

## **АННОТАЦИЯ** **рабочей программы дисциплины (модуля)**

Валеология

### **1. Цели освоения дисциплины**

**Цель изучения дисциплины** заключается в 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.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата (магистратуры)**

Дисциплина Б1. В.ДВ.04.01 «Валеология» относится к дисциплинам по выбору по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»).

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1. В.ДВ.04.01
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Для изучения дисциплины «Валеология» необходимо успешное освоение дисциплин «Анатомия и морфология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и т.д.	

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) «Валеология».**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>ПК-1</b>	Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью	ПК-1.1. Способностью самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно-оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности. ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность выполнения.	<b>Знать:</b> - 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. <b>Уметь:</b> -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

			<p>образа жизни;</p> <p>- проводить санитарно-просветительную работу среди населения, использовать современные методы самодиагностики, самооценки здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека</p>
--	--	--	---

**4. Общая трудоемкость дисциплины 396 часов (11 зачетных единиц).**

**5. Разработчик:** Текеев А.А., проф. кафедры физического воспитания и общественного здоровья