

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «Валеология»

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленность (профиль) подготовки - «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Цель и задачи изучения дисциплины	<p>формировании у студентов целостного представления о состоянии здоровья, о факторах риска ухудшения здоровья и условиях его сохранения и укрепления, об основных методах коррекции и формирования здоровья.</p> <p>Для достижения цели ставятся задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – заложить основы знаний в области сохранения и укрепления здоровья. – углубить теоретические знания студентов в вопросах биологического развития организма, формирования личностных качеств, культуры питания и здоровья, рациональной двигательной активности, образа жизни. – сформировать у студентов умения оценивать своё здоровье, выявлять факторы риска его ухудшения, строить образ жизни, способствующий сохранению и укреплению здоровья. – смотивировать студентов на использование полученных знаний и умений в своей жизнедеятельности и профессиональной деятельности. 	
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.ДВ.04.01	
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	11/396	
Семестр	2	
Формируемые компетенции	<p>ПК-1. Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью</p>	<p>ПК-1.1. Способностью самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно-оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности.</p> <p>ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения.</p>
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>Знать: основные факторы риска здоровья, основные методы оценки физического здоровья, принципы рационального питания, профилактику вредных привычек, распространенные методы оздоровления организма, значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья, преимущества профилактики факторов риска.</p> <p>Уметь: проводить валеологический анализ состояния здоровья; использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью; вести с детьми и взрослыми индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни; проводить санитарно-просветительную работу среди населения, использовать современные методы самодиагностики, самооценки здоровья.</p> <p>Владеть: методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека</p>	
Содержание	Общие вопросы валеологии. Основные понятия, цели, задачи валеологии, история	

дисциплины	становления. Общие вопросы валеологии. Методические принципы и методы валеологии. Оценка уровня здоровья различными методами. Понятие здоровья, его компоненты и качества. Факторы, определяющие здоровье. Выявление факторов риска здоровья. Факторы здоровья. Экологические аспекты здоровья. Образ жизни и здоровье. Индивидуальные особенности человека и здоровье. Индивидуальные особенности человека и здоровье. Роль двигательной активности в поддержании и формировании здоровья. Оценка рациональности питания. Физиологические основы влияния движения на здоровье. Оздоровительные системы. Составление индивидуальной оздоровительной программы. Составление индивидуальной оздоровительной программы
Виды учебной работы	Лекции, практические, самостоятельная работа.
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература:	
<p>1. Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1141233</p> <p>2. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - Москва : Флинта: Наука, 2011. - 448 с.: 60x88 1/16. - ISBN 978-5-89349-329-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/495887</p>	
Дополнительная литература:	
<p>1. Вайнер Э. Н. Валеология:учеб. для вузов/Э. Н. Вайнер.-М.:Флинта,2008, ISBN 978-5-89349-329-0.-416.</p> <p>2. Козлов, А. И. Экология человека. Питание : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 187 с. — (Бакалавр. Академический курс. Модуль). — ISBN 978-5-534-01140-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. https://www.urait.ru/bcode/448158</p> <p>3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. https://www.urait.ru/bcode/447858</p>	
Форма промежуточной аттестации	2 семестр – зачет