

### Аннотация дисциплины Б.1.2.3 Дисциплина. Валеология

Дисциплина "Валеология" изучается обучающимися по основной профессиональной образовательной программе "Безопасность жизнедеятельности в техносфере" направления подготовки "20.03.01 Техносферная безопасность".

Дисциплина изучается в 4 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 108/3 часов/з.ед. Самостоятельная работа заключается в выполнении работ, указанных в разделе 4.

В ходе изучения дисциплины осуществляется текущий контроль в форме технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической карты дисциплины, размещенной на электронном курсе, а также промежуточный контроль в форме зачет.

Целью изучения дисциплины является формирование следующих компетенций:

1. ПК-2 Способен обеспечить снижение уровня профессиональных рисков с учетом условий труда
2. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В ходе изучения дисциплины последовательно рассматриваются темы:

1. Здоровье как системное понятие
2. Адаптация человека к меняющимся условиям среды
3. здоровый образ жизни
4. Негативное воздействие алкоголя, наркотиков и табака на физическое, психическое и социальное здоровье.

Режим дня и закаливание как фактор укрепления здоровья.

Нервно-психические перегрузки и приемы снижения их отрицательного воздействия на организм

Составление индивидуальной программы по коррекции образа жизни на соответствие здоровому.

Основными стратегическими образовательными технологиями являются: дискуссионные, лекционные занятия, практические занятия, процедуры самообучения.

В рамках указанных технологий применяются тактические образовательные технологии: классическая лекция.