



**АНОТАЦІЯ
ДО ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Статус: Дисципліна вільного вибору студента

Рік, семестр: 2 рік, 4 семестр.

Обсяг дисципліни: 3 кредити ECTS; 90 годин

Мета дисципліни полягає в підготовці фахівців різних спеціальностей за освітнім ступенем бакалавра відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки, ознайомлення з основами здорового способу життя, його складовими та особливостями їх формування, методами залучення загального населення та зокрема студентської молоді до здорового способу життя, формування соціально активної, фізично здорової, духовно багатой особистості та профілактики шкідливих звичок, набуття навичок превентивної освіти (попередження негативних явищ серед окремих груп та населення загалом). В процесі вивчення навчальної дисципліни студенти набувають знань щодо основ здоров'я людини і методів його оцінювання, факторів ризику для здоров'я людини; раціонального харчування; психофізичної регуляції організму; впливу рухової активності й оздоровчих заходів на якість життя людини тощо. Акцент робиться на базові складові нашого життя, які включають фізичне, соціальне, психічне та духовне здоров'я.

В результаті навчання студенти стають спроможними правильно визначати загальний фізичний стан здоров'я, використовувати засоби рухової активності; здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму; аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, застосовувати різні методики по оздоровленню організму тощо.

Навчити студентів володіти знаннями з питань здорового способу життя, розуміти біоритми та їх вплив на здоров'я, формування навичок безпеки поведінки, психоемоційні і розумові засоби регуляції і саморегуляції психосоматичного стану людини, сучасні проблеми харчування.

Предмет вивчення навчальної дисципліни є ефективне формування здорового способу життя, а також збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом вдосконалення умов життєдіяльності індивіда на основі валеологічного виховання.

Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна ґрунтуються на здатності зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Результати навчання ґрунтуються на вмінні враховувати соціальні, екологічні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії і пожежної безпеки під час формування технічних рішень. Вміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Кафедра: соціально-гуманітарних дисциплін

Мова викладання: українська

Форми організації навчального процесу: лекції, семінарські та практичні заняття.

Форма підсумкового контролю: екзамен