

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана педагогического факультета

О. В. Пастюк

"05" сентябрь 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.6.2 Спортивное питание

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки

«Физическая культура»

Степень выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения

очная, заочная

г. Магадан 2017 г.

Ф СВГУ « Рабочая программа направления (специальности)»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры, спорта и основ медицинских знаний протокол от «29» сентябрь 2017 г. № 1.

## **1. Цель и задачи дисциплины.**

Целью дисциплины является освоение студентами знаний, умений в области применения спортивного питания на различных уровнях спортивного мастерства и в разных видах физической деятельности.

## **2. Место дисциплины в учебном процессе**

Дисциплина «Спортивное питание» изучается на основе предварительного изучения как Б1.В.ОД.5 «Спортивная медицина», Б1.В.ОД.2 «Анатомия», Б1.В.ОД.6 «Физиология и гигиена».

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- о факторах, определяющих здоровый образ жизни и основные признаки нарушения здоровья обучающихся в рамках требований ФГОС;

Уметь:

- прививать ценности здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

Владеть:

- способами снижения отрицательного влияния человеческого и природного фактора на здоровье человека

Дисциплина **Б1.В.ДВ.6.2 Спортивное питание** способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки **44.03.01 Педагогическое образование** профиль подготовки **«Физическая культура»**

### **а) общепрофессиональных (ОПК):**

- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6);

### **б) профессиональных (ПК):**

- готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

## **4. Структура и содержание учебной дисциплины**

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа**

Из них 16 часов – лекционные занятия, 32 часа – практические занятия, 24 часа – самостоятельная работа.

Отчетность: 5 семестр – «зачет».

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа**

Из них 4 часа – лекционные занятия, 4 часа – практические занятия, 62 часа – самостоятельная работа.

Отчетность: 3 курс – «зачет».

Структура и содержание учебной дисциплины для очной формы обучения в Таблице 1.

Структура и содержание учебной дисциплины для заочной формы обучения в Таблице 2.

### **Содержание разделов и тем дисциплины**

**Тема 1. Классификация средств и методов, используемых в спортивном питании** Спортивное питание, функциональное питание, спортивная фармакология. Принципы применения в спорте специализированных спортивных продуктов (СППБЦ), биологически активных добавок к пище (БАДов), фармакологических препаратов. Уровни организации специализированного питания спортсменов: чистки организма (1 уровень), суточный рацион питания и водно-электролитный баланс (2 уровень), субстратные продукты спортивного питания (3 уровень), биологически активные добавки к пище (БАДы) и лекарственные препараты (4 уровень). Цель, задачи, сроки проведения чистки организма. Противопоказания. Печеночный болевой синдром у спортсменов, его диагностика, профилактика и коррекция. Гепатопротекторы и желчегонные средства. Средства и методы, применяемые для чистки организма спортсменов, критерии эффективности. Методика чистки печени и желчевыводящих путей. Углубленная чистка организма.

### **Тема 2. Принципы и практика специализированного питания спортсменов**

#### **Базовые сведения о питании спортсменов**

Основные принципы питания спортсмена: задачи, решаемые с помощью питания; ограниченность применимости концепций «рационального питания» к спортсменам. Пищевые вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, микроэлементы. Водно-электролитный баланс. Краткая характеристика основных продуктов питания и их применимости в питании спортсмена. Принципы построения оптимального рациона в спорте.

Исходные данные для построения рациона: нагрузки бытовые, спортивные; принципы учета нагрузок. Особые случаи: коррекция и поддержание массы и состава тела, «тайпер».

#### **Организация индивидуального и группового питания**

Особенности состава рационов на различных этапах годичного цикла подготовки: общеподготовительном, специально-подготовительном, предсоревновательном, соревновательном. Расчет потребности в пищевых веществах в зависимости от вида спорта, периода подготовки, морфофункциональных особенностей спортсмена. Применение компьютерных программ анализа рациона. Питание при переездах: организация питания, принципы подбора продуктов. Медицинский контроль адекватности питания: анализы и их расшифровка. Расстройства питания: пищевые отравления, аллергии, нарушения аппетита; борьба с ними. Специальные диеты: описание основных диет, их достоинства и недостатки, применимость в спортивном питании. Специализированные продукты спортивного питания, их роль в системе питания спортсменов.

