

Аннотация рабочей программы дисциплины «Валеология»

1. Цели освоения дисциплины.

Цель и задачи изучения курса:

Цель дисциплины «Валеология» – формирование индивидуального здоровья студентов посредством сообщения знаний о собственном здоровье, средствах и методах его укрепления, профилактике болезней; формирования мотивации к совершенствованию индивидуального здоровья; освоения навыков здорового образа жизни в учебной и внеучебной деятельности в контексте холистического (целостного) подхода к личности; формирования потребностей в здоровом образе жизни.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплины по выбору вариативной части Блока 1. Дисциплины (модули).

3. Краткое содержание дисциплины (модуля).

Валеология как новое направление науки о здоровье человека.

Соматический компонент здоровья.

Двигательная активность и здоровье. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

Основы рационального питания.

Оздоровительные системы.

Основы психического здоровья.

Биологические ритмы и активность человека. Режим труда и отдыха.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья.

Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам и отучения от них.

Валеологические основы семейной жизни. Фармакология здорового человека.

Социальные и нравственные аспекты здоровья

Самоконтроль за состоянием здоровья.

Состояние иммунитета и здоровье. Профилактика заболеваний. Закаливание.

Прививки.

Экология и здоровье человека. Резервные возможности организма. Вспомогательные факторы здоровья.

4. Осваиваемые компетенции: ОК-7, ОПК-5.