

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 11.06.2026 10:24:13
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

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

«30» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Модуль «Основы предметных знаний по профилю (или ОБЖ)»
Основы здорового образа жизни (Б1.В.01.02)**

Направление подготовки	<i>44.03.01 Педагогическое образование</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Безопасность жизнедеятельности»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 2 семестры заочная: 1,2 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Дарвиш Т.А., к.п.н., доцент
Казакевич О.В., ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД
Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у студентов здоровьесберегающего мировоззрения, позитивных установок в области здоровья, а также всесторонних знаний, умений ведения здорового образа жизни, формирование у обучающихся профессиональных компетенций, предусмотренных ОПОП.

1.2 Задачи дисциплины

- формировать у обучающихся научно-теоретические знания и практические умения по предмету «Основы здорового образа жизни»;
- формировать знания об основных психолого-педагогических подходах к формированию и развитию образовательной среды средствами преподаваемого учебного предмета «Основы здорового образа жизни»
- познакомить с методами оценки форсированности здорового образа жизни.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений 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 «Основы здорового образа жизни» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.	ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.	ПК-2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.
ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.	ПК-3.1 Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).
01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» / ОТФ: А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования. В Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ.	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		2 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/0	24/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация - зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	72
		<i>в зачетных единицах</i>	2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	4	8
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	0/0	4/0	4/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	32/0	32/4	64/4
3	Промежуточная аттестация - зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	36	72
		<i>в зачетных единицах</i>	1	2

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	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	2	4	0	6	12
2	Рациональная организация образа жизни	2	4	0	6	12
3	Медико-генетические аспекты здорового образа жизни	2	4	0	6	12

4	Профилактика вредных привычек, как составляющая здорового образа жизни	2	4	0	6	12
5	Принципы рационального питания и здоровье человека	2	4	0	6	12
6	Сексуального здоровье, как фактор обеспечения благополучия личности и его образа жизни	2	4	0	6	12
Итого:		12	24	0	36	72

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		
<i>1 семестр</i>						
1	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	2	0	0	10	12
2	Рациональная организация образа жизни	2	0	0	10	12
3	Медико-генетические аспекты здорового образа жизни	0	0	0	12	12
<i>Итого за 1 семестр:</i>		<i>4</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>32</i>	<i>36</i>
<i>2 семестр</i>						
4	Профилактика вредных привычек, как составляющая здорового образа жизни	0	0	0	12	12
5	Принципы рационального питания и здоровье человека	0	2	0	10	12
6	Сексуального здоровье, как фактор обеспечения благополучия личности и его образа жизни	0	2	0	10	12
<i>Итого за 2 семестр:</i>		<i>0</i>	<i>4</i>	<i>0</i>	<i>32</i>	<i>36</i>
Итого :		4	4	0	64	72

