

Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)»
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ
И.о. декана педагогического
факультета

 О. В. Пастюк

" 05 " сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(с изменениями и дополнениями от 2017 г.)

Б1.В.ДВ.14.1 Здоровый образ жизни

(наименование дисциплины)

Направления (специальности) подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки (Специализация)
Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

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

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения дисциплины являются:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- формирование навыков и умений использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи программы:

- ознакомить студентов с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья;
- углубить знания об образе жизни как основном факторе здоровья;
- сформировать у студентов понимание значимости знаний по основам здорового образа;
- сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- внедрить в образовательный и воспитательный процесс здоровьесберегающие технологии;
- воспитать у обучающихся сознательное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать у обучающихся основы теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
- изменить отношение к вредным привычкам и сформировать личной ответственности за свое поведение;
- повысить уровень правовых знаний, касающихся ответственности несовершеннолетних и их родителей за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ;
- обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина **Б1.В.ДВ** относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)», который включает дисциплины (модули), относящиеся к обязательным дисциплинам вариативной части и изучается в 7 семестре (очная форма обучения); на 4 курсе (заочная форма обучения).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
-

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, дыхательной гимнастики;
- проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- реализовывать активную творческую деятельность, выбор и формирование здорового образа жизни.

Владеть:

- методами формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности;
- методами формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни;
- навыками воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- различными методиками оздоровительной направленности;
- методами формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни.
-

Дисциплина Б1.В.ДВ.14.1 «Здоровый образ жизни» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование».

а) общепрофессиональных (ОПК):

– готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)

б) профессиональные компетенции (ПК)

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

4. Структура и содержание учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины для очной формы обучения составляет **3** зачетных единиц, **108** часов.

Общая трудоемкость дисциплины для заочной формы обучения составляет **3** зачетных единиц, **108** часов.

По дисциплине предполагается:

- для очной формы обучения в 7 семестре 3 зачетных единицы: 13 часов лекций, 39 часа практических занятий, 56 часов самостоятельной работы.

Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)»

- для заочной формы обучения на 3 курсе 3 зачетных единицы: 4 часа лекций, 8 часов практических занятий, 94 часа самостоятельной работы, 2 часа контроль.

Таблица 1 Очная форма обучения.

Формы промежуточного контроля по семестрам: в 7 семестре – зачет.

Таблица 2 Заочная форма обучения.

Формы промежуточного контроля по годам: на 4 курсе – зачет.

Таблица 1. Очная форма обучения

Структура и содержание учебной дисциплины «Здоровый образ жизни»

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоём. с учетом зачетов и экзаменов (час/ зачет.ед.)
		Аудиторные занятия			Самостоятель- ная работа	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
	СЕМЕСТР 7	13	39		56	108/3
	Модуль 1. Понятие «здоровье» и «образ жизни»	4	10		16	
	Тема 1: Образ жизни как социальная проблема. Основные компоненты здорового образа жизни.	2	2		4	
	Тема 2: Предпосылки повышения роли физической культуры в жизни современного общества. Физиологические основы физических нагрузок.	2	2		4	
	Тема 3: Понятие здоровья и здорового образа жизни, принципы и методы формирования здорового образа жизни.		2		4	
	Тема 4: Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Вредные привычки, их профилактика.		4		4	
	Модуль 2. Физическая культура и здоровый образ жизни	4	10		16	
	Тема 5: Ходьба как средство оздоровления. Основы беговой тренировки. Принципы построения беговой тренировки по физиологическим показателям.	1	2		4	
	Тема 6: Ознакомление с простейшими методиками проведения и составления самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, водные процедуры.	1	4		4	
	Тема 7: Методика составления общеразвивающих упражнений и требования к оформлению комплекса упражнений.	2	2		4	
	Тема 8: Простейшие методики оценки уровня здоровья.		2		4	
	Модуль 3. Правильное питание – условие здорового образа жизни	5	19		24	
	Тема 9: Рациональное и сбалансированное питание. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевой режим.	2	2		4	
	Тема 10: Расчет суточной потребности в белках, жирах, углеводах в зависимости от возраста.		2		3	
	Тема 11: Современная теория питания. Пирамида здорового питания. Особенности питания школьников и студентов.	2	2		4	
	Тема 12: Пищевые добавки, генномодифицированные организмы и здоровье		2		4	

