

Наименование учебной дисциплины:
«Основы валеологии»

Код и наименование специальности	1-03 02 01 «Физическая культура»
Курс обучения	4
Семестр обучения	8
Количество аудиторных часов:	34
Лекции	14
Семинарские занятия	-
Практические занятия	20
Лабораторные занятия	-
Форма промежуточной аттестации <i>(зачет/дифференцированный зачет/экзамен)</i>	экзамен
Количество зачетных единиц	3
Формируемые компетенции	Владеть методами оценки здоровья учащихся, навыками здорового образа жизни, разрабатывать рекомендации по оптимизации режима и профилактике стресса, использовать здоровьесберегающие технологии в процессе занятий физической культурой и спортом.
Краткое содержание учебной дисциплины: Учебная дисциплина «Основы валеологии» раскрывает закономерности формирования, сохранения, укрепления здоровья человека, пути и способы пропаганды здорового образа жизни и профилактики заболеваний, коррекции вредных привычек. Формирует представление о действии факторов внешней и внутренней среды на здоровье детей дошкольного и школьного возраста, что позволяет разрабатывать различные профилактические программы и гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и снижение утомляемости, установление приоритетов здорового образа жизни. Особое внимание уделяется психолого-педагогическим подходам к методическим и гигиеническим основам организации учебно-воспитательного процесса.	