

Аннотация рабочей программы дисциплины "Валеология"

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 ЗЕТ (108 ч.).

Цель и задачи изучения дисциплины

Цель дисциплины: формирование здоровьесберегающей культуры, под которой понимается владение системой знаний о взаимосвязях физического, психического и социального здоровья человека и общества, осознание здоровья как ценности, владение знаниями по охране здоровья, о здоровом образе жизни и его основополагающих признаках, о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью.

Задач дисциплины: приобретение познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности; овладение методами количественной и качественной оценки резервов здоровья, профилактики их снижения и коррекции их отклонений от нормы; формирование установки на здоровый образ жизни.

Требования к результатам изучения дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен

знать: знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура;

уметь: использовать законы естественных, гуманитарных наук при решении профессиональных задач; способностью к познавательной деятельности;

владеть: способностью ориентироваться в основных методах и системах обеспечения техносферной безопасности, обоснованно выбирать известные устройства, системы и методы защиты человека и природной среды от опасностей; способностью анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов; способностью использовать методы определения нормативных уровней допустимых негативных воздействий на человека и природную среду.

Содержание разделов дисциплины

Валеология – учение о здоровом образе жизни. Валеологический анализ факторов здоровья. Рациональная организация жизнедеятельности. Психологическое здоровье. Двигательная активность и здоровье. Иммуитет и здоровье. Терморегуляция и здоровье. Вредные привычки. Планирование семьи.

Вид итоговой аттестации: зачет.