

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Б2.В.ОД.2 «Валеология»

(индекс по ФГОС) (наименование дисциплины)

Семестр: 6

Количество часов: 144

Курсовая работа: -

Промежуточная аттестация: экзамен

Зачетные единицы: 4

Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Валеология» относится к блоку вариативных математических и естественнонаучных дисциплин направления 43.03.02 Туризм, направленность «Технология и организация развлечений».

Цель дисциплины: научить студентов формировать хорошее здоровье, не только сохранить то, что дано природой, но и развить и приумножить, чтобы каждый усвоил принципы здорового образа жизни как необходимое условие здоровья.

Задачи: сформировать у студентов потребность в укреплении и сохранении своего здоровья; развить положительную мотивацию ЗОЖ; познакомить студентов с организационными формами валеологической службы;

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК-1 способность к интеллектуальному, культурному, нравственному, физическому и профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию, **ОК-8** стремление к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; может критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения, способен к бесконфликтной профессиональной деятельности. **ОК-14** владеть основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни

Содержание дисциплины:

Предмет и методы валеологии, понятие здорового образа жизни. Возникновение валеологии как науки. Валеология как особое явление общественной жизни. Основоположники валеологии. Предмет валеологии. Цели и задачи валеологии. Основные понятия валеологии. Валеология в системе наук о человеке. Соотношение валеологии с другими науками о человеке. Социально-экономические требования к смене научно-практических подходов к проблеме здоровья. Принципы валеологии. Методы валеологии. Валеоло-

гический мониторинг. Здоровье человека как социальная ценность. Анализ существующих понятий «здоровье» в биологических, медицинских, гуманитарных науках. Здоровье и благополучие. Основные направления организации ЗОЖ и его составляющие. Генетические детерминанты здоровья и болезни. Проблемы грани нормы и патологии. Общебиологическая сущность болезни. Переходные состояния от нормы к болезни, «третье состояние» (предболезнь). Этиология «третье состояния». Здоровье и образ жизни. Понятие об уровнях организации организма. Индивидуальные варианты развития как отражение влияния биологических и социальных факторов. Основы возрастной периодизации, общая характеристика возрастных периодов. Психофизиология здоровья стресса. Теория стресса. Стресс и поисковая активность. Физиология поведения. Биоритмология как наука. Здоровье как социальная ценность. Сущность здорового образа жизни как основы формирования индивидуального здоровья. Соотношение задач лечения и задач обеспечения здоровья. Модели общественного здоровья с позиции личности и государства. Глобальное моделирование здоровья. Математические модели в валеологии.

Составитель: Н.М. Кокшарова, кафедра информатики и естественнонаучных дисциплин.