

**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**  
**Основы валеологии**  
**основной профессиональной образовательной программы по направлению**  
**подготовки**  
**20.03.01 Техносферная безопасность**

**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**

Блок 1, базовая часть

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

ОК-1 Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение здорового образа жизни и физической культуры)

ОПК-4- Способность пропагандировать цели и задачи обеспечения безопасности человека и окружающей среды

**4. Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

нормы здорового образа жизни; нормативы физической культуры.

методы и приемы подачи информации населению о средствах обеспечения безопасности

уметь:

подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

использовать современные аудио-видео средства преподнесения материала

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 часов, 2 зачётных единицы,

из них аудиторные занятия 36/12 часов,

самостоятельная работа 36/60 часов.

**6. Вид промежуточной аттестации:**

Зачёт – 2/4 семестр

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

Заведующий кафедрой



Л.Н. Скипин