

Автор Белоусова Н.В., ст. преподаватель

Наименование дисциплины: Б1.В.ДВ.05.01 Валеология

Цель освоения дисциплины:

- знакомство студентов с особой областью знаний о сохранении и укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний;
- усвоение знаний о здоровье, его признаках и уровнях;
- систематизация представлений о факторах, формирующих здоровье;
- овладение навыками учета отрицательных факторов, снижающих здоровье;
- расширение арсенала средств оздоровления организма и профилактики заболеваний;
- углубление представлений о валеодиагностике и оказании валеологической помощи в лечении различных заболеваний.

1. Требования к результатам освоения дисциплины

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
ПК-22 - способностью владеть методами профилактики производственно го травматизма, профессиональн ых заболеваний, предотвращения экологических нарушений	<p>Этап1: фундаментальные закономерности сохранения и укрепления здоровья, -взаимодействие организма с окружающей средой и влияние на него различных природных процессов, социальных, экономических и психологических факторов;</p> <p>Этап 2: -критерии оценки уровня здоровья, умственной и физической работоспособности лиц разного пола и возраста, системы сохранения и укрепления здоровья, средства и методы, направленные на повышение работоспособности и сохранение здоровья;</p>	<p>Этап1: понимать значение диагностики и своевременной коррекции физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья, понимать адаптационный характер реакций (адаптации) человека к действию географических, климатических и социальных факторов;</p> <p>Этап 2: анализировать состояние своего здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы, использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни: для соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и других заболеваний,</p>	<p>Этап1: знаниями об основных факторах, воздействующих на состояние здоровья, методами их коррекции с оздоровительной целью;</p> <p>- знаниями о биологической природе и целостности человеческого организма;</p> <p>- Этап 2: владеть методами диагностики и исследования систем организма человека, уметь оценивать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем здорового человека, владеть знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью, о защите от</p>

		стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); правил поведения в природной среде	неблагоприятного влияния социальной среды.
--	--	---	--

2.Содержание дисциплины:

Раздел 1 Учение о здоровье и здоровом образе жизни

Тема 1 Валеология как наука о здоровье

Тема 2 Здоровье, его уровни и показатели

Тема 3 Факторы, формирующие здоровье

Раздел 2 Методы оценки здоровья

Тема 4 Методы оценки типа телосложения

Тема 5 Определение паспортного и биологического возраста

Тема 6 Исследование работоспособности человека. Составление паспорта здоровья

Раздел 3 Валеологические средства оздоровления

Тема 7 Принципы рационального питания

Тема 8 Двигательная активность и здоровье человека

Тема 9 Средства оздоровления

4. Общая трудоёмкость дисциплины: 1 ЗЕ.