

Министерство образования и науки РФ
Соликамский государственный педагогический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Пермский государственный национальный исследовательский университет»

Кафедра математических и естественнонаучных дисциплин

Автор-составитель Сугрובה Н.Ю., к.б.н., доцент

Рабочая программа дисциплины

Основы здорового образа жизни

Направление подготовки бакалавриата: 37.03.01 Психология

Форма обучения очная, заочная



Зам. директора по УР
Мисс
Шестакова Л.Г.
" 05 " 02 2016 г.

Зав. УМО
ЕВ
Вересова Е.В.
" 05 " 02 2016 г.

Принято на заседании кафедры
математических и естественнонаучных
дисциплин
" 04 " 02 2016 г.,
протокол № 6
Зав. кафедрой Мисс

1. Аннотация дисциплины

Дисциплина **Основы здорового образа жизни** относится к факультативу. Дисциплина нацелена на формирование у студентов систематизированных знаний и умений в области формирования здорового образа жизни человека и обеспечения адаптационных возможностей организма к условиям обитания.

Программа дисциплины предусматривает диагностирующий контроль, текущий контроль, промежуточный контроль (зачет).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

Очная форма обучения: лекции - 14 часов, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа студента - 66 часов.

7 семестр: лекции - 14 часов, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студента - 44 часа.

8 семестр: практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа студента - 22 часа.

Заочная форма обучения (8 семестр): лекции - 4 часа, практические занятия – 6 часов самостоятельная работа студента - 98 часов.

Зав. ООО



Н.В. Мальцева

Зав. ОЗО



А.Н. Сакович

Зав. библиотекой



М.С. Никонова