

**АННОТАЦИЯ**  
**Рабочая программа дисциплины**  
**Валеология и первая помощь**

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

Программа курса разработана для обучающихся, чья психологическая культура и педагогическая компетентность войдут органичными составными частями в структуру их будущей профессиональной деятельности. Знания по психологии помогут формированию целостного представления о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной и профессиональной деятельностью, будут способствовать развитию умений учиться, культуры умственного труда, самообразования; позволят более эффективно принимать решения с опорой на знание психологической природы человека и общества.

**2. Цели освоения дисциплины**

Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ), как единственному способу оздоровления и профилактики заболеваний, достижения баланса взаимоотношений с окружающим миром.

**3. Содержание дисциплины**

**Тема 1.** Введение в валеологию. Определение понятий «здоровье», «болезнь» «здоровый образ жизни». Многоуровневое представление о здоровье. Элементы здоровья и их содержание. Многоуровневое проявление здоровья. Основные этапы формирования здорового образа жизни.

**Тема 2.** Системный подход к здоровью и развитию человека. Иерархия и синергетика здоровья. Подсистема, система, надсистема. Причинно–следственные связи всех систем жизни. Здоровье человека – подсистема здоровья семьи, коллектива, общества, планеты, Вселенной. Здоровье семьи – основа здорового общества.

**Тема 3.** Оздоровление через физическую культуру, питание и закаливание. Движение – основной стимулятор жизнедеятельности человека. Физическая активность и гиподинамия. Разностороннее влияние физических упражнений на организм человека. Виды физкультурно – оздоровительных занятий. Виды питания и меры безопасности. Основные правила и виды закаливания. Баланс четырёх стихий.

**Тема 4.** Психология здоровья. Стресс. Психическое здоровье. Системный подход к психическому здоровью. Эмоциональное благополучие и его признаки. Взаимосвязь стресса и здоровья. Общий адаптационный синдром. Способы адаптации к изменяющимся условиям жизни.

**Тема 5.** Репродуктивное здоровье. Венерические болезни. Причины заболеваний. Венерические заболевания (сифилис, гонорея, трихомониаз, герпес и др.) – результат деградации мировоззрения человека. Физическое,

психическое, умственное и социальное благополучие – основа репродуктивного здоровья человека, коллектива и общества.

Тема 6. Методы оказания первой медицинской помощи. Мероприятия при травмах, ожогах, кровотечениях, утоплении, отравлениях, тепловых и солнечных ударах, укусах, обмороках, повешении, обморожении, горной и морской болезнях.

#### **4.Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы в информационной образовательной среде.

Изучение каждой темы следует начинать с изучения материалов лекции преподавателя и литературы по теме лекции. Далее следует изучить вопросы, оставленные для самостоятельной работы обучающегося. Ответы на контрольные вопросы к каждой теме позволят обучающимся систематизировать и закрепить изученный теоретический материал. Выполнение заданий даст возможность применить на практике теоретический материал, выявить степень усвоения материала, а также вопросы, на которые следует обратить особое внимание.

#### **5.Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

**В результате освоения дисциплины обучающиеся осваивают компетенции:**

- готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**знать:**

- что такое здоровье, переходный процесс, болезнь, здоровый образ жизни универсальные - законы здоровья и развития систем жизни;

- основы нетрадиционных систем оздоровлении самооздоровления и саморегуляции организма; человека.

**уметь:**

- моделировать свой образ жизни в период обучения в университете с учётом индивидуальных особенностей организма;

**владеть:**

навыками оказания первой медицинской помощи;

**6. Продолжительность обучения: 36 часов**

**7. Итоговая аттестация : Зачет**