

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ВАЛЕОЛОГИЯ»

Код направления подготовки – 49.03.01

### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель курса – ознакомить студентов с теоретическими основами современного учения о здоровье в свете теории адаптации, прикладными аспектами валеологии.

#### Задачи курса

1. Овладение системой научно-прикладных знаний и умений по валеологии, необходимых в будущей профессиональной деятельности.
2. Формирование у студентов методических и практических умений и навыков оценки индивидуального здоровья современными методами.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

«Валеология» - сравнительно новая дисциплина в структуре учебных планов высших учебных заведений. Актуальность ее обусловлена неблагоприятной медико-демографической ситуацией в стране, состоянием здоровья населения России.

Дисциплина «Валеология» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися на дисциплинах: «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Физиология спорта».

Дисциплина способствует освоению следующих дисциплин: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Экология человека», «Спортивная медицина» и др.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины формируется следующая компетенция – способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10).

Студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

- **знать** теоретические основы современного учения о здоровье в свете теории адаптации, методы оценки уровня здоровья (ОПК-10),

- **уметь** полученные знания использовать для формирования установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (ОПК-10);
- **владеть** программами оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания, учитывая морфофункциональные и возрастные особенности занимающихся (ОПК-10).

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Валеология – наука о здоровье. Проблемы адаптации и учение о здоровье.

Тема 2.Современные представления о здоровье. Здоровье как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды

Тема 3. Здоровье как биологическое свойство организма (учение о конституции и проблемы возраста)

Тема 4.Основные принципы измерения уровня здоровья

Тема 5.Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье) и проблема донологического контроля

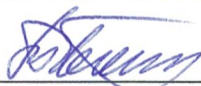
Тема 6.Компьютерные системы для оценки уровня здоровья

Тема 7.Проблемы адаптации и социально-гигиенический мониторинг

Составитель Батоцыренова Т.Е.



Заведующий кафедрой ТМБОФК



Батоцыренова Т.Е.

Председатель

учебно-методической комиссии направления



Т.Е. Батоцыренова

Директор ИФКС

А.В. Гадалов

Печать института

