

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 13:50:30
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Валеология (Б1.О.34)

Направление подготовки	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Спортивно-оздоровительный туризм»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2022
Форма обучения, семестр	очная: 7 семестр заочная: 7,8 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 3 часов: 108
Промежуточная аттестация	зачет

Разработчик рабочей программы:
Мокрушина И.А. к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании
кафедры ТМиОТ
Протокол от «19»апреля 2022 г. № 13

Рабочая программа одобрена на
заседании УМС
Протокол от «18»мая 2022 г. №9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с основами физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности, формирование готовности к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, включающих в себя формирование здорового образа жизни.

1.2 Задачи дисциплины

- формировать у обучающихся системные знания по научным основам здорового образа жизни (ЗОЖ) с целью пропаганды ЗОЖ при дальнейшей работе с населением;
- формировать у обучающихся готовность и способность использовать, знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья человека в сфере профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся качества социально активной личности, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Валеология» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Валеология» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-5 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	ОПК-5.1 Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, краеведения, природной среды, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни. ОПК-5.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/12	32/12
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		7 сем.	8 сем.	Всего	
1	Контактная работа	4	8	12	
1.1	Занятия лекционного типа	4	0	4	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0	8/6	8/6	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	50/0	46/4	96/4	
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+	
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	54	54	108
		<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»	4	6	0	10	20
2	Компоненты здоровья	2	12	2	10	24
3	Факторы здорового образа жизни	2	6	4	14	24
4	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	2	4	4	10	14
5	Профессиональное здоровье	2	2	2	8	12
6	Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья	4	2	0	8	14
		16	32	12	60	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах			Трудоемкость, в часах	
		Контактная работа		Самостоятельная работа		
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»	1	2	0	20	23
2	Компоненты здоровья	1	1	2	16	18
3	Факторы здорового образа жизни	0,5	1	1	15	16,5
4	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	0,5	2	1	15	17,5
5	Профессиональное здоровье	0,5	1	1	15	16,5
6	Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья	0,5	1	1	15	16,5
Итого:		4	8	6	96	108

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»</i>
	<i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Проблема состояния здоровья человека в 21 веке. Современные научно-мировоззренческие представления о здоровье. Концепции здоровья. Общественное здоровье. Здоровье индивида. Интеграционный подход к исследованию проблем здоровья. Факторы, воздействующие на здоровье. Поведенческие, экономические, социальные, экологические. Характеристика основных современных средовых факторов: абиотические факторы, атмосферный воздух, загрязнённая вода, продукты питания как фактор нездоровья, шумовое загрязнение, наследственные факторы. Социальные факторы. Вредные привычки как фактор риска для здоровья. Социальная сущность наиболее распространенных заболеваний: алкоголизма, наркомании, токсикомании, психических заболеваний, ряда инфекционных заболеваний.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание. Подготовить сообщение и презентацию: «Сохранение личного здоровья - глобальная проблема человечества».
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)1.</i> Теория психосоматики. Холистический подход к сохранению здоровья человека. Анализ систем психофизического воздействия. Построение личной здоровьесберегающей концепции. Обоснование, содержание, планируемый результат.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание. Построить схему модели личной здоровьесберегающей концепции. Форма отчета - презентация. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях».
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2,3.</i> Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях.
	<i>Тема Компоненты здоровья</i>

