

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация об электронной подписи:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 15:40:43  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья  
(Б1.В.01.01)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 6 семестр заочная: 5 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 4 часов: 144</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Чайковский, 2020г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**

Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«06» мая 2020 г., протокол №12

Заведующий кафедрой АФК и ОТ

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«13» мая 2020 г., протокол №9

Секретарь учебно-методического совета

к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность, профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, способствующих формированию профессиональных компетенций.

### 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов знания о научно-теоретических основах формирования культуры здоровья, здорового образа жизни;
- сформировать у студентов практические умения по разработке индивидуального содержания рациона питания;
- обеспечить освоение студентами методических основ здоровьесберегающей деятельности средствами физической культуры для лиц различного пола и возраста.

### 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Профессиональные</b>		
<b>ПК-7</b> Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<b>ПК-7.1</b> Знает основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния <b>ПК-7.2</b> Умеет разрабатывать программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния. <b>ПК-7.3</b> Владеет методикой проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<b>Знает:</b> основы сохранения индивидуального здоровья, правила и способы планирования оптимального двигательного режима; принципы рационального питания; <b>Умеет:</b> выбирать оптимальные средства и методы для здоровьесберегающей физической активности населения <b>Имеет опыт:</b> планирования здоровьесберегающей двигательной активности; разработки содержания оптимального рациона питания;
<b>ПК-8</b> Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	<b>ПК-8.1</b> Знает средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности <b>ПК-8.2</b> Умеет выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности <b>ПК-8.3</b> Владеет методикой планирования средств и методов физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их	<b>Знает:</b> теоретические основы культуры здоровья и здорового образа жизни; факторы, влияющие на здоровье человека; средства и методы профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального здоровья; здоровьесберегающие технологии; <b>Умеет:</b> оценивать образ жизни; выбирать оптимальные средства и методы для формирования здорового стиля жизнедеятельности; <b>Имеет опыт:</b> планирования средств и

	профессиональной деятельности	методов физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста.
<i>Профессиональный стандарт 05.005</i> «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта / ОТФ:		
С Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися		
D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья» (Б1.В.01.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» образовательной программы и является обязательной дисциплиной.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик:

Повышение профессионального мастерства, Рекреационно-оздоровительная физическая культура, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика, Аквафитнес и аквааэробика, Функциональный тренинг, Детский фитнес, Традиционные оздоровительные методики России, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Учебная практика: ознакомительная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины Теоретические основы здорового образа жизни: «Основы индивидуального здоровья», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности, Научно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы, Рекреационно-оздоровительная физическая культура, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий; Атлетическая гимнастика, Теория и методика занятий на тренажерных устройствах, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		6 сем.	Всего
1	Контактная работа	66	66
1.1	Занятия лекционного типа	22	22
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	44	44
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	78	78
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	144
		<i>в зачетных единицах</i>	4

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	132/4	132/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	144
		<i>в зачетных единицах</i>	4

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
<b>1</b>	<b>Здоровье как ценность гуманистически ориентированного общества</b>	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>ТТ ННТ</b>	<b>УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2</b>
1.1	Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	4	6	10	10	20	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.2	Компоненты здоровья	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	6	12	18	18	36	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.3	Здоровый образ жизни и культура здоровья	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	4	2	6	6	12	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.4	Факторы здорового образа жизни	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	-	6	6	6	12	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.5	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	2	4	6	6	12	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.6	Профессиональное здоровье	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	2	4	6	6	12	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
<b>2</b>	<b>Научно-теоретические основы формирования здоровья</b>	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>40</b>	<b>ТТ ННТ</b>	<b>УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2</b>
2.1	Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	4	10	14	26	40	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1

									ИС-2
<b>ИТОГО:</b>		22	44	66	78	144			

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
<b>1</b>	<b>Здоровье как ценность гуманистически ориентированного общества</b>	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>109</b>	<b>ТТ ННТ</b>	<b>УО-1 УО-3 ПР-1</b>
1.1	Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	1	1	2	15	17	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
1.2	Компоненты здоровья	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	0,5	1	1,5	20	21,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
1.3	Здоровый образ жизни и культура здоровья	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	0,5	1	1,5	15	16,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
1.4	Факторы здорового образа жизни	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	-	1	1	20	21	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
1.5	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	0,5	1	1,5	15	16,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
1.6	Профессиональное здоровье	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	0,5	1	1,5	15	16,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
<b>2</b>	<b>Научно-теоретические основы формирования здоровья</b>	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>ТТ ННТ</b>	<b>УО-1 УО-3 ПР-1</b>
2.1	Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	1	2	3	32	35	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
<b>ИТОГО:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>		

