоровье человека: физиология закаливания, средства и методы закаливания. Принципы рационального питания и здоровья человека. Режим труда и отдыха как фактор сохранения здоровья. Окружающая среда, личная гигиена и здоровье. Вредные привычки как биологическая и социальная опасность. Инфекционные заболевания и меры их профилактики
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни Ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач Применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта Владеет навыками создания баз знаний в предметной области
Трудоемкость, з.е.	2
Форма отчетности	зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатькова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено
Дополнительная литература	1.Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с. 2.Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. -

	239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0 3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6 4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5 5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2 6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121- 7
--	---