

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 06.06.2022 16:44:45  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Руководитель ООП  
Добросмылова С.Н.  
  
» мая 2020г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Валеология**

Направление подготовки

39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль)

**Социальные технологии в организации работы с молодежью**

**БАКЛАВРИАТ**

Для студентов 1 курса очной формы обучения

Составитель:

Добросмылова С.Н.

Тверь, 2020

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Цель дисциплины – проводить комплексную оценку уровня физического и психического здоровья на основе принципов донологической диагностики через овладение принципами здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- изучение основных понятий валеологии;
- ознакомление с организационными формами валеологической работы в вузе;
- формирование умений выбирать доступные и оптимальные методики диагностики, прогноза и коррекции функционального состояния систем организма.
- обучение адекватной оценке состояния собственного здоровья,
- определению факторов, обуславливающих его негативные тенденции, и с учетом этого коррекция своего образа жизни;
- выработка собственного варианта валеологически обоснованного поведения (индивидуальные способы закаливания, двигательной активности, психосаморегуляции, пищевого поведения и др.).

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина "Валеология" входит в обязательную часть программы бакалавриата по направлению 39.03.03, изучается на 1 курсе.

Дисциплина содержательно связана с другими частями программы, а именно с такими дисциплинами, как: Физическая культура и спорт , Адаптивная физическая культура , Волейбол , Атлетическая гимнастика , Оздоровительные системы физических упражнений , Футбол, Тайм-менеджмент, Безопасность жизнедеятельности, Лидерство в молодежной среде , Социальная безопасность молодежи, Социальная политика , Социология молодежи , Педагогика , Экспертно-консультационная

деятельность в молодежной , Введение в профессию , Экономические основы работы с молодежью , Психология , Деловое общение и технологии ведения переговоров , Социология и т.д.

Полученные знания в изучении дисциплины помогут в изучении дисциплин: Адаптивная физическая культура , Волейбол , Атлетическая гимнастика , Оздоровительные системы физических упражнений , Футбол, Тайм-менеджмент, Безопасность жизнедеятельности, Лидерство в молодежной среде , Социальная безопасность молодежи, Социальная политика , Социология молодежи, Экспертно-консультационная деятельность в молодежной Экономические основы работы с молодежью, Психология , Деловое общение и технологии ведения переговоров .

**3. Объем дисциплины:** 3 зачетных единиц, 108 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции – 17 часов, практические занятия 17 часов,

**самостоятельная работа:** 47 часов, контроль 27 часов.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной

	нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)
ОПК-2 Способен к критическому анализу и содержательному объяснению социальных явлений и процессов на основе научных теорий, концепций, подходов	ОПК-2.1 Анализирует и обобщает профессиональную информацию на основе научных теорий, концепций, подходов – ОПК-2.3 Описывает социальные явления и процессы на основе комплексной информации
ОПК-3 Способен составлять и оформлять отчеты по результатам профессиональной деятельности	ОПК-3.1 Систематизирует результаты профессиональной деятельности в сфере молодежной политики в форме отчетов ОПК-3.3 Осуществляет мониторинг, сбор и обработку информации об основных тенденциях в сфере молодежной политики

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения экзамен в 1 семестре.**

**6. Язык преподавания русский.**