	человека.					
	Тема 13: Особенности питания спортсменов.		2		4	
	Тема 14: Вредные привычки и их профилактика. Влияние вредных привычек на физическое, психическое, социальное здоровье человека и общества в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и методы избавления от них. Употребление психоактивных веществ: алкогольных напитков, наркотиков, курение. Влияние алкоголя и наркотиков, табакокурения на здоровье человека.	1	4		4	
	Тема 15: Мотивация ЗОЖ: самосохранение, подчинение этнокультурным требованиям, возможность для самосовершенствования, способность к маневрам, достижение максимально возможной комфортности.		2		3	
	Общее кол-во часов	13	39		56	
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам. работа	108				

Таблица 1. Заочная форма обучения

Структура и содержание учебной дисциплины «Здоровый образ жизни»

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/ зачет.ед.)
		Аудиторные занятия			Самостоятель- ная работа	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
	4 курс	4	8		94	108/3
	Модуль 1. Понятие «здоровье» и «образ жизни»	1,5	2		24	
	Тема 1: Образ жизни как социальная проблема. Основные компоненты здорового образа жизни.	0,5	0,5		6	
	Тема 2: Предпосылки повышения роли физической культуры в жизни современного общества. Физиологические основы физических нагрузок.		0,5		6	
	Тема 3: Понятие здоровья и здорового образа жизни, принципы и методы формирования здорового образа жизни.	0,5	0,5		6	
	Тема 4: Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Вредные привычки, их профилактика.	0,5	0,5		6	
	Модуль 2. Физическая культура и здоровый образ жизни	1	2		24	
	Тема 5: Ходьба как средство оздоровления. Основы беговой тренировки. Принципы построения беговой тренировки по физиологическим показателям.	0,5	0,5		6	
	Тема 6: Ознакомление с простейшими методиками проведения и составления самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, водные процедуры.	0,5	0,5		6	
	Тема 7: Методика составления общеразвивающих упражнений и требования к оформлению комплекса упражнений.		0,5		6	
	Тема 8: Простейшие методики оценки уровня здоровья.		0,5		6	
	Модуль 3. Правильное питание – условие здорового образа жизни	1,5	4		46	
	Тема 9: Рациональное и сбалансированное питание. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевого режим.	0,5	1		6	
	Тема 10: Расчет суточной потребности в белках, жирах, углеводах в зависимости от возраста.	0,5	1		6	
	Тема 11: Современная теория питания. Пирамида здорового питания. Особенности питания школьников и студентов.	0,5	0,5		6	

	Тема 12: Пищевые добавки, генномодифицированные организмы и здоровье человека.		0,5		6	
	Тема 13: Особенности питания спортсменов.		0,5		6	
	Тема 14: Вредные привычки и их профилактика. Влияние вредных привычек на физическое, психическое, социальное здоровье человека и общества в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и методы избавления от них. Употребление психоактивных веществ: алкогольных напитков, наркотиков, курение. Влияние алкоголя и наркотиков, табакокурения на здоровье человека.		0,5		8	
	Тема 15: Мотивация ЗОЖ: самосохранение, подчинение этнокультурным требованиям, возможность для самосовершенствования, способность к маневрам, достижение максимально возможной комфортности.		0,5		8	
	Общее кол-во часов	4	8		94	
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам. работа	108				

5. Образовательные технологии

При проведении дисциплины используются следующие образовательные технологии: лекции, практические занятия с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий, проведение групповой работы по составлению меню спортсмена, выбор рациональных спортивных упражнений и др.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Организация самостоятельной работы включает следующие типовые задания:

1. Самостоятельное изучение тем рабочей программы соответствующего раздела, не включенных в лекционные материалы.
2. Самостоятельное изучение отдельных аспектов содержания дисциплины.
3. Используются интерактивные формы проведения лекций, практических занятий и элементы электронного обучения.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины **Б1.В.ДВ.14.1 Здоровый образ жизни**

