

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:

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Форма обучения очная

Согласовано:

Зам. директора по УР

М.И. С.
" 15 " 01



Шестакова Л.П.

2016 г.

Зав. УМО

Е.В. В.
" 15 " 01

Вересова Е.В.

2016 г.

Принято на заседании кафедры
математических и естественнонаучных
дисциплин

" 14 " 01 2016 г.,

протокол № 5

Зав. кафедрой

М.И. С.

1. Аннотация дисциплины

Актуальность. 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. Факультатив «Основы здорового образа жизни» способствует формированию у студентов ценностного отношения к здоровью человека и повышению его адаптационных способностей. Содержание направлено не только на усвоение определенных знаний и умений, но и овладение разнообразными способами по сохранению и укреплению индивидуального здоровья путем выполнения рекомендаций здорового образа жизни в том числе средствами физической культуры. Содержание курса предполагает углубление и расширение знаний студентов об основных причинах, снижающих устойчивость человека в изменяющихся экологических и социально-экономических условиях. Содержание курса будет способствовать формированию мировоззрения, глубокому пониманию студентами неразрывного единства физического, психического, социального благополучия, опасности отчуждения от природы. При оценке знаний и умений большое значение уделяется способности к саморегуляции, самоконтролю здоровья и самосовершенствованию личности в соответствии с индивидуальными особенностями студентов, функциональными возможностями и интеллектуальной потребностью.

Программа дисциплины предусматривает текущий контроль, промежуточный контроль (зачет). Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов. Программой дисциплины предусмотрены лекции (14 часов), практические занятия – 28 часов, 66 часов самостоятельной работы студента.

Зав. отделением очного обучения



Н.В. Мальцева

Зав. библиотекой



М.С. Никонова