

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Технологии формирования здорового образа жизни

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность образовательной программы

Событийная индустрия и рекреационный бизнес

Форма обучения

очная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.11 Технологии формирования здорового образа жизни относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-2: Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья и продвижению ценностей здорового образа жизни	<p>ПК-2.1: Знает: - методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских и спортивных мероприятий; - теоретические и методологические основы формирования здорового образа жизни</p> <p>ПК-2.2: Умеет: - организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские и спортивные мероприятия в соответствии с нормативными требованиями и с учетом современных тенденций развития event-менеджмента; - использовать инструменты продвижения ценностей здорового образа жизни</p> <p>ПК-2.3: Имеет опыт: - разработки предложений по повышению эффективности организации мероприятий; - разработки предложений по продвижению ценностей здорового образа жизни</p>	<p>ПК-2.1: Знает методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских и спортивных мероприятий;</p> <p>ПК-2.2: Умеет организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские и спортивные мероприятия в соответствии с нормативными требованиями и с учетом современных тенденций развития event-менеджмента;</p> <p>ПК-2.3: Владеет разработкой предложений по повышению эффективности организации мероприятий;</p>	<p>Задания</p> <p>Доклад-презентация</p> <p>Доклад</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>
ПК-3: Способен планировать и организовывать	ПК-3.1: Знает: - теоретические и	ПК-3.1: Знает теоретические и	<p>Задания</p> <p>Проект</p>	Зачёт:

<p>деятельность населения по использованию различных ценностей и средств туризма, физической рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности</p>	<p>методологические основы планирования и организации деятельности населения по использованию различных ценностей и средств туризма, физической рекреации и реабилитации - основные формы, методы, средства закаливания, поддержания и укрепления здоровья</p> <p>ПК-3.2: Умеет: - использовать инструменты укрепления здоровья и социальной адаптации личности; - использовать оздоровительные силы природы, физические упражнения и гигиенические факторы в целях оздоровления и укрепления здоровья человека</p> <p>ПК-3.3: Имеет опыт: - разработки предложений по планированию и организации деятельности населения по использованию различных ценностей и средств туризма, физической рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности; - проведения общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.</p>	<p>методологические основы планирования и организации деятельности населения по использованию различных ценностей и средств туризма, физической рекреации и реабилитации - основные формы, методы, средства закаливания, поддержания и укрепления здоровья;</p> <p>ПК-3.2: Умеет использовать инструменты укрепления здоровья и социальной адаптации личности;</p> <p>ПК-3.3: Владеет разработкой предложений по планированию и организации деятельности населения по использованию различных ценностей и средств туризма, физической рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности.</p>	Контрольные вопросы
---	--	---	---------------------

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	16
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16

- КСР	1
самостоятельная работа	39
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Тема 1. Основные понятия здорового образа жизни.	9	2	2	4	5
Тема 2. Физическая активность.	9	2	2	4	5
Тема 3. Гигиена физического и умственного труда.	9	2	2	4	5
Тема 4. Основы рационального питания.	17	4	4	8	9
Тема 5. Оптимальный режим труда и отдыха. Сон.	9	2	2	4	5
Тема 6. Личная гигиена. Закаливание.	9	2	2	4	5
Тема 7. Роль гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни.	9	2	2	4	5
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	16	16	33	39

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Основные понятия здорового образа жизни. Здоровье, здоровье населения, здоровый образ жизни и его составляющие.

Тема 2. Физическая активность. Физические упражнения и их значимость, гиподинамия, гипокinezия и ее последствия, средства и направленность самостоятельных занятий. Рекомендуемая двигательная активность для населения по возрастам согласно данных ВОЗ. Отрицательные факторы для здоровья при недостатке двигательной активности.

Тема 3. Гигиена физического и умственного труда. Труд, форма труда, труд физический и умственный, условия труда, напряженность труда, тяжесть труда, опасность труда. Гигиена труда, физиология труда, утомление, переутомление, усталость, нагрузка статическая и динамическая, перенапряжение отдельных органов и систем, работоспособность. Профилактика.