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. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1. Понятия здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ). Понятие образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ: двигательная активность, гигиена, поведение, общение и т.д. Ценности здорового образа жизни (ЗОЖ). Возраст и здоровье. Индивидуальность здорового образа жизни – основной закон физкультурно-оздоровительной деятельности.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Государственная политика в области здоровья и здорового образа жизни. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Механизмы государственного регулирования в области охраны здоровья. Характеристики моделей здоровья населения.</i>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Концепция здоровья. Факторы определяющие здоровье человека. Уровни здоровья. Группы индикаторов здоровья населения. Показатели здоровья населения. Способы и методы оценки состояния здоровья населения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: в тетради написать основные блоки здоровья. Подготовка к зачету. Подготовка к зачету.</p>
	<p><i>Тема. Рациональная организация образа жизни</i></p>
2	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Работоспособность и утонения, как фактор ЗОЖ. Роль двигательной активности в формировании ЗОЖ. Работоспособность человека в течение дня, суток, недели.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Образ жизни и понятия относящиеся к нему. Качество жизни и его стандарты. Критерии и составляющие качества жизни человека. Концепция ЗОЖ. Нормы поведения в ЗОЖ. Индекс человеческого развития и другие интегральные индексы.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Оптимальная организация рабочего режима. Сон, как составляющая рационального режима дня. Активный отдых и его характеристика. Хронобиология и биоритмы. Культура умственного и физического труда.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад на тему «Режим дня современного школьника». Подготовка к зачету. Подготовка к зачету.</p>
	<p><i>Тема. Медико-генетические аспекты здорового образа жизни</i></p>
3	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Наследственность и окружающая среда как факторы здоровья человека. Генетическая наследственность. Наследственные заболевания. Окружающая среда и здоровье человека. Проблема урбанизации. Иммуитет и здоровье. Виды и механизмы иммунной защиты. Виды иммунитета. Факторы неспецифической защиты. Нарушение иммунитета: гиперчувствительность, аутоиммунная реакция, иммунодефицит. Признаки снижения иммунной активности, группы риска.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Экологические факторы влияющие на здоровье. Загрязнение среды и возможные нарушения здоровья человека. Экологическое здоровье. Принципы снижения экологического риска и опасности. Причины снижения иммунитета. Рекомендации по повышению иммунитета. Закаливание и его влияние на иммунитет. Физические упражнения и их значение в укреплении иммунитета человека.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 6.</i> Психофизиологические основы здорового образа жизни. Теория стресса и адаптации. Стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье. Типы реакции организма на воздействие окружающей среды. Признаки психоэмоционального стресса. Методика оценки психоэмоционального статуса: шкала Спилберга-Ханина, проективный восьмицентровой тест Люшера, «Индекс жизненного стиля», психологическое типирование по К. Юнгу. Эмоциональное здоровье. Визы психологической помощи. Методы оказания психотерапевтической помощи.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> В тетради составить комплекс мероприятий для развития и повышения стрессоустойчивости школьников. Подготовка к зачету.</p>
	<p><i>Тема. Профилактика вредных привычек, как составляющая здорового образа жизни</i></p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Вредные привычки и их профилактика. Понятие «аддиктивное поведение». Этапы становления аддиктивного поведения. Синдром психической зависимости. Синдром физической зависимости. Абстинентный синдром. Курение и его влияние на здоровье. Пассивное курение. Влияние вейпов на организм. Курение, как социально опасное явление. Общие рекомендации по борьбе с курением. Профилактика табакокурения среди подростков. Лечение табачной зависимости.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7.</i> Алкоголизм и его влияние на здоровье. Алкогольное опьянение и его стадии. Понятия алкоголизма и трезвости. Виды зависимости от алкоголя. Стадии развития алкоголизма. Алкоголизм как медико-социальная проблема. Особенности подросткового и женского алкоголизма. Влияние алкоголя на беременность и плод. Профилактика алкоголизма.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 8.</i> Наркомания, токсикомания и их влияние на здоровье. Синдромы и формы наркотической зависимости. Диагностические критерии и клинические проявления интоксикации. Признаки употребления наиболее распространённых психоактивных веществ. Стадии развития наркотической зависимости. Особенности наркомании и токсикомании у подростков. Профилактика наркомании и токсикомании</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> В тетради составить конспект мероприятий для профилактики вредных привычек у школьников. Подготовка к зачету.</p>
5	<p><i>Тема. Принципы рационального питания и здоровье человека</i></p>

	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Основы здорового питания, как составляющей ЗОЖ. Принципы рационального питания. Энергозатраты человека в зависимости от вида деятельности. Функции рационального питания. Основные компоненты рационального питания.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Группы крови и диета. Правила рационального питания и культура приёма пищи. Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приёмам пищи. Требования к рациональному питанию.
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 10.</i> Оценка пищевого статуса. Классификация состояний питания (пищевого статуса). Рекомендации по рациональному питанию. «10 ступеней к здоровому питанию» «10 ступеней к здоровому питанию». «Пирамида здорового питания».
	<i>Самостоятельная работа.</i> В тетради составить рекомендации по рациональному питанию детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Подготовка к зачету.
6	<i>Тема. Сексуального здоровье, как фактор обеспечения благополучия личности и его образа жизни</i>
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Понятие «сексуального здоровья». Сексопатология. Биологический пол и его характеристика. Гендерная идентичность и социальная роль. Половое развитие. Характеристики половой принадлежности. Этапы психосексуального развития. Формирование полового самосознания. Формирование стереотипа полоролевого поведения. Формирование психосексуальных ориентаций. Факторы, способствующие поддержанию сексуальной активности.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Сексуальная культура. Основные определения понятия «Любовь». Половое влечение и его характеристика. Физиология и психология полового влечения. Факторы, влияющие на выбор партнёра у мужчин и у женщин. Развитие интимных отношений. Половое воспитание детей и подростков. Основные медико-социальные проблемы в подростковой и молодежной среде.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Негативные последствия подростковой беременности. Стратегии по снижению частоты беременности у подростков. Профилактика заболеваний, передающихся половым путём. Факторы риска инфекций, передающихся половым путём у подростков и их профилактика. Этика семейной жизни. Планирование семьи. Проблема бесплодия. Проблемы мужского здоровья.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад на тему: «Значение просвещения о сексуальной культуре в подростковой среде». Подготовка к зачету.

