

## **Аннотация**

**Название дисциплины: ВАЛЕОЛОГИЯ**

**Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Валеология» является дисциплиной Факультативной части.

**Блок - ФТД.1**

**Часть – Факультативы.**

**Компетенции** (*перечислить без расшифровок*) – УК-7

**Краткое содержание**

**Целью** освоения дисциплины «Валеология» является овладение теорией и практикой обеспечения индивидуального здоровья человека.

**Основные задачи** дисциплины:

1. формирование целостного представления об индивидуальном здоровье и физической культуре;
2. овладение основополагающими принципами обеспечения здоровья;
3. изучение механизмов сохранения, укрепления и формирования соматического, психического и социального компонентов здоровья;
4. ознакомление с опытом научных исследований в области валеологии.

**Форма контроля** – зачет.