Тема 4. Основы рационального питания. Питание, нутрициология, рациональное питание, виды нерационального питания, энергетический баланс и его виды, требования режима питания, источники энергии для организма и их значение, витамины и макроэлементы, пирамида здорового питания.

Тема 5. Оптимальный режим труда и отдыха. Сон. Режим труда и отдыха, суточные ритмы,

рациональная организация режима дня студентов. Биоритмы и их влияние на организм.
Тема 6. Личная гигиена. Закаливание его цели и задачи, виды и принципы, гигиена быта.
Тема 7. Роль гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни. Гигиеническое воспитание, пропаганда, профилактические мероприятия.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

1. Технологии формирования здорового образа жизни. Методические рекомендации для практических занятий : учебно-методическое пособие / И. А. Сударикова, А. А. Судариков ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2024. - 35 с. - Текст : электронный. <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=919511&idb=0>

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-2:

Оценка индивидуального уровня здоровья

Оценка ведется в баллах по ниже перечисленным признакам. По мере выполнения задания заполнять табл. 1.

1. Оценка по возрасту.

Каждый год до 20 лет дает 1 балл. От 20 до 40 лет баллы не прибавляются. После 40 лет за каждый прожитый год отнимается 1 балл от 40 лет. Например, для возраста 50 лет дается оценка 30 баллов, т.е. $40 - 10 = 30$ баллов.

2. Оценка по соотношению роста и массы тела.

С помощью ростомера определите свой рост (см).

Определите истинный вес (кг).

Согласно формуле, рассчитайте **должный вес = рост – 100.**

Если истинный вес превышает должный более чем на 5 килограммов, то от оценки здоровья отнимается 30 баллов. Если истинный вес меньше должного на 5-10 кг, то оценка увеличивается на 5 баллов.

3. Оценка по фактору риска – курению.

Некурящие получают дополнительно 30 баллов.

Курящие – 0 баллов.

4. Оценка фактического здоровья по пульсу.

Подсчитайте пульс за 1 минуту в состоянии покоя. Если пульс ниже 90 уд./мин, то за снижение его на 1 удар в минуту к общей сумме всех показателей прибавляется 1 балл. Если пульс в состоянии покоя превышает 90 уд./мин, то за каждый лишний удар из оценки здоровья вычитается 1 балл.

5. Оценка фактического здоровья по скорости восстановления пульса после дозированных нагрузок.

Для этого необходимо подсчитать пульс в состоянии покоя и через 4 минуты отдыха после двухминутного бега в темпе 180 шагов в минуту. Если пульс полностью восстановился, к оценке здоровья прибавляется 30 баллов. Если пульс выше исходного – значит, восстановление неполное, резервы сердечно-сосудистой системы невелики, и из 30 вычитается избыточное число ударов, а остаток прибавляется к общей оценке здоровья.

6. Оценка здоровья по загруженности активной физической деятельностью и выносливости организма.

Если вы регулярно занимаетесь оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием в бассейне или ездите на велосипеде, выполняете утреннюю гигиеническую гимнастику, то к общей сумме прибавляется 10 баллов. Если вы ведете малоподвижный образ жизни, привыкли ездить на машине и не ходите пешком, словом, у вас гиподинамия, то необходимо уменьшить общую сумму на 20 баллов.

Оценка уровня здоровья.

Сложите все 6 полученных показателей. Сравните Ваши результаты со значениями, представленными в табл. 1.

Таблица 1 – Оценка индивидуального уровня здоровья

Определяемые показатели	Баллы
Оценка по возрасту	
Оценка по соотношению роста и массы тела	
Оценка по фактору риска – курению	
Оценка фактического здоровья по пульсу	
Оценка фактического здоровья по скорости восстановления пульса после дозированных нагрузок	
Оценка здоровья по загруженности активной физической деятельностью и выносливости организма	
Оценка уровня здоровья. Итого:	
Вывод:	

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-3:

Расчёт индекса массы тела

ИМТ = масса тела (в кг)/высота² (в м).