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<b>ТТ</b> – традиционные технологии: <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия лекционного типа;</li> <li>• занятия семинарского типа.</li> </ul> <b>ННТ</b> – неимитационные неигровые технологии:	<b>Устный опрос (УО):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• УО-1 – собеседование;</li> <li>• УО-3 – зачет;</li> </ul> <b>Письменные работы (ПР):</b>

- разбор конкретных ситуаций;
- работа в малых группах.

- ПР-1 – тест, письменная работа
- Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):*
- ИС-2 – балльно-рейтинговая система.

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<b>1</b>	<b>Раздел Здоровье как ценность гуманистически ориентированного общества</b> <i>Тема Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»</i>
1.1	<i>Занятия 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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятия лекционного типа 2.</i> 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> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Холистический подход к сохранению здоровья человека.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2,3.</i> Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях».
	<i>Тема Компоненты здоровья</i>
1.2	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Физическое и соматическое здоровье как компоненты индивидуального здоровья. Генетические, биохимические, метаболические, морфологические, функциональные показатели. Понятие нормы. Группы здоровья.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Биологический и паспортный возраст.
	<i>Занятие лекционного типа 4.</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. Теория психосоматики.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Психическое здоровье как предмет научных исследований.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Психическое здоровье как предмет научных исследований».
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Завершить разработку беседы и презентации по формированию когнитивного компонента, формирующего внутреннюю картину здоровья для лиц разного возраста.
<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8.</i> Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека на основе методики «Цветок потенциалов» В.А.	

	<p>Ананьева. Роль четвертого свойства воды в укреплении психического здоровья. Двигательная активность и психическое здоровье.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить проект: «Развитие собственного внутреннего потенциала по семи направлениям» на основе методики В.А. Ананьева «Цветок потенциалов». Представить в виде презентации.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Социальное здоровье. Понятие социального здоровья в социально-гуманитарных и медико-биологических науках. Критерии оценки социального здоровья человека. Традиционные критериальные подходы к оценке социального здоровья человека. Социально-психологические критерии социального здоровья человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Проблема формирования социального здоровья в научных исследованиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема формирования социального здоровья в научных исследованиях».</p>
1.3	<p><i>Тема Здоровый образ жизни и культура здоровья</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Научно-теоретические основы ЗОЖ. Определение понятия «здоровый образ жизни», его компоненты: двигательная активность, закаливание, рациональное питание, экологическое окружение, социальное окружение. Факторы здорового образа жизни: отсутствие вредных привычек, рациональное и сбалансированное питание, личная гигиена, соблюдение режима дня и учет биологических ритмов, двигательная активность, закаливание, психогигиена, сексуальная культура, комфортное общение и т.д.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Культура здоровья. Компоненты культуры здоровья: информационно-ориентировочный, мотивационный, операциональный, праксиологический, интегральный. Коммуникативная, нормативная, восстанавливающая, трансляционная, преобразующая функции культуры здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Здоровый образ жизни и культура здоровья как предметы научных исследований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Здоровый образ жизни и культура здоровья как предметы научных исследований».</p>
1.4	<p><i>Тема Факторы здорового образа жизни</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</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) 13.</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 йоги, моржевание. Закаливание в системе оздоровления П. Иванова.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать практические рекомендации для любой возрастной группы по закаливанию.</p>
1.5	<p><i>Тема Рациональное питание как фактор здорового образа жизни</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</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 работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14,15.</i> Рациональное питание. Основные принципы рационального питания. Правила режима рационального питания. Методы изучения питания. Определение суточных энергозатрат организма. Величина основного обмена.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить анализ видеоматериала лекции О.А. Бутаковой по питанию для</p>