### **Особенности питания в видах спорта**

Силовые виды. Тяжелая атлетика и пауэрлифтинг: рацион питания, набор и сгонка веса. Культуризм: особенности питания по сравнению с другими видами. Скоростно-силовые виды: легкая атлетика - спринт, метания, прыжки; гребля. Единоборства. Особенности питания единоборцев. Рацион единоборца в зависимости от вида спорта и весовой категории. Особенности питания в видах с преимущественным проявлением выносливости. Циклические виды: основные принципы построения рационов стайера. Поддержка на длинных дистанциях. Легкая атлетика: энерготраты в видах легкой атлетики. Велоспорт. Лыжные гонки и биатлон: особенности питания лыжника. Примеры построения рационов, режим питания, раскладки продуктов, выбор блюд. Питание в художественных видах. Особенности питания в художественных видах спорта. Методы поддержания массы. Спортивные игры. Особенности питания в игровых видах спорта. Методика построения рациона и режим питания. Технические виды спорта: особенности питания. Рационы питания спортсменов.

**Тема 3. Характеристика основных групп классификации спортивного питания** Классификация средств и методов спортивного питания и спортивной фармакологии. Субстратные СППБЦ (белки, углеводы, углеводно-протеиновые смеси, «гэйнеры» аминокислоты: незаменимые, разветвленные ВСАА, креатин, L-карнитин и др.). Сжигатели жира (критерии оценки эффективности). Адаптогены растительного и животного происхождения. Антиоксиданты. Антигипоксанты. Иммуномодуляторы. Витамины и минералы, витаминно-минеральные комплексы (понятие «рекомендуемой суточной потребности» RDA). Недопинговыеанаболизирующие средства (экдистероны, изофлавоны: «правило треугольника»). Гепатопротекторы и желчегонные средства. Специальные группы (Средства ограниченного использования: кортикостероиды,

контрацептивы; условия их применения в спортивной практике с учетом антидопингового контроля - TUE).

**Тема 4. Ускорение восстановления и адаптации спортсменов с использованием фармакологических средств и БАДов.** Методология применения БАДов и фармакологических препаратов для ускорения восстановления спортсменов в структуре мезо- и микроцикла подготовки. Общий и частные синдромы перенапряжения организма как основа выбора восстановительных средств. Примеры восстановительных комплексов для коррекции восстановления ЦНС, ССС, печени, иммунной системы. Критерии оценки эффективности. Методология применения БАДов и фармакологических препаратов для ускорения адаптации к смене часовых поясов. Острый десинхроноз как основа выбора средств для ускорения адаптации организма спортсменов к смене часовых поясов. Коррекция суточных биологических ритмов. Коррекция процесса адаптации к специфическим климатическим условиям (жара, влажность, загазованность). Физиологические основы адаптации организма спортсменов в условиях высокогорной подготовки. Коррекция процесса среднегорной и высокогорной адаптации. Критерии качества и эффективности БАДов и фармакологических препаратов, используемых в специализированном спортивном питании.

**Таблица 1. Очная форма обучения**

	<b>Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)</b>	<b>Количество часов/Зачетных единиц</b>				<b>Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.е д.)</b>	
		<b>Аудиторные занятия</b>					
		<b>Лекции</b>	<b>Семинарские (практические) занятия</b>	<b>Лаборато рные занятия</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
	Введение в общую фармакологию. Основные понятия и термины	2	4		4	<b>72/2</b>	
	Классификация фармакологических средств. Основные лекарственные средства.	2	4		4		
	Фармакологические средства восстановления и повышения работоспособности.	2	5		4		
	Фармакология этапов подготовки спортсменов: подготовительного, предсоревновательного, соревновательного, восстановительного	4	5		4		
	Посиндромная фармакотерапия. Коррекция отдельных состояний в спорте	4	8		4		
	Допинг. Медицинский кодекс МОК	2	6		4		
	Итого	16	32		24		
<b>ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам. работа</b>		<b>72</b>					

**Таблица 2. Заочная форма обучения**

	<b>Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многогодичных дисциплин – распределение по семестрам)</b>	<b>Количество часов/Зачетных единиц</b>				<b>Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.е д.)</b>	
		<b>Аудиторные занятия</b>			<b>Самостоятельная работа</b>		
		<b>Лекции</b>	<b>Семинарские (практические) занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
1	Введение в общую фармакологию. Основные понятия и термины	2	2	2	10	72/2	
	Классификация фармакологических средств. Основные лекарственные средства.						
	Фармакологические средства восстановления и повышения работоспособности.						
	Фармакология этапов подготовки спортсменов: подготовительного, предсоревновательного, соревновательного, восстановительного	2	2	2	10		
	Посиндромная фармакотерапия. Коррекция отдельных состояний в спорте						
	Допинг. Медицинский кодекс МОК	4	4	2	10		
	Итого						
<b>ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам. работа</b>		<b>72</b>					

## **5. Образовательные технологии.**

### **5.1 Использование информационных технологий**

В рамках данной дисциплины используются следующие информационные технологии: лекции визуализации, мультимедийные презентации, работа с интернет ресурсами.