Пример: ИМТ = 100 кг / 1 962 (м) = 100 кг/3,84 = 26,04

ВМІ=26,04

Индекс массы тела соответствует весу и росту человека:

16 или менее Дефицит массы

16-18,5 Недостаточная (недостаточная) масса тела

18,5-25 норма

25-30 Избыточный вес тела (осторожность)

30-35 Откорм первой степени

35-40 Откорм второй степени

40 или более Толстая третья степень (патологическая)

Сделать вывод.

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Задание выполнено полностью, допускается наличие небольших ошибок, грамотное использование терминологии по дисциплине, работа выполняется самостоятельно.
не зачтено	Задание не выполнено, допущены грубые ошибки.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ПК-2:

1. Пирамида здорового питания
2. Вегетарианство
3. Современные диеты с точки зрения диетологии
4. Голодание как способ сохранения здоровья

Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад-презентация)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Работа соответствует теме задания. Количество слайдов соответствует содержанию и продолжительности выступления, наличие титульного слайда и слайда с выводами, иллюстрации хорошего качества, с четким изображением, текст легко читается, используются средства наглядности информации (таблицы, схемы, графики и т. д.), оформление слайдов соответствует теме, не препятствует восприятию содержания, для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления, презентация отражает основные этапы исследования, содержит полную, понятную информацию по теме работы. Студент свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории.
не	Работа не соответствует теме задания. Студент не владеет информацией, затрудняется с

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	ответами на дополнительные вопросы. Презентация выполнена не в едином стиле оформления, отсутствуют средства наглядности информации, наличие грубых ошибок.

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Доклад) для оценки сформированности компетенции ПК-2:

1. Гигиеническая характеристика производственной пыли (классификация, действие на организм, меры профилактики).
2. Гигиеническая характеристика производственных ядов (классификация, пути поступления, судьба в организме, пути выведения).
3. Общие принципы профилактики профессиональных заболеваний.
4. Биологические методы профилактики профессиональных заболеваний.
5. Организация медико-санитарного обслуживания трудящихся.

Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.
не зачтено	Работа не соответствует теме задания. Студент не владеет информацией, затрудняется с ответами на дополнительные вопросы, наличие грубых ошибок.

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Проект) для оценки сформированности компетенции ПК-3:

Создать проект по пропаганде здорового образа жизни.

Теоретическая часть: 1) выбор темы проекта; 2) актуальность; 3) цель; 4) задачи; 5) методы; 6) целевая группа.

Практическая часть: 1) авторская разработка; 2) этапы проекта; 3) содержание и методы организации; 4) реализация проекта; 5) ожидаемые результаты; 6) перспективы развития проекта.

Приложение: 1) анкеты; 2) таблицы; 3) фотографии.

Критерии оценивания (оценочное средство - Проект)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	<p>Формулировка темы. В названии должен быть заложен вопрос или проблема, выражающие цель проекта. Формулировка темы короткая, ёмкая по содержанию, привлекательная и максимально индивидуальная. Актуальность и оригинальность темы. Глубина исследования. Проблемы строятся на достаточно глубоком содержательном уровне. Последовательность, структурность и целостность изложения материала. Цель реализована последовательно, сделаны необходимые выкладки, нет «лишней» информации, перегружающей текст ненужными подробностями. Качество проектного продукта. Продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям). Корректность в использовании литературных источников. Работа строится на основе одного серьёзного источника, остальные — популярная литература, используемая как иллюстрация. Степень самостоятельности автора. Самостоятельное планирование и выполнение на всех этапах проектной деятельности. Оформление проектной работы. Правильность и грамотность оформления (наличие титульного листа, оглавления, нумерации страниц, введения, заключения, словаря терминов, библиографии). Презентация проектной работы. Качество доклада (композиция, полнота представления работы, подходов, результатов; аргументированность и убеждённость).</p>
не зачтено	<p>Не раскрыта тема. Содержание проекта не соответствует теме и изложено без использования научного стиля. Работа выполнена несамостоятельно. Материал изложен неграмотно, без логической последовательности. Проектный продукт не соответствует требованиям качества (эстетика, удобство использования, соответствие заявленным целям). В проекте использована неподходящая информация. Большая часть представленной информации не относится к теме работы. Автор проявил незначительный интерес к теме проекта, но не продемонстрировал самостоятельность в работе, не использовал возможности творческого подхода. В письменной части проекта отсутствуют установленные правилами порядок и чёткая структура, допущены серьёзные ошибки в оформлении. Презентация не проведена. Материал изложен с учётом регламента, автору не удалось заинтересовать аудиторию</p>

