

**Аннотация к рабочей программе
дисциплины ФТД.01 «Валеология»**

Направление подготовки: 39.03.01 Социология

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	Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни. 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	Принципы здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии. Двигательная активность, рациональное питание. Предупреждение вредных привычек, психологические основы здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии.
3	Образ жизни и здоровье 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.