7.1 Основная литература

1. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М. : Мир, 2009.
2. Безопасность жизнедеятельности: практикум / Р.И. Айзман, С.В. Петров, Н.С. Шуленкина С.В. Ширшова, Н.А. Волубаева; под общ. ред. Р.И. Айзмана, С.В. Петрова. – Новосибирск : АРТА, 2011. – 288 с.
3. Бурхинова И.В. Основы национальной безопасности. Учебное пособие / И. В. Бурхинова, В. А. Красильникова. – Кызыл; Издательство Тывинского государственного университет, 2009. – 73 с.
4. Левчук И. П. Медицина катастроф. Курс лекций: учебное пособие / И. П. Левчук, Н. В. Третьяков. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012.
5. Мазурин Е. П. Гражданская оборона: учебное пособие для студентов вузов / Е. П. Мазурин, Р. И. Айзман. – Новосибирск : АРТА, 2011. – 263 с.
6. Опасности природного характера. Учебное пособие / Т. В. Струльникова. – Кызыл : Изд-во ТывГУ, 2009. – 82 с.
7. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. – Новосибирск- Москва, 2011.
8. Смирнов А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский П.В.; под общ ред. А.Т. Смирнова. – М. : Просвещение, 2010.
9. Шлендера П. Э. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / П. Э. Шлендера. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Вузовский учебник, 2010.

7.2 Дополнительная литература

1. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. – 4-е изд., перераб. – М. : Академический Проект; Гаудеамус, 2008. – 560 с.
2. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: учебное пособие для студ. вузов, 2-е изд., перераб. – М.: Высшая школа, 2007.

3. Белов С. В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / С. В. Белов, А. В. Ильницкая, А. Ф. Козьяков. – М. : Высшая школа, 2009.
4. Сидорова А. И. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / А. И. Сидоров. – М. : КНОРУС, 2007.
5. Организационно-правовое обеспечение информационной безопасности: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А.А. Стрельцова. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 256 с.
6. Расторгуев С.П. Основы информационной безопасности: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений / С.П. Расторгуев. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 192 с.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Мультимедиапроектор, ноутбук, выход в сеть Интернет.

9. Рейтинг-план дисциплины (Форма Ф СВГУ 7.3-08 Рейтинг-план)

РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

Факультет педагогический

Курс 4 группа ФКС- семестр 6 учебного года 20 -20

Преподаватель: _____

Кафедра _____

Аттестационный период	Номер модуля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Количество баллов
1	1	Понятие «здоровье» и «образ жизни»	1. Ответ-пересказ текста источника или сообщение-информирование по тексту первоисточника или конспекта. 2. Анализ информации или нескольких источников с последующим представлением на занятии; сравнительный анализ процессов, явлений. 3. Резюмирование и дополнение ответов коллег, выводы по теме. 4. Сообщение или учебный доклад по темам практических занятий. 5. Подготовка блок-схемы ведущих категорий «образ жизни», «здоровье», «здоровый образ жизни», «вредные привычки», «пищевые добавки», «витамины», «витамины для спортсменов», «спортивное питание». Выделить связи между ними. Защита на занятии.	10 20 25 30 40
2	2	Физическая культура и здоровый образ жизни	1. Ответ-пересказ текста источника или сообщение-информирование по тексту первоисточника или конспекта. 2. Анализ информации или нескольких источников с последующим представлением на занятии; сравнительный анализ процессов, явлений. 3. Резюмирование и дополнение ответов коллег, выводы по теме. 4. Сообщение или учебный доклад по темам практических занятий. 5. Разработка системы упражнений для занятий в группе лечебной физкультуры.	10 20 25 30 35
3	3.	Правильное питание – условие	1. Ответ-пересказ текста источника или сообщение-информирование по тексту первоисточника или конспекта.	10

Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)»

Аттестационный период	Номер модуля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Количество баллов
		здорового образа жизни	2. Анализ информации или нескольких источников с последующим представлением на занятии; сравнительный анализ процессов, явлений. 3. Резюмирование и дополнение ответов коллег, выводы по теме. 4. Сообщение или учебный доклад по темам практических занятий. 5. Составление рациона питания спортсмена (по избранному виду спорта).	20 25 30 35

Рейтинг-план выдан _____

Рейтинг-план получен _____

10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки. Программа дисциплины не требует согласования.

11. Приложения.

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

Автор(ы): **И.Г. Третьяк, к.п.н., доцент, доцент кафедры общей и социальной педагогики** И. Третьяк подпись.

