

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

---

Институт клинической медицины  
(факультет / институт / филиал)

---

Утверждено на заседании методической  
комиссии Института  
клинической медицины  
Протокол №2 от 26.01.2023

**Рабочая программа дисциплины**

Здоровый образ жизни

---

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки

49.03.02

Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)

---

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

---

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

Бакалавр

---

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

Очная и заочная

---

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2023 Год

## 1. Место и цели дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Здоровый образ жизни» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» (Б1.В. 07). Дисциплина обязательна для освоения в 2 семестре для студентов очной формы обучения и 2 семестре для студентов заочной формы обучения. Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы.

**Целью освоения дисциплины** «Здоровый образ жизни» является знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни (ЗОЖ) и освоение студентами фундаментальных знаний в области основ здорового образа жизни, развитие у студентов личностных качеств, а также формирование компетенций в соответствии с требованиями ОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

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**	
<b>УК-1.</b> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<b>УК-1.1.</b>	Знает: -понятие и классификации систем; -структуру и закономерности функционирования систем; -особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; -основные технологии поиска и сбора информации; -форматы представления информации в компьютере -правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных;	Собеседование  Практические задания  Реферат

		<p>-Технологию осуществления поиска информации;</p> <p>- технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой браузерами; - виды и формы работы педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы).</p>	
	<b>УК-1.2.</b>	<p>Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать</p>	<p>Собеседование</p> <p>Практические задания</p> <p>Реферат</p>

		решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода.	
	<b>УК-1.3.</b>	Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Собеседование Практические задания Реферат
<b>УК-2.</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<b>УК-2.1.</b>	Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования	Собеседование Практические задания Реферат

		<p>деятельности физкультурно-спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности;</p> <p>-количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>-конституцию Российской Федерации, свои гражданские Права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты и образования.</p>	
	<b>ОПК-2.2.</b>	<p>Умеет: - формулировать Перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели;</p> <p>- определять ожидаемые результаты решения задач;</p> <p>-разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-проводить анализ планов с позиций правовых</p>	<p>Собеседование</p> <p>Практические задания</p> <p>Реферат</p>

		<p>норм, имеющихся ресурсов и ограничений;</p> <p>-проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>-ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p>	
	<b>УК-2.3.</b>	<p>Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта;</p> <p>-планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>-планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.</p>	<p>Собеседование</p> <p>Практические задания</p> <p>Реферат</p>
<b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>УК-6.1.</b>	<p>. Знает: - основные закономерности возрастного развития, его стадии и кризисы; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и</p>	<p>Собеседование</p> <p>Практические задания</p> <p>Реферат</p>

		перспективу развития физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - принципы образования в течение всей жизни.	
	<b>УК-6.2.</b>	Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе, с инвалидностью и поведения в реальной и виртуальной среде.	Собеседование  Практические задания  Реферат
	<b>УК-6.3</b>	Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов, в том числе паралимпийцев, сурдолимпийцев, специальных олимпийцев.	Собеседование  Практические задания  Реферат

### 3. Структура и содержание дисциплины

Объем дисциплины для очной формы обучения составляет 3 зачетные единицы, всего 108 часов, из которых 34 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (16 часов занятия лекционного типа, 16 часов занятия семинарского типа, 1 час мероприятия промежуточной аттестации). 38 часов составляет самостоятельная работа обучающегося, 36 часов контроль.

Объем дисциплины для заочной формы обучения составляет 3 зачетные единицы, всего 108 часов, из которых 10 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (4 часа занятия лекционного типа, 4 часа занятия семинарского типа, 2 часа промежуточной аттестации). 89 часов составляет самостоятельная работа обучающегося и 9 часов контроль.

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля),  форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)			В том числе																
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы												Самостоятельная работа обучающегося, часы				
				из них																
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа						Всего				
Очная				Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная			
Тема 1				2		1	2											5		12
Тема 2				2			2		1									5		12
Тема 3				2		1	2											5		12
Тема 4				2			2		1									5		12
Тема 5				2		1	2											5		11
Тема 6				2			2		1									5		10
Тема 7				2		1	2		1									5		10
Тема 8				2			2											4		10
Промежуточная аттестация в форме зачета																				

Тема 1. Базовые понятия культуры ЗОЖ. Компоненты ЗОЖ.

Тема 2. Влияние внешних факторов на организм человека. Понятие адаптационных механизмов. Закаливание.

Тема 3. Биоритмы. Циркадные ритмы и современный образ жизни. Вредные привычки.

Тема 4. Питание. Современная нутрициология. Понятие сбалансированного питания. Диеты.

