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 обязательной части учебного плана.

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. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
ОПК-2 Способен обеспечивать безопасность человека и сохранение окружающей среды, основываясь на принципах культуры безопасности и концепции риск-ориентированного мышления	частичный	Знать: нормы здорового образа жизни; основы физической культуры, основы здорового образа жизни.
		Уметь: определять некоторые показатели жизнедеятельности организма человека, рассчитывать воздействие опасных и вредных факторов с учетом их экспозиции.
		Владеть: способами физического самосовершенствования, умениями подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

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 - _____**экзамен**_____

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

Дата: 30 марта 2021 г.

Печать института