

## **Аннотация дисциплины «Валеология»**

**Общая трудоемкость изучения дисциплины** составляет 3 ЗЕ (108 часов).

**Цель дисциплины:** формирование у будущих бакалавров целостного представления о факторах риска здоровья, сопровождающих учебную и профессиональную деятельность, генетических, физиологических и психологических возможностях систем своего организма, знание методов и средств контроля и сохранения своего психофизиологического статуса и укрепления здоровья, умение распространять валеологические знания на социальную среду и формирования мотивации здорового образа жизни.

**Задачи дисциплины:** развитие способности к самоорганизации и самообразованию; освоение знаний, касающихся современных теоретических представлений о здоровье, здоровом образе жизни, путях и средствах поддержания и укрепления высокой работоспособности человека; укрепление и развитие представлений о системных принципах деятельности организма, об индивидуальной норме жизнедеятельности, о гомеостазе и стрессе; формирование навыков наблюдения за собственным организмом для обеспечения эффективной профессиональной деятельности.

**Основные разделы дисциплины:** Место валеологии в системе гуманитарного образования обучающихся. Внутренние и внешние факторы, определяющие уровень здоровья человека. Здоровый образ жизни и его составляющие. Факторы внешней среды и здоровье населения. Основы биоэнергетики человека. Организм как функциональная система и его связь с внешней средой. Биоритмы. Режим деятельности и отдыха человека. Диагностика и самодиагностика здоровья. Физическая культура и здоровье. Валеологические аспекты онтогенеза. Сексуальное здоровье. Заболевания, передающиеся половым путём, их профилактика. Социально значимые и социально обусловленные заболевания. Психика и здоровье.

**В результате изучения дисциплины «Валеология» обучающийся должен:**

**знать:** основы охраны и укрепления физического, психического и социального здоровья; основные проблемы жизнедеятельности современного человека (физическое и психическое здоровье, рациональное питание, физическая и сексуальная культура, закаливание, личная гигиена); меры профилактики венерических заболеваний, алкоголизма, наркомании и табакокурения;

**уметь:** понимать и анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые проблемы, связанные со здоровьем; оценивать уровень здоровья и гигиенической культуры, ресурсы здоровья; использовать современные методы самодиагностики, самокоррекции, самооценки здоровья; сохранять уровень психофизиологической устойчивости в условиях учебной, трудовой деятельности и при экстремальных ситуациях; давать рекомендации по оптимальному для здоровья образу жизни; использовать способности к самообразованию и самоорганизации для сохранения здоровья, оперировать

полученными знаниями о факторах, влияющих на здоровье, в своей профессиональной деятельности;

**владеть навыками:** диагностики уровня и качества здоровья человека; сохранения и укрепления здоровья; осознанного формирования собственного образа жизни, основанного на ценности здоровья.

**Виды учебной работы:** лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, консультации, дискуссии.

**Изучение дисциплины** заканчивается зачетом.