2	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Физическое и соматическое здоровье как компоненты индивидуального здоровья. Генетические, биохимические, метаболические, морфологические, функциональные показатели. Понятие нормы. Группы здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 4,5.</i> Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Биологический и паспортный возраст.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Психическое здоровье человека: понятие, пути формирования. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Понятие о стрессе. Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека. Пути профилактики невротических состояний. Структура личности в сохранении психического здоровья. Психическое здоровье как предмет научных исследований.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Психическое здоровье как предмет научных исследований».</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7.</i> Понятие о внутренней картине здоровья. Позитивная и негативная внутренняя картина здоровья. Компоненты позитивной внутренней картины здоровья (когнитивный, эмоциональный, мотивационно-потребностный, поведенческий). Оценка сформированности компонентов внутренней картины здоровья. Проектная деятельность: построение модели формирования личной позитивной картины здоровья у детей и взрослых.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека на основе методики «Цветок потенциалов» В.А. Ананьева. Роль четвертого свойства воды в укреплении психического здоровья. Двигательная активность и психическое здоровье - анализ современных концепций.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа. Домашнее задание.</i> Выполнить проект: «Развитие собственного внутреннего потенциала по семи направлениям» на основе методики В.А. Ананьева «Цветок потенциалов». Подготовиться к семинару по теме «Компоненты здоровья: характеристика, показатели, методы оценки»</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> «Компоненты здоровья: характеристика, показатели, методы оценки».</p>
3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Факторы здорового образа жизни</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Оптимальная двигательная активность как фактор здорового образа жизни. Проблема гиподинамии. Нормы двигательной активности для разных возрастных групп.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 10,11.</i> Проблема двигательной активности разных групп населения в научных исследованиях. Содержание мотивационной деятельности к повышению двигательной активности.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Закаливание как фактор здорового образа жизни. Значение закаливания для повышения уровня здоровья человека. Характеристика основных оздоравливающих факторов: воздух, вода, солнце, энергетика, движение. Понятие и основные принципы закаливания. Механизм закаливания. Природные средства закаливания: воздушные, солнечные ванны, водные процедуры. Виды закаливания - общее и местное закаливание. Лечебно-профилактическое значение бани. Баня как средство закаливания. Нетрадиционные методы закаливания: растирание снегом, закаливание грудных детей, точечный массаж по Уманской, промывание носа и различные позы для профилактики заболеваний носоглотки и голосовых связок по системе йогов, моржевание. Закаливание в системе оздоровления П. Иванова.</p>
4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Рациональное питание как фактор здорового образа жизни</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Современная парадигма питания. Трофология питания: источники поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Принцип полного обеспечения организма энергией. Классическая теория сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании. Значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья. Методы изучения адекватности питания. Очищение организма как путь сохранения здоровья.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 13,14.</i> Рациональное питание. Основные принципы рационального питания. Правила режима рационального питания. Методы изучения питания. Определение суточных энерготрат организма. Величина основного обмена. Разработка рациона питания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить анализ видеоматериала лекции О.А. Бутаковой по питанию для женщин, выявить концептуальный подход автора к планированию содержания питания. Представить в виде конспекта.</p>
	<i>Тема Профессиональное здоровье</i>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Гигиена умственного и физического труда. Проблема возникновения профессиональных заболеваний. Неблагоприятные факторы производственной деятельности. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям. Программы по оздоровлению работников, реализуемые на предприятиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 15.</i> Профессиональное здоровье личности. Рациональная двигательная активность работников промышленных предприятий и педагогов образовательных учреждений.</p>
	<i>Тема Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья</i>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Теоретические основания формирования здоровья в условиях непрерывного образования. Принципы формирования и обеспечения здоровья на основе применения педагогических средств.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. Концепция здоровьесберегающего образования. Классификация здоровьесберегающих технологий. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих технологий. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников. «Технология раскрепощённого развития детей» В. Ф. Базарного.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Анализ научно-методического комплекса и технологического обеспечения процесса формирования здоровья О.А. Бутаковой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к промежуточной аттестации.</p>

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>Тема Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»</i>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Проблема состояния здоровья человека в 21 веке. Современные научно-мировоззренческие представления о здоровье. Концепции здоровья. Общественное здоровье. Здоровье индивида. Интеграционный подход к исследованию проблем здоровья. Факторы, воздействующие на здоровье. Поведенческие, экономические, социальные, экологические.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Характеристика основных современных средовых факторов: абиотические факторы, атмосферный воздух, загрязнённая вода, продукты питания как фактор нездоровья, шумовое загрязнение, наследственные факторы. Социальные факторы. Вредные привычки как фактор риска для здоровья. Социальная сущность наиболее распространенных заболеваний: алкоголизма, наркомании, токсикомании, психических заболеваний, ряда инфекционных заболеваний. Теория психосоматики. Холистический подход к сохранению здоровья человека. Анализ систем психофизического воздействия. Построение личной здоровьесберегающей концепции. Обоснование, содержание, планируемый результат. Задание: построить схему модели личной здоровьесберегающей концепции. Форма отчета - презентация. Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях». Подготовка к промежуточной аттестации.</p>
	<i>Тема Компоненты здоровья</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Физическое и соматическое здоровье как компоненты индивидуального здоровья. Генетические, биохимические, метаболические, морфологические,</p>

