

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ВАЛЕОЛОГИЯ**

Направление подготовки (специальность)	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) подготовки	Адаптивное физическое воспитание
Цель освоения дисциплины	Изучение теоретических основ современного учения о здоровье в свете теории адаптации, прикладных аспектов валеологии.
Общая трудоемкость дисциплины	3 зачетные единицы, 108 час.
Форма промежуточной аттестации	зачет
Краткое содержание дисциплины:	Валеология – интегративная наука о здоровье. Основные понятия валеологии.
	Здоровье как биологическое свойство организма (учение о конституции и проблемы возраста).
	Здоровье как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды. Донозологический подход к оценке уровня здоровья
	Методы оценки индивидуального здоровья. АПК для использования в практике валеологических исследований.
	Понятие о составе (композиции) тела. Контроль за массой тела.
	Факторы риска для здоровья. Вредные привычки.
	Пути сохранения и укрепления здоровья.
	Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье)
	Основы формирования установки на здоровый образ жизни.

Аннотацию рабочей программы составила Батоцыренова Т.Е., проф.

(ФИО, должность, подпись)