	женщин, выявить концептуальный подход автора к планированию содержания питания. Представить в виде конспекта.
	<i>Тема Профессиональное здоровье</i>
1.6	<i>Занятие лекционного типа 9.</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. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16,17.</i> Профессиональное здоровье личности. Рациональная двигательная активность работников промышленных предприятий и педагогов образовательных учреждений.
2	<b>Раздел Научно-теоретические основы формирования здоровья</b>
	<i>Тема Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 10.</i> Теоретические основания формирования здоровья в условиях непрерывного образования. Принципы формирования и обеспечения здоровья на основе применения педагогических средств. Дидактическая модель непрерывного здоровьесберегающего образования О.А. Бутаковой. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18,19.</i> Анализ научно-методического комплекса и технологического обеспечения процесса формирования здоровья О.А. Бутаковой. <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить анализ видеоматериала лекций О.А. Бутаковой по формированию здоровья. Сделать конспекты. <i>Занятие лекционного типа 11.</i> Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. Концепция здоровьесберегающего образования. Классификация здоровьесберегающих технологий. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих технологий. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников. «Технология раскрепощённого развития детей» В. Ф. Базарного. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21,22.</i> Моделирование здоровьесберегающей деятельности у разных возрастных, гендерных и социальных групп населения. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию «Модель здоровьесберегающей деятельности». Выбрать любую возрастную, гендерную, социальную группу населения.

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
1	<b>Раздел Здоровье как ценность гуманистически ориентированного общества</b>
	<i>Тема Анализ концептуальных подходов к понятию здоровье.</i>
1.1	<i>Занятия 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. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. <i>Занятия лекционного типа 1.</i> 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> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Холистический подход к сохранению здоровья человека.

	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях».</p>
	<p><i>Тема Компоненты здоровья</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</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 работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Биологический и паспортный возраст.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</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. Теория психосоматики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Психическое здоровье как предмет научных исследований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Психическое здоровье как предмет научных исследований».</p>
1.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 1.</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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Завершить разработку беседы и презентации по формированию когнитивного компонента, формирующего внутреннюю картину здоровья для лиц разного возраста.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1.</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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить проект: «Развитие собственного внутреннего потенциала по семи направлениям» на основе методики В.А. Ананьева «Цветок потенциалов». Представить в виде презентации.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Социальное здоровье. Понятие социального здоровья в социально-гуманитарных и медико-биологических науках. Критерии оценки социального здоровья человека. Традиционные критериальные подходы к оценке социального здоровья человека. Социально-психологические критерии социального здоровья человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Изучить тему:</i> «Проблема формирования социального здоровья в научных исследованиях». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема формирования социального здоровья в научных исследованиях».</p>
	<p><i>Тема Здоровый образ жизни и культура здоровья</i></p>
1.3	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Научно-теоретические основы ЗОЖ. Определение понятия «здоровый образ жизни», его компоненты: двигательная активность, закаливание, рациональное питание, экологическое окружение, социальное окружение. Факторы здорового образа жизни: отсутствие вредных привычек, рациональное и сбалансированное питание, личная гигиена, соблюдение режима дня и учет биологических ритмов, двигательная активность, закаливание, психогигиена, сексуальная культура, комфортное общение и т.д.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Культура здоровья. Компоненты культуры здоровья: информационно-ориентировочный, мотивационный, операциональный, праксиологический, интегральный. Коммуникативная, нормативная, восстанавливающая, трансляционная, преобразующая функции культуры здоровья.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Здоровый образ жизни и культура здоровья как предметы научных исследований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Здоровый образ жизни и культура здоровья как предметы научных исследований».</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Факторы здорового образа жизни</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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> 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> Разработать практические рекомендации для любой возрастной группы по закаливанию.</p>
1.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Рациональное питание как фактор здорового образа жизни</i></p> <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 работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Рациональное питание. Основные принципы рационального питания. Правила режима рационального питания. Методы изучения питания. Определение суточных энерготрат организма. Величина основного обмена.</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.</p>
1.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Профессиональное здоровье</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</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 работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Профессиональное здоровье личности. Рациональная двигательная активность работников промышленных предприятий и педагогов образовательных учреждений.</p>
1.6	
2	<b>Раздел Научно-теоретические основы формирования здоровья</b>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Теоретические основания формирования здоровья в условиях непрерывного образования. Принципы формирования и обеспечения здоровья на основе применения педагогических средств. Дидактическая модель непрерывного здоровьесформирующего образования О.А. Бутаковой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4.</i> Анализ научно-методического комплекса и технологического обеспечения процесса формирования здоровья О.А. Бутаковой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить анализ видеоматериала лекций О.А. Бутаковой по формированию здоровья. Сделать конспекты.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. Концепция здоровьесберегающего образования. Классификация здоровьесберегающих технологий. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих технологий.</p>

<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников. «Технология раскрепощённого развития детей» В. Ф. Базарного.
<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4.</i> Моделирование здоровьесберегающей деятельности у разных возрастных, гендерных и социальных групп населения.
<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию «Модель здоровьесберегающей деятельности». Выбрать любую возрастную, гендерную, социальную группу населения.

