

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ВАЛЕОЛОГИЯ**  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**43.03.02 «Туризм»**

Профиль подготовки:

**Технология и организация спортивно-оздоровительных услуг**

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины Б.1.ДВ.05 «**Валеология**» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *бакалавров* по направлению **43.03.02 – «Туризм»** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области здорового образа жизни и реализация их в своей профессиональной деятельности. Полученные знания создадут целостный взгляд на составление индивидуальной программы здорового образа жизни для различных категорий людей: лица занимающихся физической культурой и спортом, спортсменов, больных и инвалидов.

### **1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

*Бакалавр* по направлению подготовки 43.03.02 – «Туризм» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и образовательной программы:

*Научно-исследовательская деятельность:*

- адаптация инновационных технологий к деятельности предприятий туристской индустрии;

*Производственно-технологическая деятельность:*

- использование информационных и коммуникативных технологий в процессе разработки и реализации туристского продукта;

*Сервисная деятельность:*

- организация процесса обслуживания потребителей и (или) туристов, формирование клиентурных отношений.

### **1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:**

Дисциплина относится к *вариативной* части (Дисциплинам по выбору студента Б.1.ДВ.05). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения, на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: (*зачет*). Для успешного освоения дисциплины требований к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, полученных в структуре данной ОПОП нет.

### **1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

*общекультурные (ОК-4):* способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;

*профессиональные (ПК-13):* способность к общению с потребителями туристского продукта, обеспечению процесса обслуживания с учетом требований потребителей и (или) туристов.

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Анатомо-физиологические и биохимические особенности главных систем организма человека, закономерности психо-физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды (ОК-4);</li><li>✓ Принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения России, основы теории и методики обучения базовым видам физическо-спортивной деятельности (ПК-13);</li><li>✓ Социально-биологические основы, цели, задачи, ведущие направления двигательной рекреации с различными группами населения (ПК-13)</li><li>✓ Классификацию и системы восстановления работоспособности у лиц занимающихся физической культурой и спортом (ПК-13);</li><li>✓ Порядок организации службы безопасности и медицинского обеспечения на занятиях физической культурой и спортом (ПК-13);</li><li>✓ Организационные аспекты привлечения волонтеров для пропаганды активного долголетия (ПК-13).</li><li>✓ Современные программы оздоровительных тренировок для всех возрастных категорий населения России (ОК-4);</li><li>✓ Способы научно-практического совершенства и пути модификации оздоровительных технологий управления видами питания и массой тела человека (ОК-4);</li><li>✓ Классификацию соматотипов и способов психологической саморегуляции (ОК-4);</li><li>✓ Основные принципы выбора адекватного питания на основе морфофункциональных, психологических и возрастных особенностей занимающихся (ОК-4);</li><li>✓ Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния здоровья у занимающихся (ОК-4);</li><li>✓ Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе спортивной деятельности (ПК-13);</li><li>✓ Основные подходы восстановления психофизического состояния при занятии фитнесом, физической культурой, спортом (ПК-13);</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Использовать современный научный потенциал в области физической культуры и спорта для воспитания стремления к здоровому образу жизни, навыков личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма и потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях (ОК-4);</li><li>✓ Определять уровень готовности и способности личности заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью (ОК-4);</li><li>✓ Оценивать общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации, как основной части гармоничного развития человека, укрепления ее здоровья и физического совершенства (ОК-4);</li><li>✓ Планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовки в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся (ПК-13);</li><li>✓ Подбирать по состоянию здоровья средства и методы адекватные поставленным целям (ПК-13);</li><li>✓ Составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов (ОК-4);</li><li>✓ Выбирать адекватные методы коррекции физическим состоянием на основе морфофункциональных особенностей (ПК-13);</li><li>✓ Критически оценивать и корректировать технологии управления массой тела, психическим и физическим состоянием (ПК-13);</li><li>✓ Оценивать уровень здоровья, качество жизни, факторы восстановления</li></ul>

	здорового образа жизни у населения России (ОК-4); ✓ Планировать различные формы оздоровительных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях поддержания здоровья и рекреации занимающихся (ОК-4);
Владеть:	✓ Умениями и навыками психофизического самосовершенства на основе научного представления о здоровом образе жизни (ОК-4); ✓ Методами проведения психофизических рекреации по восстановлению работоспособности и обеспечению активного долголетия с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся физической культурой и спортом (ОК-4); ✓ Средствами организации службы безопасности и медицинского обеспечения на занятиях физической культурой и спортом (ПК-13); ✓ Способами нормирования и контроля тренировочных нагрузок в программе здорового образа жизни (ПК-13); ✓ Личным опытом выбора методов психологической саморегуляции, питания, дыхания, очистки организма и комплекса статических и динамических упражнений (ПК-13); ✓ Навыками научного анализа и прогнозирования результатов своей спортивной деятельности и занимающихся на всех этапах восстановления (ПК-13); ✓ Опыт организации и проведения оздоровительных тренировок с применением современных программ (ОК-4);

### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

#### *очная форма обучения – 5 семестр*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
					5
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>34</b>				<b>34</b>
Лекции	12				12
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	22				22
Лабораторные работы (ЛР)	-				-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>72</b>				<b>72</b>
<i>В том числе:</i>					
Деловая игра					
Подготовка к текущим контролям	10				10
Подготовка к рубежному контролю	6				6
Реферат/презентация	12				12
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
Подготовка к сдаче зачета	10				10
Изучение теоретического материала	34				34
Вид промежуточной аттестации - зачет					
<b>Общая трудоемкость</b> часы	<b>72</b>				<b>72</b>
зачетные единицы	<b>2</b>				<b>2</b>

\*Примечание: из 34 часов занятий – 8 часов в интерактивной форме

#### *заочная форма обучения 7 семестр*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
					7
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>8</b>				<b>8</b>
Лекции	2				2
Практические занятия (ПЗ)	6				6
Семинары (С)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>64</b>				<b>64</b>

<i>В том числе:</i>				
Контрольная работа (КР)	10			10
Реферат/презентация	10			10
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>				
<i>Подготовка к сдаче зачета</i>	10			10
<i>Изучение теоретического материала</i>	34			34
Вид промежуточной аттестации - <b>зачет</b>				
<b>Общая трудоемкость</b> часы	<b>72</b>			<b>72</b>
зачетные единицы	2			2

\*Примечание: из 8 часов занятий – 2 часа в интерактивной форме