

**Аннотация к рабочей программе  
дисциплины ФГД 01 «Валеология»**

**Направление подготовки:** 01.03.04 Прикладная математика

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Цель освоения дисциплины** формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни

**Объем дисциплины** 1 з.е./36 часов

**Семестр:** 2

**Краткое содержание основных разделов дисциплины**

№ п/п раздела	Краткое содержание разделов дисциплины
1	<b>Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни</b> Предмет, методы задачи и основные понятия дисциплины Место валеологии в системе наук. Предпосылки возникновения валеологии Государственные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни
2	<b>Принципы здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии.</b> Двигательная активность, рациональное питание. Предупреждение вредных привычек, психологические основы здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии.
3	<b>Образ жизни и здоровье</b> Собственная мотивация к ведению здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни Рациональная организация жизнедеятельности при здоровом образе жизни

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.