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

	вследствие отказа обучающегося от ответа		негрубых ошибок	. Допущено несколько негрубых ошибок	. Допущено несколько несущественных ошибок	и. Ошибок нет.	
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-2

1. Обеспечение полноценного питания
2. Организация рационального режима труда и отдыха
3. Основы здорового образа жизни студента
4. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от вида деятельности
5. Питание и здоровье
6. Понятие о рациональном и сбалансированном питании
7. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды
8. Проблемы в формировании здорового образа жизни
9. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества
10. Режим питания и питательные вещества
11. Определение понятия «нутрициология»
12. Принципы и нормы рационального питания
13. Основные источники питания
14. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, их значение в питании
15. Пирамида здорового питания
16. Рациональный режим дня и объём двигательной активности
17. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
18. Оптимальный режим труда и отдыха
19. Важнейшие условия здорового образа жизни
20. Стресс и его профилактика
21. Факторы, укрепляющие здоровье
22. Физическая культура и ее оздоровительное значение
23. Роль семьи в системе здорового образа жизни
24. Вред курения и алкоголя
25. Привила и требования личной гигиены
26. Закаливание организма. Формы
27. Роль гигиенического воспитания
28. Организации по пропаганде здорового образа жизни

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3

1. Определение понятия «здоровье» и факторы формирования
2. Определение понятия «здоровье населения»
3. Определение понятия «здоровый образ жизни»
4. Элементы здорового образа жизни
5. Значение двигательной активности и здоровья
6. Направления двигательной активности

7. Принципы физической нагрузки
8. Виды двигательной активности

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Возможно допущение нескольких негрубых ошибок.
не зачтено	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа, обучающегося от ответа. Присутствуют грубые ошибки.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Стеблецов Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. - Москва : Юрайт, 2022. - 308 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/496688> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-14311-9 : 1229.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=818182&idb=0>.
2. Янова М. Г. Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты : учеб. пособие / Янова М. Г., Мартиросова Т. А., Кондрашова Е. Д. - Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020. - 280 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции КГПУ им. В.П. Астафьева - Медицина. - ISBN 978-5-00102-420-0., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=781627&idb=0>.
3. Айзман Роман Иделевич. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 282 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/538128> (дата обращения: 15.08.2024). - ISBN 978-5-534-07354-6 : 1249.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=911426&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Гигиена труда / Измеров Н.Ф., Кириллов В.Ф. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=645068&idb=0>.
2. Активный образ жизни и здоровье студента : учебное пособие / Гончарук Я. А., Бочарова В. И., Гончарук С. В., Кондаков В. Л. - Белгород : НИУ БелГУ, 2023. - 104 с. - Книга из коллекции НИУ БелГУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-9571-3498-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=895641&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
«Гарант» <http://www.garant.ru>

«Федеральный центр гигиены и эпидемиологии» <http://www.fcgsen.ru>

«Роспотребнадзор» <http://rospotrebnadzor.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Автор(ы): Сударикова Ирина Александровна.

Рецензент(ы): Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук.

Заведующий кафедрой: Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.