Тема 5. Психогигиена как один из важных компонентов ЗОЖ.

Тема 6. Оптимальный двигательный режим. Спорт и физическая культура в структуре ЗОЖ.

Тема 7. Восточные практики оздоровления организма на примере йоги и цигун.



#### 4. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов обучения, в дисциплине «Здоровый образ жизни» используются различные образовательные технологии:

1. *Информационно-развивающие технологии*, направленные на овладение большим запасом знаний, запоминание, осмысление и свободное оперирование ими.

Используется лекционный метод (традиционные, проблемные лекции, лекции-диалоги), практические занятия (групповое обсуждение контрольных вопросов, докладов, семинары-дискуссии, семинары-практикумы, семинары-конференции), различные формы самостоятельной работы студентов (самостоятельное изучение литературы, составление опорных конспектов, подготовка рефератов). В самостоятельной работе студентов делается акцент на применение новых информационных технологий для самостоятельного пополнения знаний, включая использование технических и электронных средств информации.

2. *Деятельностные практико-ориентированные технологии*, направленные на формирование системы профессиональных практических навыков и умений, обеспечивающих возможность качественно выполнять профессиональную деятельность.

Используется семинары-практикумы, практические задания для самостоятельной работы, направленные на анализ, сравнение и подбор различных практико-ориентированных методов и технологий и их практическая реализация.

3. *Развивающие проблемно-ориентированные технологии*, направленные на формирование и развитие проблемного мышления, мыслительной активности, способности видеть и формулировать проблемы, выбирать способы и средства для их решения.

Используются виды проблемного обучения: освещение основных проблем дисциплины на лекциях, учебные дискуссии, семинары-конференции, деловые игры, коллективная деятельность в группах при выполнении практических работ, решение ситуационных задач.

4. *Личностно-ориентированные технологии обучения*, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучаемых, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности в учебном процессе. Личностно-ориентированные технологии обучения реализуются в результате индивидуального общения преподавателя и студента при выполнении домашних индивидуальных заданий, подготовке индивидуальных отчетов по практическим работам, на еженедельных консультациях.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, и в целом в учебном процессе они составляют не менее 50 % аудиторных занятий. Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов составляют не более 50% аудиторных занятий.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.),

необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, лабораторных занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;

- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- выполнение письменных домашних заданий;
- решение ситуационных задач;
- написание контрольных работ (для студентов ЗФО).

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; тестирования; оценки опорных конспектов, письменных домашних заданий, инициативных рефератов и докладов; решения ситуационных задач.

## **6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**

### **6.1. Описание шкал оценивания**

Промежуточная аттестация проходит в форме зачёта. Список контрольных вопросов формирует преподаватель. Оценивается уровень знаний, умений и владений в рамках заявленных компетенций. Используется шкала оценивания «зачёт-незачёт»:

- «зачтено» – студент владеет и умеет использовать теоретические и практические знания по предмету, способен на их основе формулировать выводы и приводить аргументы, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические умения работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины учебные задания выполнены.
- «не зачтено» – студент не способен ориентироваться в учебном материале по предмету, теоретическое содержание дисциплины освоено частично, необходимые практические умения работы не сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено минимальным числом баллов.

Ситуационные задачи используются для оценки способности применять полученные знания на практике. Решение ситуационных задач оценивается по пятибальной шкале:

- 2 балла – допущены серьезные ошибки логического и фактического характера, выводы отсутствуют;
- 3 балла – задание выполнено отчасти, допущены ошибки логического или фактического характера, предпринята попытка сформулировать выводы;
- 4 балла – задание в целом выполнено, но допущены несколько незначительных ошибок логического или фактического характера, сделаны выводы;
- 5 баллов – задание выполнено, сделаны правильные выводы.

Устный опрос проводится для оценки знаний студентами теоретического материала; способности логически верно и аргументировано излагать материал; умения анализировать факты и проблемные аспекты по теме. Применяется шкала «зачтено-незачтено»:

- «зачтено» – если студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Оценка «зачтено» ставится и в том случае, если студентом допущены незначительные неточности в ответах.
- «не зачтено» – имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

Доклады/презентации - оценивается полнота собранного теоретического материала; свободное владение содержанием; умение логически верно излагать материал; умение создавать содержательную презентацию; умение комплексно анализировать материал; способность иллюстрировать материал; умение работать с информационными ресурсами. Применяется пятибалльная шкала:

- «отлично» – доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступление сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); студент свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента (7 - 10 минут).
- «хорошо» – представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументировано отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы. «удовлетворительно» – выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал.
- «неудовлетворительно» – доклад имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации; выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

## 6.2. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль успеваемости предусматривает систематический мониторинг качества получаемых студентами знаний и практических умений по всем разделам учебного плана, а также результатов самостоятельной работы над изучаемой дисциплиной и контрольных работ (предусмотренным Учебным планом для ЗФО). Используется промежуточное тестирование, систематизированное по разделам учебного курса.

