

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета института медицины, экологии и физической культуры

от « 12 » мая 2021г., протокол № 9/229

Председатель _____ В.И.Мидленко

« 12 » мая 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<i>Культура здоровья</i>
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	2

Направление (специальность) 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация

Форма обучения очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2020г.

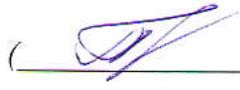
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Махова Наталья Александровна	АФК	Доцент, к.б.н.

СОГЛАСОВАНО	
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры	
	/ М.В.Балыкин /
Подпись	ФИО
« 11 » мая	2021г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: ознакомление студентов с сущностью, основными направлениями и содержанием физкультурно-оздоровительных технологии для лиц пожилого и старческого возраста.

Задачи освоения дисциплины:

1. сформировать у студентов знания о видах оздоровительных методик для лиц пожилого и старческого возраста с использованием природных факторов;
2. обеспечить необходимой теоретической и практической подготовкой студентов по вопросам различных видов оздоровительных гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста;
3. познакомить студентов с организацией и проведением восточных оздоровительных практик;
4. обучить студентов основным техникам дыхательных оздоровительных гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Культура здоровья» является курсом, включенным в вариативную часть (Б1.В.1.ДВ.03.02) подготовки студентов направления «Адаптивная физическая культура». Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курсов: История ФК, Акмеология ФК и С, Основы юношеского спорта, Естественно-научные основы ФК и С, Ознакомительная практика. Дисциплина является предшествующей для курсов: Коррекционная педагогика и психология, Научно-методическая деятельность, Психодиагностика в АФК, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ПК-4 Способен обосновывать основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализации личности, основы их психодиагностики и психодидактики, поликультурного образования, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, знать основы коррекционной педагогики и психологии	Знать: стадии и кризисы развития Уметь: обосновывать основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ПК – 12 Способен взаимодействовать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач, иметь научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки	Знать: методы взаимодействия с другими специалистами в решении воспитательных задач Уметь: взаимодействовать с другими педагогическими работниками для достижения воспитательных задач
---	---

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) - 2

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) – 72

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		4
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	36	36
Аудиторные занятия:	36	36
Лекции (в т.ч. ____ ПрП)*	16	16
Семинары и практические занятия (в т.ч. ____ ПрП)*	16	16
лабораторные работы, практикумы (в т.ч. ____ ПрП)*		
Самостоятельная работа	40	40
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, доклад	Тестирование, опрос, доклад
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения

**Часы ПрП по дисциплине указываются в соответствии с УП, в случае, если дисциплиной предусмотрено выполнение отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью обучающихся*

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		4
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	8	8
Аудиторные занятия:	8	8
Лекции (в т.ч. _____ ПрП)*	4	4
Семинары и практические занятия (в т.ч. _____ ПрП)*	4	4
лабораторные работы, практикумы (в т.ч. _____ ПрП)*		
Самостоятельная работа	60	60
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, доклад	Тестирование, опрос, доклад
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	4	4
Всего часов по дисциплине	72	72

**В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения*

**Часы ПрП по дисциплине указываются в соответствии с УП, в случае, если дисциплиной предусмотрено выполнение отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью обучающихся*

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
1. Философия здоровья и факторы риска	8	2	2			5	Тестирование, опрос
2. Закаливание организма	8	2	2			5	Тестирование, опрос
3. Двигательный режим и здоровье	8	2	2			5	Тестирование, опрос
4. Самомассаж как средство профилактики	8	2	2			5	Тестирование, опрос
5. Дыхательные системы оздоровления	8	2	2			4	Тестирование, опрос
6. Психологическая саморегуляция. Проблемы стресса	8	1	1			4	Тестирование, опрос
7. Здоровое питание	8	2	2			4	Тестирование, опрос
8. Биоритмология и хрономедицина	8	2	2			4	Тестирование, опрос
9. Правила составления индивидуальной истории	8	1	1			4	Тестирование, опрос
Итого	72	16	16			40	

Форма обучения заочная

Название	Всего	Виды учебных занятий	Форма
----------	-------	----------------------	-------

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

разделов и тем		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	текущего контроля знаний
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
1. Философия здоровья и факторы риска	8	1	1			6	Тестирование, опрос
2. Закаливание организма	8		1			6	Тестирование, опрос
3. Двигательный режим и здоровье	8	1	1			6	Тестирование, опрос
4. Самомассаж как средство профилактики	8		1			6	Тестирование, опрос
5. Дыхательные системы оздоровления	8	1				6	Тестирование, опрос
6. Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса	10	1				7	Тестирование, опрос
7. Здоровое питание	8					7	Тестирование, опрос
8. Биоритмология и хрономедицина	12					8	Тестирование, опрос
9. Правила составления индивидуальной истории	12					8	Тестирование, опрос
Итого	72	4	4			58	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1) Философия здоровья и факторы риска.

