

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ОХИНСКИЙ ФИЛИАЛ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОФ СахГУ

О.А. Гаврош

" 30 " 06 20 18 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины
ЕН.03 Валеология

1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.01 «Электрические сети, станции и системы»

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ - дисциплина входит в естественно-научный цикл, являясь дисциплиной вариативной части.

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Цель курса: формирование у студентов компетенций в области здорового образа жизни

Задачи курса:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о значении здорового образа жизни в жизни человека
- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на человека
- репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него
- о вредном воздействии алкоголя, наркотиков и табакокурение на организм человека, особенно женщины
- пути выхода из конфликтных и кризисных ситуаций
- систему индивидуального подхода к здоровью и здоровому образу жизни
- основные методики оздоровления организма
- о мерах профилактики стрессовых ситуаций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять ежедневный рацион в соответствии с основными правилами рационального питания
- использовать полученные знания на просвещение других молодых людей
- использовать современные методы самооценки здоровья
- сохранять уровень психофизиологической устойчивости в условиях учебной и трудовой деятельности

4. Общая трудоемкость учебной дисциплины и формы аттестации

Вид учебной работы	Очная форма обучения	
Максимальная учебная нагрузка, в том числе:	63 часа	
обязательная аудиторная учебная нагрузка	42 часа	
самостоятельная работа/консультации	16 час/5 часов	
Форма контроля	накопительная система оценок	
Форма аттестации	Зачет	

5. Содержание дисциплины

Раздел 1. Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни

Раздел 2. Валеологический анализ факторов здоровья

Раздел 3. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни

Раздел 4. Двигательная активность и здоровье

Раздел 5. Психологические основы здоровья

Раздел 6. Основы рационального питания

Раздел 7. Иммуитет и здоровье

Раздел 8. Терморегуляция и здоровье

Раздел 9. Рациональная организация жизнедеятельности

Составитель: Батютенко Н.В.