

# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ВАЛЕОЛОГИЯ**

### **20.03.01 Техносферная безопасность**

#### **1 и 2 семестры**

#### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины являются 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. Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни.

#### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.**

Учебная дисциплина "Валеология" – дисциплина, которая изучается студентом в рамках учебного плана направления 20.03.01 «Техносферная безопасность» (бакалавриат). Данная дисциплина базируется на таких науках, как «Химия» и «История». Студенты, приступившие к изучению дисциплины " Валеология ", должны обладать также знаниями по вопросам биологии из школьного курса.

#### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основными компетенциями дисциплины являются:

общекультурные компетенции (ОК): владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1).

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **1 семестр**

**Тема 1.** «Валеологический анализ факторов здоровья».

Тема 2. «Двигательная активность и здоровье».

Тема 3. «Психологические основы здоровья».


2 семестр


Тема 4. «Иммунитет и здоровье».

Тема 5. «Терморегуляция и здоровье».

Тема 6. «Рациональная организация жизнедеятельности».

Составитель: к.т.н., доцент  Баландин В.М.

Заведующий кафедрой «Автотранспортная  
и техносферная безопасность»  Ш.А. Амирсейидов

Директор института машиностроения  
и автомобильного транспорта  А.И. Ёлкин

Дата: 04.05.16

Печать института

