

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.ДВ.8.1 Основы здорового образа жизни**

---

**Автор:** д-р филос. наук, проф. Сулимова Т.С.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.04.01 Экономика, Государственное регулирование экономики

**Квалификация (степень) выпускника:** магистр

**Форма обучения:** очно-заочная, заочная

**Цель освоения дисциплины:**

формирование у студентов комплексного представления о правилах здорового образа жизни, способов сохранения здоровья и его охраны, а также формирование компетенции ПК-3.

**План курса:**

Тема 1. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.

Тема 2. Понятие о патологическом процессе и патологическом состоянии.

Тема 3. Психологические основы здоровья. Понятие о стрессе.

Тема 4. Рациональное питание. Калорийность питания в зависимости от энергозатрат.

Тема 5. Иммунитет.

Тема 6. Химические аддикции и их влияние на здоровье.

Тема 7. Нарушения репродуктивной функции.

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Форма текущего контроля успеваемости: опрос.

Форма промежуточной аттестации, отражающая формирование компетенции на уровне данной дисциплины: **зачёт**.

**Основная литература:**

1. Гайворонский И.В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни [Электронный ресурс]/ Гайворонский И.В.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СпецЛит, 2014.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45647.html>.— ЭБС «IPRbooks».
2. Социальная реклама здорового образа жизни: комплексная оценка / Калмыков С.Б. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 307 с.