

**Частная образовательная организация
высшего образования
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОО ВО СПИ)**

**КАФЕДРА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН**



УТВЕРЖДАЮ:

проректор

ЧОО ВО СПИ

А.Д. Давудов

2016 г.

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе
дисциплины **«Основы здорового образа жизни»**
индекс по ФГОС ВО (учебному плану) **Б1.В.ОД.2.4**

Направление подготовки
39.03.02 Социальная работа

Профиль:
«Социальное обслуживание и стандартизация социальных услуг».

Дербент 2016г

Целью учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» является:

- Изучение основных принципов функционирования человеческого организма в контексте сохранения здоровья;
- Формирование у студентов целостного, системного представления об здоровье человека, способах его сохранения и формировании установок на здоровый образ жизни;
- Приобретение знаний о различных компонентах здоровья: соматического, психологического, репродуктивного, нравственного и способах его сохранения.
- Приобретение знаний об основных гигиенических принципах, которыми руководствуется социальный работник в процессе своей профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

- Изучение места и роли, сущности и типологии проблем сохранения здоровья в профессиональной социальной работе в общем контексте профессионализации данного вида деятельности;
- Изучение и профилактика основных вредных привычек и установок в жизнедеятельности человека;
- Знакомство с основными заболеваниями, являющимися результатом нездорового образа жизни ;
- Знакомство с гигиеническими требованиями и навыками, используемыми социальными работниками в процессе профессиональной деятельности
- Изучение проблем стрессоустойчивости, профессионального выгорания, здоровьесберегающих технологий, рекомендуемых социальным работникам в процессе профессиональной деятельности
- Изучение основ первой доврачебной помощи.

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Основы здорового образа жизни» **Б1.В.ОД.2.4** является обязательной дисциплиной вариативной части блока Б1 Дисциплины (модули) программы бакалавриата, направление подготовки **39.03.02 Социальная работа**, профиль «**Социальное обслуживание и стандартизация социальных услуг**». Дисциплина реализуется в ЧОО ВО СПИ (г. Дербент) на кафедре ЕНД.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-8: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать:

- базовые понятия экологии и социального здоровья;
- основные понятия в сфере профилактики социально-значимых заболеваний, вредных привычек и установок; методику и содержание здоровьесберегающих технологий, гигиенические нормативы по основным аспектам жизнедеятельности человека-основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма, социально биологические основы и основы здорового образа жизни;

уметь:

формировать и реализовывать проекты в сфере формирования установок на здоровый образ жизни и профилактику вредных привычек.

Владеть:

-понятийно- категориальным аппаратом, навыками целостного подхода и профессионально ориентированного субъекта социально-помогающей деятельности, а также самосовершенствования и самовоспитания.

Краткое содержание дисциплины:

Тема1: Введение в предмет. Основные термины и понятия. Цели и задачи при формировании установок на здоровый образ жизни.

Тема2 Соматическое здоровье: понятие, основные органы и системы человека и их функционирование, методики укрепления соматического здоровья .

Тема 3 Психологическое здоровье, стресс, его последствия. Стрессоустойчивость, методики её повышения. Аутотренинг.

Тема 4: Репродуктивное здоровье. Физиология репродуктивной системы мужчины и женщины.

Тема5: Нравственное и социальное здоровье молодежи. Потенциальные риски и угрозы социальному здоровью молодежи. Методики противодействия социальным рискам..

Тема 6: Образ жизни, качество жизни, здоровый образ жизни и методика формирования установок на здоровый образ жизни.

Общая трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы,72 часа