

УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» МОДУЛЯ «ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ»

Содержание учебной дисциплины	Здоровый образ жизни и его компоненты. Уровни и критерии здоровья. Компоненты здорового образа жизни: режим дня, здоровое питание, питьевой режим, психическое здоровье, личная гигиена, сексуальная культура, основы репродуктивного здоровья. Профилактика вредных привычек
Формируемые компетенции	БПК. Владеть методами сохранения и укрепления индивидуального здоровья, формирования здорового образа жизни и профилактики социальнозначимых заболеваний, синдрома зависимости
Результаты обучения	<p>Студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> определение и компоненты здорового образа жизни; определение здоровья, показатели и определяющие его факторы; принципы и методы диагностики здоровья человека и донозологических состояний; основные механизмы, способы, пути и средства сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека; методологию прогнозирования состояния здоровья человека и особенности разработки программ оздоровления на индивидуальном уровне; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> проводить исследование индивидуального уровня физической подготовленности и физической тренированности отдельных функциональных систем организма человека; определять степень закаленности организма человека; оценивать адаптационные возможности организма человека (адаптационный потенциал, индекс функциональных изменений, индекс физического и функционального состояния организма) с расчетом степени индивидуального риска; анализировать факторы и условия, влияющие на формирование здоровья человека; объяснять влияние поведенческих факторов риска на состояние здоровья человека; осуществлять диагностику хронотипа и психоэмоционального статуса собственного организма; интерпретировать результаты индивидуальной оценки социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья; оформлять дневник здоровья; обобщать полученные результаты исследования функциональных систем организма человека и формулировать уровень состояния здоровья; прогнозировать состояние здоровья человека и предвидеть возможные риски его нарушения; обосновывать индивидуальную программу оздоровления и коррекции образа жизни; аргументировать выбор механизмов, способов, путей и средств пополнения резерва здоровья; применять научные знания и методики формирования оптимального качества жизни;

	<p>владеть:</p> <p>основными подходами к диагностике здоровья человека и донозологических состояний на индивидуальном уровне;</p> <p>базовыми принципами разработки индивидуальных оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья</p>
Семестр	2 семестр
Пререквизиты	Актуальные проблемы среды обитания
Трудоемкость	3 зачетные единицы
Количество академических часов	102 академических часа всего 46 аудиторных часов 56 часов самостоятельной работы
Форма промежуточной аттестации	Зачет