## 6 Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 6 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

#### Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Здоровье как ценность гуманистически ориентированного общества</b>	10	<b>40</b>	30
Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»		10	
Компоненты здоровья		10	
Здоровый образ жизни и культура здоровья		10	
Факторы здорового образа жизни		5	
Рациональное питание как фактор здорового образа жизни		3	
Профессиональное здоровье		2	
<b>Научно-теоретические основы формирования здоровья</b>		<b>20</b>	
Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья		20	
<b>ИТОГО</b>		<b>10</b>	
		<b>100</b>	

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<b>Итого</b>	<b>100%</b>	<b>100</b>

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка)

						ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительн	Fx
0-19	0-11	0-30		2	о	F

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– *зачет в 5 семестре.*

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

1. Платонова Т.В. и др. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни: учеб. пособие.- СПб, 2014.- гриф УМО.-153с.-электронный ресурс.
2. Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие.- Новосибирск: АРТА, 2011.- гриф. -256с.
3. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.- М.: Прометей, 2012- элект.рес.IPRbooks
4. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособ.- М.: Академия, 2008.-256с.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособ. – М.: Академия, 2008.-336с.

### *Дополнительная литература*

6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пос. - М: Гардарики, 2007. - 218 с.
7. Губа В.П. и др. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодёжи: учеб. пос. - М: Советский спорт, 2008. - 206 с.
8. Саноян Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пос. - М: Физическая культура, 2007. - 288 с.
9. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. -Киев: Олимпийская литература, 2009. - 528 с.
- 10.Билич Г.Л., Назарова А.В. Основы валеологии. учебник - 2-е изд. - СПб: Фолиант, 2000. - 560с.
- 11.Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пос. - М.: Кнорус, 2013. - 304с.
- 12.Виноградская О.В. Физиологическое обоснование внедрения комплекса мероприятий по формированию основ ЗОЖ дошкольников на принципах биоуправления: автореф. дис...канд. пед.наук: 13.00.04./ О.В. Виноградская; ВГАФК Волгоград, 2002. - 23 с.
- 13.Волков В.Н. Теория и практика валеологического воспитания личности учащихся в образовательных учреждениях нового типа. - М: ВНИИФК, 2000. - 37 с.
- 14.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья: книга для учителей и студентов педагогических специальностей. - Самара: Издат. Дом "Гахрах-М", 2003. - 272 с.
- 15.Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пос. - М: ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
- 16.Ким С.В. Валеологическая безопасность образования. Ресурсы педагогических систем. - СПб: СПбГУЭФ, 2005. - 315с.- электронный ресурс.

17. Куртеев С.Г. Современные аспекты профилактики заболеваний: учеб. пос. Ч.1: Формирование здорового образа жизни. - Омск: СибГУФК, 2006. - 92 с.
18. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пос. - М: Академия, 2001. - 320 с.
19. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
20. Миловидов В.К. и др. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики: учеб. пос. - Челябинск: УралГУФК, 2009. - 140 с.
21. Миронова В.М. Реализация валеологического подхода в процессе занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста автореф. дис...канд. пед.наук: 13.00.04./ В.М. Миронова - Челябинск, 2001. - 23 с.
22. Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни: учеб. пос. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 256 с.
23. Стрекаловская И.Н. Валеология: курс лекций. - СПб, 2006. - 61 с. - электронный ресурс.
24. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: метод. рекоменд. Часть 1. - (ВНИИФК). - М: Советский спорт, 2003. - 208 с.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – Контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>

- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

#### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

#### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

### 9 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>
<p>аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий, лаборатория г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей «Марафон»</p>
<p>аудитория № 248 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система</p>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>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</p>

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.