Министерство здравоохранения Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**ПЕРВЫЙ МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ**

**УНИВЕРСИТЕТ имени И.М.СЕЧЕНОВА**

**(Сеченовский университет)**

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«**Здоровый образ жизни**»

(*наименование дисциплины*)

Направление подготовки (специальность) 31.05.01 Лечебное дело

Трудоемкость дисциплины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_\_\_\_ зачетные единицы

**Цели освоения дисциплины**

**Студент должен уметь**:

1) использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и физического совершенствования;

2) правильно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (У.Г.Г.) и объяснять ее значение и гигиеническую роль;

3) правильно применять полученные знания и умения для повышения и поддержания физической и умственной работоспособности средствами физической культуры на всех годах обучения в вузе и в дальнейшей жизни;

4) контролировать свое физическое состояние по тестам:

5) правильно применять средства физической культуры в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния;

6) правильно строить физкультурно – оздоровительное занятие;

7) четко разъяснять необходимость и значение физической культуры в обеспечении и

**Студент должен знать:**

1) мотивационно-ценностное отношения к физической культуре как к неотъемлемой части повседневной жизни;

2) о роли физической культуры в оздоровлении и развитии человека;

3) основы физической культуры и здорового образа жизни;

4) основы организации и проведения оздоровительного занятия с различными группами;

5) закономерности возрастных и половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных умений;

**Студент должен владеть**:

1. методиками самоконтроля, самостоятельных занятий и оценки физической работоспособности;
2. терминологией и теорией физического воспитания.

**Место дисциплины в структуре ООП ВПО**:

Дисциплина относится к вариативной части блока дисциплин.

**Структура и содержание дисциплины Здоровый образ жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Раздел дисциплины |
| 1. | Раздел Легкая атлетика |
| 1.1 | Тема: быстрота, выносливость; сила;  гибкость; ловкость |
| 2 | Раздел Спортивные игры |
| 2.1 | Тема: волейбол, настольный теннис, баскетбол |
| 3 | Здоровое питание |
| 3.1. | Тема: основы здорового питания, периодизация приемов пищи, режим потребления воды. |