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

№ темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
1	<i>Тема. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятия здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ). Понятие образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ: двигательная активность, гигиена, поведение, общение и т.д. Ценности здорового образа жизни (ЗОЖ). Возраст и здоровье. Индивидуальность здорового образа жизни – основной закон физкультурно-оздоровительной деятельности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Государственная политика в области здоровья и здорового образа жизни. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Механизмы государственного регулирования в области охраны здоровья. Характеристики моделей здоровья населения. Концепция здоровья. Факторы определяющие здоровье человека. Уровни здоровья. Группы индикаторов здоровья населения. Показатели здоровья населения. Способы и методы оценки состояния здоровья населения. Образ жизни и понятия относящиеся к нему. Качество жизни и его стандарты. Критерии и составляющие качества жизни человека. Концепция ЗОЖ. Нормы поведения в ЗОЖ. Индекс человеческого развития и другие интегральные индексы. Домашнее задание: в тетради написать основные блоки здоровья. Подготовка к зачету.
2	<i>Тема. Рациональная организация образа жизни</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Работоспособность и утонения, как фактор ЗОЖ. Роль двигательной активности в формировании ЗОЖ. Работоспособность человека в течение дня, суток, недели.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Оптимальная организация рабочего режима. Сон, как составляющая рационального режима дня. Активный отдых и его характеристика. Хронобиология и биоритмы. Культура умственного и физического труда. Подготовка к зачету. Подготовка к зачету.

3	<p><i>Тема. Медико-генетические аспекты здорового образа жизни</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Наследственность и окружающая среда как факторы здоровья человека. Генетическая наследственность. Наследственные заболевания. Окружающая среда и здоровье человека. Проблема урбанизации. Экологические факторы влияющие на здоровье. Загрязнение среды и возможные нарушения здоровья человека. Экологическое здоровье. Принципы снижения экологического риска и опасности. Иммуитет и здоровье. Виды и механизмы иммунной защиты. Виды иммунитета. Факторы неспецифической защиты. Нарушение иммунитета: гиперчувствительность, аутоиммунная реакция, иммунодефицит. Признаки снижения иммунной активности, группы риска. Причины снижения иммунитета. Рекомендации по повышению иммунитета. Закаливание и его влияние на иммунитет. Физические упражнения и их значение в укреплении иммунитета человека. Психофизиологические основы здорового образа жизни. Теория стресса и адаптации. Стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье. Типы реакции организма на воздействие окружающей среды. Признаки психоэмоционального стресса. Методика оценки психоэмоционального статуса: шкала Спилберга-Ханина, проективный восьмицентровой тест Люшера, «Индекс жизненного стиля», психологическое типирование по К. Юнгу. Эмоциональное здоровье. Визы психологической помощи. Методы оказания психотерапевтической помощи. В тетради написать какие меры необходимо предпринять для снижения экологических рисков в вашем городе. В тетради составить рекомендации для укрепления иммунитета школьников. В тетради составить комплекс мероприятий для развития и повышения стрессоустойчивости школьников. Подготовка к зачету.</p>
<i>2 семестр</i>	
4	<p><i>Тема. Профилактика вредных привычек, как составляющая здорового образа жизни</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Вредные привычки и их профилактика. Понятие «аддиктивное поведение». Этапы становления аддиктивного поведения. Синдром психической зависимости. Синдром физической зависимости. Абстинентный синдром. Курение и его влияние на здоровье. Пассивное курение. Влияние вейпов на организм. Курение, как социально опасное явление. Общие рекомендации по борьбе с курением. Профилактика табакокурения среди подростков. Лечение табачной зависимости. Алкоголизм и его влияние на здоровье. Алкогольное опьянение и его стадии. Понятия алкоголизма и трезвости. Виды зависимости от алкоголя. Стадии развития алкоголизма. Алкоголизм как медико-социальная проблема. Особенности подросткового и женского алкоголизма. Влияние алкоголя на беременность и плод. Профилактика алкоголизма. Наркомания, токсикомания и их влияние на здоровье. Синдромы и формы наркотической зависимости. Диагностические критерии и клинические проявления интоксикации. Признаки употребления наиболее распространённых психоактивных веществ. Стадии развития наркотической зависимости. Особенности наркомании и токсикомании у подростков. Профилактика наркомании и токсикомании. В тетради составить конспект мероприятий для профилактики вредных привычек у школьников. Подготовка к зачету.</p>
5	<p><i>Тема. Принципы рационального питания и здоровье человека</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Основы здорового питания, как составляющей ЗОЖ. Принципы рационального питания. Энергозатраты человека в зависимости от вида деятельности. Функции рационального питания. Основные компоненты рационального питания. Группы крови и диета. Правила рационального питания и культура приёма пищи. Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приёмам пищи. Требования к рациональному питанию.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Оценка пищевого статуса. Классификация состояний питания (пищевого статуса). Рекомендации по рациональному питанию. «10 ступеней к здоровому питанию» «10 ступеней к здоровому питанию». «Пирамида здорового питания». В тетради составить рекомендации по рациональному питанию детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Подготовка к зачету.</p>
6	<p><i>Тема. Сексуального здоровье, как фактор обеспечения благополучия личности и его образа жизни</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Понятие «сексуального здоровья». Сексопатология. Биологический пол и его характеристика. Гендерная идентичность и социальная роль. Половое развитие. Характеристики половой принадлежности. Этапы психосексуального развития. Формирование полового самосознания. Формирование стереотипа полоролевого поведения. Формирование психосексуальных ориентаций. Факторы, способствующие поддержанию сексуальной активности. Сексуальная культура. Основные определения понятия «Любовь». Половое влечение и его характеристика. Физиология и психология полового влечения. Факторы, влияющие на выбор партнёра у мужчин и у женщин. Развитие интимных отношений. Половое воспитание детей и подростков. Основные медико-социальные проблемы в подростковой и молодежной среде.</p>

