

**Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
«Культура здоровья»**

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель изучения учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Культура здоровья» является вооружение студентов знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья и формирование у них жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

1.2. Задачи учебной дисциплины:

- 1) изучить основы жизнедеятельности человека и здорового образа жизни;
- 2) дать представление о методах и способах, сохраняющих и укрепляющих здоровье;
- 3) рассмотреть факторы, разрушающие здоровье и основные приемы и методы по реабилитации человека.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

2.1. Цикл (раздел) ООП:

Дисциплина «Культура здоровья» относится к базовой части дисциплин математического и естественнонаучного цикла (Б1.Б2).

2.2. Взаимосвязь учебной дисциплины с другими учебными дисциплинами ООП

При изучении дисциплины требуются знания и умения, полученные при изучении дисциплин «Русский язык и культура речи», «Философия», «Основы туризмоведения и гостиничной деятельности».

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Культура здоровья», необходимы для формирования правильной мотивации и создания условий для получения студентами установки к ведению здорового образа жизни.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

Код соответствующей компетенции по ГОС	Наименование компетенций	Результат освоения (знать, уметь, владеть)
ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Знать: основы жизнедеятельности человека и здорового образа жизни; методы и способы, сохраняющие и укрепляющие здоровье; факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые по их устранению; физиологические основы рационального питания, расширения адаптивных возможностей организма, методики оздоровительной

		<p>физической тренировки, личной гигиены;</p> <p>поведение человека в экстремальных условиях социума и природной среды;</p> <p>основные приемы и методы по реабилитации человека;</p> <p>основы семейной этики, сексологии и сексопатологии.</p> <p>Уметь:</p> <p>определять уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности;</p> <p>давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни;</p> <p>составлять индивидуальные тренировочные программы по применению методов отдельных оздоровительных систем для различных категорий населения;</p> <p>применять рекомендации по отдельным способам ускоренного восстановления умственной и физической работоспособности человека.</p> <p>Владеть:</p> <p>механизмом формирования здоровья;</p> <p>методами оценки индивидуального развития здоровья;</p> <p>способами сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>теорией и методикой здорового образа жизни.</p>
--	--	---

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий.

Тема 2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия.

Тема 3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья.

Тема 4 Методы физической тренировки.

Тема 5 Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья.

Тема 6 Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм.

Наркомания. Курение.

Тема 7 Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие.

Тема 8 Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Традиционные технологии (лекция, семинарское занятие, консультация, зачёт), технологии интерактивного обучения (дискуссии, игровые технологии).

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

Гусак А.С., к.э.н., доцент кафедры туризма.