

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
(СВФУ)



АННОТАЦИИ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ДИСЦИПЛИН

по направлению подготовки

45.03.01 - Филология

Профиль - Отечественная филология (Русский язык и литература)

Квалификация (степень) - бакалавр

Форма обучения - очная

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.2.2 Валеология
Трудоемкость 3 з.е.

1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.ДВ.2.2 «Валеология» - 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
УК-4 - иметь представление об основах экологической безопасности регионов Северо-Востока России и циркумполярных регионов мира.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – что такое здоровье и его виды; – факторы, определяющие здоровье, и их соотношение в формировании и сохранении индивидуального здоровья; – факторы риска для здоровья человека; – механизмы формирования адаптационных изменений при проживании в неблагоприятных условиях (на примере Севера и Циркумполярных регионов); – способы и приемы повышения адаптационных возможностей организма; основные принципы здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять состояние организма (как благополучное или болезненное); – поддерживать свой организм в состоянии здоровья; – организовать свою жизнь и жизнь своих близких в соответствии с принципами здорового образа жизни. <p>Владеть методиками/практическими навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методами и приемами формирования навыков здорового образа жизни и безопасной среды с учетом требования гигиены и охраны труда; – средствами использования методов укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование	Семе	Индексы и наименования учебных дисциплин
--------	--------------	------	--

	дисциплины (модуля), практики	стр изуче ния	(модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.ДВ.2.2	Валеология	6	Б1.Б.4 Физическая культура Б1.Б.5 Безопасность жизнедеятельности	

1.4. Язык преподавания: русский