Самостоятельная работа. Негативные последствия подростковой беременности. Стратегии по снижению частоты беременности у подростков. Профилактика заболеваний, передающихся половым путём. Факторы риска инфекций, передающихся половым путём у подростков и их профилактика. Этика семейной жизни. Планирование семьи. Проблема бесплодия. Проблемы мужского здоровья. Подготовить доклад на тему: «Значение просвещения о сексуальной культуре в подростковой среде». Подготовка к зачету.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие / Р. И. Айзман, Мельникова М.М., Косованова Л.В. - 2-е изд., испр. и доп. - М :Юрайт, 2017. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие / Р. И. Айзман, Мельникова М.М., Косованова Л.В. - 2-е изд., испр. и доп. - М :Юрайт, 2017. – 281 с.
2. Кугушева Т.В., Херувимова Т.А. Формирование здорового образа жизни старших школьников: учебное пособие/ Кугушева Т.В., Херувимова Т.А. - Чайковский : ФГБОУ ВО "ЧГИФК", 2018. – 101 с.
3. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568>

6.1.2 Дополнительная литература

4. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568>
5. Чернышев А.В. Моделирование и прогнозирование состояния здоровья школьников с учетом особенностей их образа жизни и образовательного процесса на муниципальном уровне [Электронный ресурс]/ Чернышев А.В., Клименко Г.Я., Чопоров О.Н.— Электрон.текстовые данные. — Воронеж: Воронежский институт высоких технологий, Фармнет, 2014. — 225 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23353>
6. Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чуприна Е.В., Закирова М.Н.— Электрон.текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22619>

Нормативные документы

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ– URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 02.02.2019)
- Федеральный Государственный образовательный стандарт начального образования (1-4 кл.): утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г., №286– URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/>
- Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 кл.): утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г., №287– URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/>
- Федеральный Государственный образовательный стандарт среднего общего образования (10-11 кл.): утвержден приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 17 мая 2012 г., №413– URL: <http://www.consultant.ru/>

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1	Kaspersky Endpoint Security 12
2	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)

4	Astra Linux Special Edition
5	СПС Гарант
6	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7	Яндекс Браузер
8	Kinovea
9	STDUViewer
10	MAX
11	VLC
12	PDF 24

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.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRsmart	https://www.iprbookshop.ru/?&a

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 № 311 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
аудитория № 312 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 № 321 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