### **5.2 Темы занятий с использованием интерактивной формы обучения**

1. Виды спортивного питания.
2. Пищевые добавки для потери жира
3. Пищевые добавки для увеличения силовых показателей и для быстрого заживления тканей.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

- участие в обсуждениях и дискуссиях
  - групповые дискуссии, метод мозгового штурма для решения проблем;
- Вопросы для подготовки, приведенные в содержании практических занятий.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература.**

1. Александри А.Л. Курс лекций по спортивной медицине : Учебное пособие для студ. вузов, обуч. по спец. - Физическая культура и спорт. – Москва: Физическая культура, 2011. – 278 с.
2. Быков И.В. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник.- М.: СпецЛит, 2010. – 192 с. <http://www.knigafund.ru/books/87678>
3. Вайннер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 417 с.<http://www.knigafund.ru/books/8948>

Комов В.П. Биохимия: Учебник . М.: Дрофа, 2008.- 638 с.

### **Дополнительная литература.**

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов. – М. :Академия, 2005. – 240 с.
2. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. - М.: ФиС, 2005. -384 с.

### **Интернет ресурсы.**

<http://bmsi.ru/doc/0c6f6b92-60f0-4a9c-8758-df72c2e5dd2a/print>

<http://fitnessenter.ru/sport-pitanie/teoria-sportivnogo-pitania.html>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- учебники, учебные пособия;
- методические пособия;
- тестирующие материалы, программы.
- наглядные пособия, видеоматериалы;
- библиотечные фонды.

### 9. Рейтинг-план дисциплины (5 семестр).

#### **Б1.В.ДВ.6.2 СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ**

<b>Аттестационный период</b>	<b>№ модуля</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Виды работ, подлежащие оценке</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
1	1	Раздел 1. Классификация средств и методов, используемых в спортивном питании Раздел 2 Принципы и практика специализированного питания спортсменов. Базовые сведения о питании спортсменов	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Блиц-опросы на лекциях (за одну лекцию)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Итоговый контроль по модулям 1,2	3
2	2	Раздел 3. Организация индивидуального и группового питания Раздел 4. Особенности питания в видах спорта	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Блиц-опросы на лекциях (за одну лекцию)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Итоговый контроль по модулям 3,4	3
3	3	Раздел 5. Характеристика основных групп классификации спортивного питания Раздел 6. Ускорение восстановления и адаптации спортсменов с использованием фармакологических средств и БАДов	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Блиц-опросы на лекциях (за одну лекцию)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Итоговый контроль по модулям 5,6	3
			<b>Итоговый контроль по курсу</b>	10

Рейтинг план выдан

\_\_\_\_\_

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

\_\_\_\_\_

(дата, подпись старосты группы)

**Протокол согласования программы с другими дисциплинами  
направления подготовки.**

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрОП ВО по направлению подготовки бакалавров.

**10. Приложения**

Приложение 1 Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Автор(ы): Н.В. Зайцева, старший преподаватель кафедры ФКСиОМЗ

  
(подпись)

Зав. кафедрой ФКСиОМЗ Могучева А. В., к.п.н.

  
(подпись)

**Приложение 3**

**Лист изменений и дополнений на 2017/2018 учебный год**

в рабочую программу учебной дисциплины

**Б1.В.ДВ.6.2 Спортивное питание**

Направления подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки

**Физическая культура**

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

Изменен колонтитул формы: Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)».

**П. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы**

**П. 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

**В п. 4 Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы**

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине спортивная фармакология включает в себя: занятия лекционного типа, семинарского типа, выполнение нормативов, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **48 часов (очная форма обучения); 8 часов (заочная форма обучения)**.

Объем (в часах) контактной работы приема контрольных работ определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 1 час на одного обучающегося очной формы обучения и 0,5 часа на одного обучающегося заочной формы обучения.

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 часа на одного обучающегося.

**Приложение 2**

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ  
ПОДГОТОВКИ**  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины	Предложения базовым дисциплинам об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не предусмотрен	

Ведущий лектор: \_\_\_\_\_

**Приложение 3**

**Лист изменений и дополнений на 20\_\_/20\_\_ учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины**

(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

(Шифр и название направления подготовки (специальности))  
Профиль подготовки (специализация)

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

---

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

---

Автор(ы): Н.В. Зайцева, старший преподаватель кафедры ФКСиОМЗ

*Н.В. Зайцева*

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 3 от 24.11.2017 г.

Заведующий кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева Алевтина Витальевна, к.п.н.

*Могучева А. В.* 24.11.2017

**Лист изменений и дополнений на 2018/2019 учебный год**  
в рабочую программу учебной дисциплины  
**Б1.В.ДВ.6.2 Спортивное питание**

Направления подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки  
**Физическая культура**

1 В титульный лист вносятся следующие изменения:

Изменено название Министерства: **Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: нет

Автор: Н.В. Зайцева, ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

28.09.2018

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 1 от 28.09.2018 г.

