АННОТАЦИЯ
рабочей программы
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» обучающийся должен

знать/понимать:

- структуру и содержание здорового образа жизни как ведущего фактора формирования здоровья;
- принципы здорового образа жизни;
- организацию труда и отдыха;
- основные факторы риска;
- социально-психологические закономерности формирования здорового образа жизни;
- основные физиологические параметры организма человека;
- нормативную базу охраны здоровья в образовательных учреждениях;
- типичные причины и признаки возникновения неотложных состояний;
- основные приёмы оказания первой медицинской помощи.

уметь:

- давать комплексную оценку образа жизни;
- составить индивидуальную программу коррекции образа жизни;
- определять основные параметры жизнедеятельности организм;
- использовать средства предметного обучения для образования в области здоровья;
- составить план формирования здорового образа жизни в условиях образовательного учреждения;
- проводить экспертизу образовательных программ с позиций задач образования в области здоровья;
- организовать оказание первой медицинской помощи в условиях образовательного учреждения.

В результате изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» обучающийся должен обладать **общими и профессиональными компетенциями**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

Одними из рассматриваемых тем дисциплины являются:

здоровье как важнейший фактор жизнедеятельности человека, медико-биологические аспекты здорового образа жизни, потенциальные факторы риска, здоровьесберегающие функции учебно-воспитательного процесса.

Место дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина «Основы здорового образа жизни» является общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла, изучается как вариативная дисциплина при освоении специальности СПО 49.02.01Физическая культура.