Философия здоровья. Система естественного оздоровления. Факторы риска. Принципы здорового образа жизни. Семья и здоровье. Параметры здоровья. Формирование здорового образа жизни - основа первичной профилактики.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

2) **Закаливание организма.**

Основные правила, виды и формы закаливания. Активное, пассивное, местное и общее закаливание. Солнце, воздух, вода, земля и народные формы закаливания. Лечение и закаливание водой по С.Кнейпу.

3) **Двигательный режим и здоровье.**

Влияние движения на здоровье. Принципы тренировок - постепенность, систематичность, соответствие уровня здоровья, всесторонность. Виды физических упражнений. Формы изменения здоровья и его оценки. Самоконтроль.

4) **Самомассаж как средство профилактики.**

Основы гигиенического массажа правила, противопоказания, порядок проведения, основные приемы. Точечный самомассаж - оздоровительный по Уманской, стоп, ушей и т.д. Аппликатор Кузнецова.

5) **Дыхательные системы оздоровления.**

Роль полноценного дыхания как часть системы естественного оздоровления. Дыхательные гимнастики: статическая, динамическая, звуковая. Дыхательные гимнастики. Гимнастика по Бутейко, Стрельниковой, Гневушеву и др.

6) **Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса.**

Влияние стресса на организм. Механизмы психологической защиты. Методы саморегуляции. Способы расслабления, профилактики и снятия стресса. Значение правильного сна и отдыха. Основы аутогенной тренировки.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Философия здоровья и факторы риска.

Вопросы к теме:

1. Философия здоровья.
2. Система естественного оздоровления. Факторы риска.
3. Принципы здорового образа жизни. Семья и здоровье.
4. Параметры здоровья: физического психического, социального.
5. Формирование здорового образа жизни - основа первичной профилактики.

Доклады:

Здоровье как социальная категория.
Уровень здоровья как характеристика общества.
Современные правила рационального питания. Системы питания.

Тема 2. Закаливание организма.

Вопросы к теме:

1. Основные правила, виды и формы закаливания.
2. Активное, пассивное, местное и общее закаливание. Солнце, воздух, вода, земля и народные формы закаливания.
3. Лечение и закаливание водой по С.Кнейпу.
4. Использование глины в закаливании.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

5. Холодовые и тепловые нагрузки. Индивидуальный режим закаливания.

6. Оценка уровня закаленности по Кестнеру.

Доклады:

Экспресс-оценка уровня здоровья.

Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.

Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).

Направленность видов спорта на развитие физических качеств

Тема 3. Двигательный режим и здоровье.

Вопросы к теме:

1. Влияние движения на здоровье.
2. Принципы тренировок - постепенность, систематичность, соответствие уровня здоровья, всесторонность.
3. Классификации физических упражнений.
4. Роль правильной осанки в поддержании здоровья
5. Формы изменения здоровья и его оценки.
6. Самоконтроль.

Тема 4. Самомассаж как средство профилактики.

Вопросы к теме:

1. Основы гигиенического массажа правила, противопоказания, порядок проведения, основные приемы.
2. Основные приемы оздоровительного общего и точечного самомассажа (Шиацу).
3. Приемы саморегуляции состояния (произвольное дыхание и управление ритмом сердца).
4. Точечный самомассаж - оздоровительный по Уманской, стоп, ушей и т.д.
5. Аппликатор Кузнецова.

Доклады:

Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.

Критерии дозирования физических нагрузок.

Принцип возмещения энергозатрат.

Тема 5. Дыхательные системы оздоровления.

Вопросы к теме:

1. Роль полноценного дыхания как часть системы естественного оздоровления.
2. Дыхательные гимнастики: статическая, динамическая, звуковая.
3. Дыхательные гимнастики. Гимнастика по Бутейко, Стрельниковой, Гневушеву и др.
4. Основы дыхательных психотехник.

Тема 6. Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса.

