

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины
Основы валеологии (набора 2016 года)
основной профессиональной образовательной программы по направлению
подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность
профиль Безопасность технологических процессов и производств

1. Цели изучения дисциплины

- принципы здорового образа жизни;
- компоненты и признаки здоровья;
- основы обеспечения индивидуального здоровья;
- влияние факторов среды обитания на здоровье;
- основы рационального, сбалансированного и безопасного питания;
- принципы профилактики опасных заболеваний и вредных привычек.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Основы валеологии» относится к дисциплинам вариативной части (Б.1.В.1).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК-1, ПК -14, ПК -16

4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
знать:

нормы здорового образа жизни; нормативы физической культуры.

уметь:

подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

владеть:

способами физического самосовершенствования, техникой организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, навыками работы с научно – популярными источниками и статистическими данными.

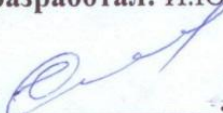
5. Общая трудоемкость дисциплины

составляет 72 часа/2 зач. ед., из них аудиторные занятия – 34/10 ч.,
самостоятельная работа 38/62 ч.

6. Вид промежуточной аттестации:

Зачёт – 1/3 семестр

7. Рабочую программу разработал: И.Ю. Томус, доцент, к.м.н., доцент

Заведующий кафедрой  Л.Н. Скипин