	<p>функциональные показатели. Понятие нормы. Группы здоровья.</p>
2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Биологический и паспортный возраст. «Компоненты здоровья: характеристика, показатели, методы оценки».</p> <p><i>Самостоятельная работа. Самостоятельно изучить вопросы:</i> «Психическое здоровье человека: понятие, пути формирования. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Понятие о стрессе. Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека. Пути профилактики невротических состояний. Структура личности в сохранении психического здоровья. Психическое здоровье как предмет научных исследований. Понятие о внутренней картине здоровья. Позитивная и негативная внутренняя картина здоровья. Компоненты позитивной внутренней картины здоровья (когнитивный, эмоциональный, мотивационно-потребностный, поведенческий). Оценка сформированности компонентов внутренней картины здоровья. Проектная деятельность: построение модели формирования личной позитивной картины здоровья у детей и взрослых. Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека на основе методики «Цветок потенциалов» В.А. Ананьева. Роль четвертого свойства воды в укреплении психического здоровья. Двигательная активность и психическое здоровье - анализ современных концепций. Выполнить проект: «Развитие собственного внутреннего потенциала по семи направлениям» на основе методики В.А. Ананьева «Цветок потенциалов». Подготовиться к семинару по теме «Компоненты здоровья: характеристика, показатели, методы оценки». Подготовка к промежуточной аттестации.</p>
	<p><i>Тема Факторы здорового образа жизни</i></p>
3	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Оптимальная двигательная активность как фактор здорового образа жизни. Проблема гиподинамии. Нормы двигательной активности для разных возрастных групп.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Проблема двигательной активности разных групп населения в научных исследованиях. Содержание мотивационной деятельности к повышению двигательной активности. Закаливание как фактор здорового образа жизни. Значение закаливания для повышения уровня здоровья человека. Характеристика основных оздоравливающих факторов: воздух, вода, солнце, энергетика, движение. Понятие и основные принципы закаливания. Механизм закаливания. Природные средства закаливания: воздушные, солнечные ванны, водные процедуры. Виды закаливания - общее и местное закаливание. Лечебно-профилактическое значение бани. Баня как средство закаливания. Нетрадиционные методы закаливания: растирание снегом, закаливание грудных детей, точечный массаж по Уманской, промывание носа и различные позы для профилактики заболеваний носоглотки и голосовых связок по системе йогов, моржевание. Закаливание в системе оздоровления П. Иванова».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к промежуточной аттестации.</p>
	<p><i>Тема Рациональное питание как фактор здорового образа жизни</i></p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Современная парадигма питания. Трофология питания: источники поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Принцип полного обеспечения организма энергией. Классическая теория сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании. Значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья. Методы изучения адекватности питания. Очищение организма как путь сохранения здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Рациональное питание. Основные принципы рационального питания. Правила режима рационального питания. Методы изучения питания. Определение суточных энергозатрат организма. Величина основного обмена. Разработка рациона питания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить анализ видеоматериала лекции О.А. Бутаковой по питанию для женщин, выявить концептуальный подход автора к планированию содержания питания. Представить в виде конспекта. Подготовка к промежуточной аттестации.</p>
5	<p><i>Тема Профессиональное здоровье</i></p>

	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 2. Гигиена умственного и физического труда. Проблема возникновения профессиональных заболеваний. Неблагоприятные факторы производственной деятельности. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям. Программы по оздоровлению работников, реализуемые на предприятиях.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)</i> 4. Профессиональное здоровье личности. Рациональная двигательная активность работников промышленных предприятий и педагогов образовательных учреждений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к промежуточной аттестации.</p>
6	<p><i>Тема Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 2. Теоретические основания формирования здоровья в условиях непрерывного образования. Принципы формирования и обеспечения здоровья на основе применения педагогических средств. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. Концепция здоровьесберегающего образования. Классификация здоровьесберегающих технологий. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих технологий. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников. «Технология раскрепощенного развития детей» В. Ф. Базарного». Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 4. Анализ научно-методического комплекса и технологического обеспечения процесса формирования здоровья О.А. Бутаковой.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Платонова Т.В. и др. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни: учеб. пособие.- Санкт - Петербург, 2014.- гриф УМО.-153с.URL: [http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\)](http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997))
2. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинева, Л. П. Тупицына. — Москва: Прометей, 2012. - 86 с. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/18568.html>.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
	<i>Лицензионное программное обеспечение</i>
1.	Операционная система Windows XP Professional
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
7.	Kinovea
8.	Corel VideoStudio Pro X4
9.	GIMP
10.	7-zip
11.	Movie maker
12.	Project libre
13.	STDUViewer
14.	Chrome
15.	FireFox
16.	СПС Консультант-плюс
17.	Операционная система Windows 7 Basic
18.	Операционная система Windows 8 для одного языка
19.	Операционная система Windows XP Home Basic
	<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>
20.	Яндекс Браузер
21.	Dartfish

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
6.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
7.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/
8.	Сайт «Фитнес-ГОСТ» [электронный ресурс]	http://xn----ftbelzjsdchm.xn

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические.
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.