Вопросы к теме:

1. Влияние стресса на организм человека

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

2. Фазы стресса.
3. Механизмы психологической защиты. Методы саморегуляции.
4. Способы расслабления, профилактики и снятия стресса. 3
5. значение правильного сна и отдыха.
6. Основы аутогенной тренировки.
7. Японская пальчиковая гимнастика для профилактики стресса, развития внимания, памяти, повышения умственной работоспособности у школьников

Доклады:

Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.

Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.

Субъективные показатели самоконтроля.

Тема 7. Здоровое питание.

Вопросы к теме:

1. Влияние питания на здоровье.
2. Правила и требования к рациональному питанию.
3. Схема и принципы раздельного и макробактериального питания
4. Профилактические аспекты питания для различных возрастных групп и функциональных состояний.
5. Питание детей, пожилых и старых людей, беременных, рожениц, кормящих матерей.
6. Пища, которая лечит. Приготовление основных мясных, овощных, крупяных блюд при различных заболеваниях.
7. Основы рационального питания по группам крови.
8. Очищение организма. Нетрадиционные системы очищения организма (по Малахову, по Семеновой).
9. Виды и правила лечебного голодания.
10. Методика проведения лечебных клизм при различных заболеваниях.

Доклады:

Объективные показатели самоконтроля.

Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 8. Биоритмология и хрономедицина.

Вопросы к теме:

1. Основы биоритмологии и хрономедицины.
2. Взаимоотношение ритмической деятельности органов и систем в норме и дизадаптации.
3. Влияние магнитных бурь на организм. Критические часы органов человека; индивидуальные биоритмы человека («совы», «жаворонки», «голуби»).
4. Понятие о десинхронозах; их профилактика и коррекция. Методы коррекции внутреннего десинхроноза специальными двигательными режимами.
5. Физический, эмоциональный, интеллектуальный биоритмы человека.
6. Расчет тройного критического дня.
7. Характеристика лунных дней. Лунные фазы. Человек в подлунном мире.

Доклады:

Методы стандартов, корреляции, индексов.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Здоровье как социальная категория.
Уровень здоровья как характеристика общества.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Вопросы к зачету:

1. Цели, предмет и объект культуры здоровья.
2. Философия здоровья.
3. Здоровье и факторы риска.
4. Генетические, экологические, медицинские и поведенческие факторы сохранения здоровья человека.
5. Структура смертности по заболеваниям различных систем.
6. Понятие о здоровом образе жизни.
7. Формулы и виды закаливания.
8. Принципы и методы закаливания водой (по С. Кнейпу)
9. Принципы и методы закаливания землей.
10. Правила закаливания.
11. Механизмы закаливания солнцем, изолированным и сочетанным изменением температуры.
12. Температурный диапазон закаливания.
13. Основные принципы физических тренировок.
14. Влияние движения на здоровье, его действие на различные органы и системы.
15. Основные принципы и приемы гигиенического самомассажа.
16. Противопоказания для проведения массажа.
17. Точечный самомассаж.
18. Основы физиологии дыхания.
19. Роль полноценного дыхания как части системы естественного оздоровления.
20. Дыхательные гимнастики: статическая, динамическая, звуковая.
21. Рекомендации по выполнению дыхательных гимнастик.
22. Физиологические основы дыхательных техник.
23. Основные принципы дыхания по Бутейко (волевая ликвидация глубокого дыхания).
24. Гимнастика по Стрельниковой.
25. Дыхание по В.В. Гневушеву.
26. Дыхание по Анохину.
27. Дыхание зародыша.
28. Дыхание «ХА»
29. Сочетание миорелаксации с успокаивающей, мобилизующей и стимулирующей техникой дыхания.
30. Дыхательная гимнастика для снятия сильного физического напряжения.
31. Методы саморегуляции.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

32. Исцеляющие настроения Сытина,
33. Основы аутогенной тренировки.
34. Правила и требования к рациональному питанию.
35. Основы рационального питания.
36. Виды и правила лечебного голодания.
37. Принципы раздельного питания.
38. Процессы в организме при голоде.
39. Виды и правила проведения очищения организма.
40. Основы биоритмологии и хрономедицины.
41. Критические часы органов человека.
42. Хронотип человека.
43. Понятие о десинхронозах.
44. Физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритмы человека.
45. Основные параметры самоконтроля здоровья.
46. Механизмы психологической защиты.
47. Виды стрессоров (физиологический и психологический).
48. Виды стрессов (физиологический, психологический – информационный и эмоциональный).
49. Типы реакций на стресс (гормональные, физиологические, психологические, поведенческие).
50. Реактивная концепция стресса.
51. Феномен общего адаптационного синдрома.
52. Современное уточнение концепции стресса Г. Селье.
53. Типы стрессовых ситуаций и стресс.
54. Активный и пассивный стресс.
55. Роль познания, эмоций и действий в стрессе.
56. Стресс как регуляция отношений организма со средой

