

## Аннотация дисциплины Б.1.2.1 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 1 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. Характеристика физического, психического и социального здоровья. Болезни цивилизации
2. Стресс как защитная реакция организма на действие факторов окружающей среды  
Стадии развития стресса
3. Понятие о здоровом образе жизни  
Факторы, обуславливающие сохранение и укрепление здоровья.
4. Место и значимость вредных привычек в образе жизни современного человека  
Основные направления в оптимизации образа жизни с целью сохранения и укрепления здоровья

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

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