Формирование здорового образа жизни

|  |  |
| --- | --- |
| Место дисциплины в структурной схеме образовательной программы | Образовательная программа I ступень высшего образованияСпециальность: 1-03 02 01 Физическая культура. Специализация 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность»Цикл дисциплин специализации |
| Краткое содержание | Исторический анализ учения о здоровом образе жизни и (ЗОЖ). Средства, методы, виды и формы ЗОЖ. Привычки пагубно влияющие на здоровье человека. Условия формирования ЗОЖ. Оздоровительные системы на службе ЗОЖ. Биологические и социальные нормы ЗОЖ. Формы и средства физической рекреации. Рациональный режим питания при занятиях физической культурой и спортом. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Компоненты ЗОЖ. Особенности мотивационной сферы при занятиях физической культурой и спором.  |
| Формируемые компетенции, результаты обучения | Специальные компетенции: Анализировать образ жизни человека и определять направления повышения его качества |
| Пререквезиты | Основы безопасной жизнедеятельности и методика преподавания. Основы оздоровительной физической культуры. Физиология. Теория и методика физической культуры.  |
| Трудоемкость | 3 зачетных единицы, 120 академических часов (76 аудиторных, 44 – самостоятельная работа) |
| Семестр(ы), требования и формы текущей и промежуточной аттестации | 8-й семестр, зачет |