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная:

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1. Философия здоровья и факторы риска	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
2. Закаливание организма	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос, доклад
3. Двигательный режим и здоровье	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
4. Самомассаж как средство профилактики	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
5. Дыхательные системы	проработка учебного материала,	4	Тестирование,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

оздоровления	доклад, подготовка к сдаче зачета		опрос, доклад
6. Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос
7. Здоровое питание	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос
8. Биоритмология и хрономедицина	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
9. Правила составления индивидуальной истории	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос

Форма обучения заочная:

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1. Философия здоровья и факторы риска	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос
2. Закаливание организма	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос, доклад
3. Двигательный режим и здоровье	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос
4. Самомассаж как средство профилактики	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос
5. Дыхательные системы оздоровления	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос, доклад
6. Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	7	Тестирование, опрос
7. Здоровое питание	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	7	Тестирование, опрос
8. Биоритмология и хрономедицина	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	8	Тестирование, опрос, доклад
9. Правила составления индивидуальной истории	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	8	Тестирование, опрос

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

основная

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. *Рубанович, В. Б.* Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347>

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675>

дополнительная литература

1. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472866> .

2. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие / Васильева О. С. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927508495.html> . - Режим доступа : по подписке.

учебно-методическая

1. **Махова Н. А.** Культура здоровья : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н. А. Махова, М. В. Балыкин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 321 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7877>

Согласовано:

Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И. А. /

Должность сотрудника НБ

ФИО

подпись

дата

И. А. Окунева / 11.05.2021

б) Программное обеспечение

1. ОС Microsoft Windows
2. MS Office

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks: электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2021]. –URL:<http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1.2. ЮРАЙТ :электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательствоЮРАЙТ. – Москва, [2021]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2021]. –URL:<https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2021]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. Лань:электронно-библиотечная система : сайт/ ООО ЭБС Лань. –Санкт-Петербург, [2021]. –URL:<https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. Znanium.com:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2021]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. ClinicalCollection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9.Русский язык как иностранный :электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2021]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон.дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2021].

3.Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий: электронныежурналы/ ООО ИВИС. - Москва, [2021]. –URL:<https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2021]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электроннаябиблиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2021]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека:электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт /Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2021]. –URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMARTImagebase //EBSCOhost : [портал].– URL: <https://ebsco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

6.1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ.– URL:<http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

- 7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL:<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Земляничная Юлия / *Ключева ВВ* / *11.05.2021*
 Должность сотрудника УИТИ / ФИО / подпись / дата

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

Перечень оборудования, используемого в учебном процессе: мультимедиа проектор, экран на штативе, компьютер, ростомер, весы медицинские, лента сантиметровая, электрокардиограф, тонометры, спирометр, спирограф, динамометры кистевые и становой, секундомеры, велоэргометр.

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик



доцент

Махова Н.А.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

вводится для регистрации изменений РПД ВО, ПП ВО, программы ГИА ВО в соответствии с отметкой на титульном листе об актуализации документа на заседании кафедры (№ протокола, дата)

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающ ей кафедрой	Подпись	Дата
1.	<i>краткое описание изменения или запись, например:</i> Приложение 1 «Внесение изменений в п.п. а) <i>Список рекомендуемой литературы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения; или «Внесение изменений в п.п. «Список рекомендуемой литературы» Программы ГИА» с оформлением отдельного приложения;	Балыкин М.В.		29.08.22
2.	<i>краткое описание изменения или, например:</i> Приложение 3 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения	Балыкин М.В.		29.08.22

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Приложение 1

а) Список рекомендуемой литературы

основная

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347>

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675>

дополнительная литература

1. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472866> .

2. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие / Васильева О. С. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927508495.html> . - Режим доступа : по подписке.

учебно-методическая

1. Махова Н. А. Культура здоровья : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н. А. Махова, М. В. Балыкин. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 16 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13753>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/476376>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://ura.it.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102> . – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

– Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.пф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: [http://www.edu.ru.](http://www.edu.ru/) – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.