Промежуточная аттестация по результатам работы студента в текущем периоде проходит в форме зачета. Перед экзаменом может проводиться итоговое тестирование, включающее вопросы по темам всего курса (для студентов ОФО).

**Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:**

- тестирование;
- индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопросы.
- т.п.

**Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:**

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на простые и комплексные задания.

Простые ПКЗ предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий. Простые задания применяются для оценки умений. Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, в т.ч. задания на индивидуальное или коллективное выполнение проектов, на выполнение практических действий или лабораторных работ. Комплексные практические задания применяются для оценки владений.

Типы практических контрольных заданий:

- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),
- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);
- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации);
- задания на оценку последствий принятых решений;
- задания на оценку эффективности выполнения действия
- т.п.

Для проведения итогового контроля сформированности компетенции используются защиты индивидуальных или групповых проектов, оформление и защита отчетов по комплексным практическим работам, портфолио и т.п.

**6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.**

Выписать определение основных понятий ЗОЖ. Подготовиться к обсуждению вопроса.
Подготовиться к контрольной работе по основным категориям дисциплины
Сделать анализ предложенной схемы питания.
Дать определения внешним факторам. Объяснить влияние внешней среды на жизнь и здоровье человека.
Подготовиться к представлению личного опыта занятиями физкультурой и спортом

Проанализировать свой день на предмет соответствия понятиям ЗОЖ
Составить схему закаливающих процедур для школьников
Подготовиться к обсуждению проблем психогигиены в современном обществе
Подготовиться к защите рефератов по дисциплине

### **Примерные темы рефератов**

1. История возникновения понятия «Здоровый образ жизни»
2. ЗОЖ: от Древней Греции до наших дней.
3. Вредные привычки и их профилактика средствами ФК и спорта
4. Естественная потребность человека в движении. Теория моторно-висцеральных рефлексов.
5. Режим двигательной активности для лиц различных возрастных групп.
6. Сбалансированное питание и его принципы
7. Раздельное питание, вегетарианство
8. Социальная обстановка и ее влияние на здоровье человека
9. Экологическая обстановка и ее влияние на здоровье человека
10. Режим дня. Актуальность проблемы соблюдения
11. Современные тенденции в ЗОЖ
12. Фитнес, веллнес или физическая культура. Анализ понятий.
13. Виды закаливания.
14. Эмоциональное самочувствие и его влияние на качество жизни.
15. ЗОЖ и качество жизни.
16. Что такое психогигиена.
17. Древние практики в современной мире.

### **Вопросы к зачету**

1. Базовые понятия ЗОЖ
2. Компоненты ЗОЖ
3. Что такое внешние факторы и их влияние на жизнь человека
4. Основные виды закаливания
5. Основные принципы подбора закаливающих процедур
6. Влияние вредных привычек на жизнь человека.
7. Профилактика вредных привычек по средствам ЗОЖ
8. Биологические ритмы
9. Сбалансированное питание
10. Основные компоненты питания
11. Что такое психическое здоровье
12. Двигательная активность в ЗОЖ
13. Режим двигательной активности для разных возрастных групп
14. Понятие личной гигиены

#### 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД,

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

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

#### *А) Основная литература*

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков- 3-е изд., стер. – М.:КНОРУС, 2013.-240с.

2. Крюкова Д.Здоровый человек и его окружение: учеб. пособие / Д. А. Крюкова, Л. А. Лысак, О. В. Фурса. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 474 с.

#### *Дополнительная литература*

1. Физическая культура в вузе: модульный подход: учеб. пособие / Н.В.Лапчинская, Е.Г.Светкина. – Н.Новгород: Изд-во Волго-вятской академии гос. службы, 2008. – 176 с.

2. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

#### *Б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы*

1. Электронные библиотеки (КнигаФонд, Znanium.com, Springer, Университетская библиотека Online и др.)
2. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
3. Научноёмкие базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
4. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)
5. Ресурсы открытого доступа
6. Локальные базы
7. Электронные каталоги периодики
8. DOAJ-Direktory of Open Access Journals
9. HighWirePress
10. PLOS-Publik Library of Science

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Методический кабинет: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Компьютерный класс: компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ с учетом рекомендаций и ООП ВО по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Автор (ы) \_\_\_\_\_

Рецензент (ы) \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой Курникова М.В.