

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.02.2018 14:27:54

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da14314153b21af0ee37e73fa19

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

### Рабочая программа дисциплины Основы здорового образа жизни

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис

Профиль подготовки: Сервис автотранспортных средств

Квалификация: бакалавр

Индустриально-педагогический факультет

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 5

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	уп	рпд		
Неделя	14			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд
Лекции	14	14	14	14
Семинарские	14	14	14	14
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	научить сохранять и формировать здоровье, внедрять здоровьесберегающие принципы в повседневную жизнь.
-----	---

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ОД
--------------------	---------

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний**

**Знать:**

основные закономерности оптимальной организации жизнедеятельности

причины развития основных форм патологий и пути их коррекции

о роли влияния вредных привычек на состояние здоровья

**Уметь:**

разрабатывать оптимальные методики для поддержания активности и высокой работоспособности

разработать индивидуальный алгоритм здорового образа жизни

оценивать оздоровительную эффективность физкультурно-спортивных занятий

**Владеть:**

знанием научных основ формирования здоровья, фундаментальных концепций и принципов здорового образа жизни

знанием взаимодействия духовного и телесного, биологического и социального в человеке