

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Технический институт (филиал) федерального государственного  
Автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Северо-Восточный федеральный институт имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

Нормоконтроль проведен  
«06» сентября 2017 г.  
Специалист УМО

С.С. Павлов / С.С. Павлов



Утверждаю:

Директор

Павлов С.С.

М.П.

**АННОТАЦИИ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПРАКТИК**

по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль Общая и специальная психология и педагогика в образовании

*Квалификация - бакалавр*

*Форма обучения - очная*

**АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.02.02 Валеология**  
Трудоемкость 3 з.е.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель освоения: ознакомить студентов с понятиями индивидуального и группового здоровья, возможностями организма человека в плане своего сохранения и укрепления, механизмами адаптации к неблагоприятным условиям и преодоления стрессовых ситуаций; способствовать формированию внутренней культуры, здоровьесохранного поведения; выработать потребность вести здоровый образ жизни.

Краткое содержание дисциплины: Валеология как междисциплинарное направление. Понятие здоровья и его виды. Факторы, определяющие индивидуальное здоровье. Индивидуальные особенности человека и резервы здоровья. Специфические и неспецифические защитные механизмы. Рациональное питание. Двигательная активность. Психологические основы здоровья. Рациональная организация жизнедеятельности.

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
иметь представление об основах экологической безопасности регионов Северо-Востока России и циркумполярных регионов мира (УК-4); способностью к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-25)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- что такое здоровье и его виды;</li><li>- факторы, определяющие здоровье, и их соотношение в формировании и сохранении индивидуального здоровья;</li><li>- факторы риска для здоровья человека;</li><li>- механизмы формирования адаптационных изменений при проживании вне благоприятных условиях (на примере Севера и Циркумполярных регионов);</li><li>- способы и приемы повышения адаптационных возможностей организма;</li><li>- основные принципы здорового образа жизни.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- определять состояние организма (как благополучное или болезненное);</li><li>- поддерживать свой организм в состоянии здоровья</li><li>- организовать свою жизнь и жизнь своих близких в соответствии с принципами здорового образа жизни.</li></ul> <p><b>Владеть методиками/практическими навыками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- методами и приемами формирования навыков здорового образа жизни и безопасной среды с учетом требования гигиены и охраны труда;</li><li>- средствами использования методов укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li></ul>

**1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.ДВ.0 2.02	Валеология	7	Б1.Б.04 Физическая культура и спорт Б1.Б.05 Безопасность жизнедеятельности	-

**1.4. Язык преподавания:** русский