Заведующий кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева Алевтина Витальевна, к.п.н.

Могучева

28.09.2018

**Приложение 3**

**Лист изменений и дополнений на 2019/2020 учебный год**

в рабочую программу учебной дисциплины

**Б1.В.ДВ.6.2 Спортивное питание**

Направления подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки

**Физическая культура**

- 1. В п. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы** вносятся следующие изменения:

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета с оценкой определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

**Б1.В.ДВ.6.2 Спортивное питание**

**В п.7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

**Основная:**

1. Канивец, И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие : [12+] / И.А. Канивец. – Минск : РИПО, 2017. – 179 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-657-0. – Текст : электронный.
2. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 78 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273466> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-2501-9. – DOI 10.23681/273466. – Текст : электронный.
3. Соколов, В.Г. Основы питания спортсмена : учебное пособие / В.Г. Соколов, Д.Н. Давиденко, А.А. Кашицына ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. – 99 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477282> – Библиогр.: 88 – ISBN 978-5-8158-1804-0. – Текст : электронный.

**Дополнительная:**

1. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)": допущ. М-вом образования РФ /С.Н. Попов [и др.]; под ред. С.Н. Попова/Попов С.Н.-М.: Академия. 2004. -412 - (Высшее профессиональное образование) экземпляров: 4 где находятся: ч.з. (1) , аб. (3)
2. Физическая культура студента: учеб. для студентов вузов : рекоменд. М-вом образования РФ /М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В.И. Ильинича/Виленский М.Я..- М.: Гардарики. 2003. -448 - (Disciplinae) экземпляров: 8 где находятся: аб. (5) , ПИ (1) , ч.з. (1) , ЕДМ (1)

**В п. 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины** вносятся следующие изменения:

<b>Помещение</b>	<b>Адрес</b>
<p>Учебная аудитория № 1311 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Площадь 42,3 м<sup>2</sup>.</p> <p>Рабочее место преподавателя.</p> <p>Стационарная доска.</p> <p>Наглядные пособия.</p> <p>Комплект учебной мебели на 26 посадочных мест.</p>	685000 г. Магадан, ул. Портовая, д. 13
<p>Аудитория № 4101 для самостоятельной работы</p> <p>Научно-техническая библиотека СВГУ</p> <p>Площадь 531,9 м<sup>2</sup></p> <p>Книжный фонд, компьютеры с выходом в локальную сеть университета и сеть Интернет, электронную информационно-образовательную среду и электронную библиотечную систему (10 посадочных мест), принтеры, многофункциональные устройства, мультимедиа проектор с экраном, комплект учебной мебели на 55 посадочных мест</p> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows 7; Microsoft Office 2010; Антивирус Касперского (Kaspersky Endpoint Security); ИРБИС СВГУ 64 – Читатель; Справочно-правовая система «Гарант»; Справочно-правовая система «Консультант Плюс».</p> <p>Свободно распространяемое программное обеспечение: Mozilla Firefox, Opera Browser, Yandex Browser, Adobe Reader, Архиватор 7zip.</p>	685000, г. Магадан, ул. Коммуны, д. 4А

**Компьютерное программное обеспечение, используемое в учебном процессе**

<b>Год</b>	<b>Авторы</b>	<b>Наименование программы</b>	<b>Наименование органа, зарегистрировавшего программу</b>	<b>Наименование и номер документа о регистрации программы</b>
2019	Igor Pavlov	7-Zip, архиватор	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«The Document Foundation»	LibreOffice, пакет офисных приложений	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«Лаборатория Касперского»	Kaspersky Endpoint Security (Антивирус Касперского), антивирусное ПО	АО «Лаборатория Касперского»	Лицензия 2022-...-333, Лицензия 2022-...-126
2012	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	ИРБИС64, автоматизированная библиотечная система	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	Лицензия №431/1 от 12.12.2012
2019	Mozilla Corporation	Firefox, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Google	Google Chrome, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Opera Software	Опера, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Windows, операционная система	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61343227
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Office, пакет офисных приложений	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии

				61703990
2019	УНЦИТ СВГУ	Рейтинг Студента СВГУ	Разработка УНЦИТ СВГУ	-
2019	УНЦИТ СВГУ	Студент СВГУ – Инфо	Разработка УНЦИТ СВГУ	-

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

Автор: **Н.В. Зайцева**, старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии  
Жи... - «27» сентября 2019 г.

подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии, протокол заседания кафедры № 1 от 27.09.2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии Ирина Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент И. Г. Третьяк «27» сентября 2019 г.