

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## ВАЛЕОЛОГИЯ

(название дисциплины)

### 20.03.01 Техносферная безопасность

(код направления (специальности) подготовки)

1

(семестр)

#### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины являются получение знаний и формирование компетенций у студента по основным положениям валеологии, систематизация широкого спектра знаний о здоровье человека.

Задачами курса являются:

- 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.

#### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина "Валеология" относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплины: дисциплина опирается на знания предмета основной образовательной программы среднего (общего) полного образования: Биология. Основные положения дисциплины должны быть использованы при дальнейшем изучении следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности», «Производственная безопасность», «Защита окружающей среды», «Обращение с отходами», «Утилизация производственных отходов», «Прогнозирование опасных факторов пожара», «Системы защиты техносферы»

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

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
ОК-1: Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	частичный	Знать: нормы здорового образа жизни; основы физической культуры, основы здорового образа жизни.
		Уметь: позитивно относиться к своему здоровью; использовать многообразный двигательный опыт в организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
		Владеть: способами физического самосовершенствования, умениями подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.



ПК-16: способность 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	частичный	Знать: основные механизмы воздействия окружающей среды на человека, факторы среды воздействующие на человека.
		Уметь: определять некоторые показатели жизнедеятельности организма человека, рассчитывать воздействие опасных и вредных факторов с учетом их экспозиции.
		Владеть: методиками измерений и расчетов

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Основные понятия валеологии. Предпосылки возникновения валеологии. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Медицинское обеспечение. Условия и образ жизни. Биологическое и социальное здоровье. Индивидуальное здоровье. Первая медицинская помощь.

##### Тема 2. «Двигательная активность и здоровье».

Эволюционные предпосылки двигательной активности. Физиологические основы двигательной активности. Характеристика состояний, возникающих при физической нагрузке. Возрастные особенности двигательной активности. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья. Меры по поддержанию физической активности при умственной работе.

##### Тема 3. «Психологические основы здоровья».

Психика и центральная нервная система. Эмоции и эмоциональный стресс. Основы психогенетики. Типология индивидуальных психических особенностей. Психическое здоровье и методы его оценки. Регулирование психических состояний. Психика и современные производственные условия. Психологические основы учебной деятельности. Психические заболевания. Эротизация населения. Наркомания. Алкоголизм. Педофилия.

##### Тема 4. «Иммунитет и здоровье».

Понятие об иммунитете. Классификация защитных механизмов. Специфические защитные механизмы. Неспецифические защитные механизмы. Физиология иммунитета. Кооперация иммунокомпетентных клеток. Факторы риска иммунитета. Основы рационального питания. Роль витаминов и минеральных веществ в сохранении здоровья.

##### Тема 5. «Терморегуляция и здоровье».

Механизмы терморегуляции. Валеологические основы закаливания. Факторы, провоцирующие простудные заболевания. Валеологические основы предупреждения простудных заболеваний. Эпидемиология. Инфекционные заболевания.

##### Тема 6. «Рациональная организация жизнедеятельности».

Режим труда и отдыха. Физиологические и психологические механизмы утомления и усталости. Переутомление и его профилактика. Понятие об активном отдыхе и его механизмах. Роль и место сна в режиме здоровой жизнедеятельности. Долгожительство. Репродуктивные технологии.

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ - зачет


экзамен, зачет, зачет с оценкой

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ - 3

Составитель: к.т.н., доцент кафедры АТБ  В.М. Баландин  
должность, ФИО, подпись

Заведующий кафедрой АТБ  Ш.А. Амирсейидов  
название кафедры ФИО, подпись

Председатель  
учебно-методической комиссии направления  
20.03.01 Техносферная безопасность  Ш.А. Амирсейидов  
ФИО, подпись

Директор института МИАТ  А.И. Ёлкин