Заведующий(ая) кафедрой **ФКСиОМЗ: А.В. Могучева, к.п.н.**
А.В. Могучева подпись.

Приложение 3

Лист изменений и дополнений на 2017/2018 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины

Б1.В.ДВ.14.1 Здоровый образ жизни

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

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **52 часа (очная форма обучения); 12 часов (заочная форма 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
специальности (направления) подготовки**

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.

Ведущие лекторы:

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): Ф.И.О., степень, звание, должность (полностью), подпись, дата


Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
(указать какой), дата, номер протокола заседания кафедры.

Заведующий(ая) кафедрой (указать какой): Ф.И.О., степень, звание, подпись дата

Автор: программу разработала: Третьяк Ирина Георгиевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры

общей и социальной педагогики 

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и основ медицинских знаний, протокол № 3 от 24.11.2017 г.

Заведующий кафедрой физической культуры, спорта и основ медицинских знаний **Могучева** 

А. В., к.п.н. 

Приложение 3

**Лист изменений и дополнений на 2018/2019 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.14.1 Здоровый образ жизни**

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**

Программу разработала:

Автор: **Третьяк И. Г.**, к.п.н., доцент, доцент кафедры общей и социальной педагогики *И. Г. Третьяк, 28.09.2018г.*

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры, спорта и основ медицинских знаний, протокол № 1 от 28.09.2018 г.

Заведующий кафедрой физической культуры, спорта и основ медицинских знаний **Могучева А. В.**, к.п.н. *А. В. Могучева, 28.09.2018г.*
подпись, дата

**Лист изменений и дополнений на 2019/2020 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины**

Б1.В.ДВ.14.1 Здоровый образ жизни

Направление подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«Физическая культура»

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

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную сдачу зачета. Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

В п. 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
Б1.В.ДВ.14.1 Здоровый образ жизни вносятся следующие изменения:

а) основная литература:

1. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. – Москва : Прометей, 2012. – 86 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7042-2355-9. – Текст : электронный.
2. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099> – Библиогр. в кн. – ISBN 987-5-9585-0556-2. – Текст : электронный.
3. Щанкин, А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи : учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 55 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362688> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4857-5. – DOI 10.23681/362688. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература:

1. Жилов Ю.Д. Основы медико-биологических знаний: Возрастная физиология. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Правила безопасного поведения (ОБЖ). Основы медицинских знаний: учеб. для студентов пед. вузов : допущ. УМО вузов РФ /Ю. Д. Жилов, Г. И. Куценко , Е. Н. Назарова ; под ред. Ю. Д. Жилова/Назарова Е.Н..-: Высш. шк. М.. 2001. -256: а-ил. экземпляров: 5 где находятся: ч.з. (1) , аб. (4)

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:

Помещение	Адрес
Учебная аудитория № 1105 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Площадь 62,7 м ² . Рабочее место преподавателя. Стационарная доска. Комплект учебной мебели - 38 посадочных мест.	685000 г. Магадан, ул. Портовая, д.13
Аудитория № 4101 для самостоятельной работы Научно-техническая библиотека СВГУ Площадь 531,9 м ² Книжный фонд, компьютеры с выходом в локальную сеть университета и сеть Интернет, электронную информационно-образовательную среду и электронную библиотечную систему (10 посадочных мест), принтеры, multifunctional устройства, мультимедиа проектор с экраном, комплект учебной мебели на 55 посадочных мест 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». Свободно распространяемое программное обеспечение: Mozilla Firefox, Opera Browser, Yandex Browser, Adobe Reader, Архиватор 7zip.	685000 г. Магадан, ул. Коммуны, д. 4А

Компьютерное программное обеспечение, используемое в учебном процессе

Год	Авторы	Наименование программы	Наименование органа, зарегистрировавшего программу	Наименование и номер документа о регистрации программы
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,	Свободно распространяемое	-

		интернет-браузер	(бесплатное) программное обеспечение	
2019	Opera Software	Opera, 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: **И. Г. Третьяк**, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой педагогики и валеологии

И. Третьяк, 25.10.2019г.

подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии, протокол заседания кафедры № 2 от 25.10.2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии: **И.Г. Третьяк**, к.п.н., доцент

И. Третьяк, 25.10.2019г.