

федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский  
университет имени академика И.П. Павлова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании Методического Совета

ПСНБГМУ им. И.П.Павлова

«6» мая 2019 г., протокол №59

проректор по учебной работе,

председатель Методического Совета

профессор А.И. Яременко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По	
Дисциплине	<u>Здоровый образ жизни</u>
Для	
специальности	<u>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Бакалавриат</u>
Форма обучения	<u>Заочная</u>
Отделение	<u>Адаптивной физической культуры</u>
Кафедра	<u>Медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры</u>

Санкт-Петербург  
2019

Рабочая программа по дисциплине «Здоровый образ жизни» составлена на основании ФГОСЗ++ ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)», утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации, приказ от 19 сентября 2017 г. № 942. Рабочая программа составлена в соответствии с Основной профессиональной программой высшего образования (программа академического бакалавриата) и Учебным планом подготовки бакалавров, заочная форма обучения.

Составители рабочей программы:

профессор, д.м.н.

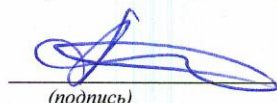


Потапчук А.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, протокол №12 от 12.03.2019 г.

Заведующая кафедрой Медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

профессор, д.м.н.

  
(подпись)

А.А. Потапчук  
(расшифровка фамилии И. О.)

Рабочая программа дисциплины одобрена цикловой методической комиссией по психолого – педагогическим дисциплинам ПСПбГМУ им.И.П.Павлова «25» апреля 2019 г., протокол №31.

Председатель цикловой методической комиссии

профессор, д.психол.н.  
(ученое звание или ученая степень)

  
(подпись)

Е.Р.Исаева  
(Расшифровка фамилии И. О.)

## **1. Цель и задачи дисциплины**

**Цель дисциплины** «Здоровый образ жизни»: теоретическое обоснование и практическое применение знаний по проблеме здорового образа жизни с помощью холистического подхода к развитию ресурсов здоровья и снижению риска заболеваний.

### **Задачи дисциплины:**

1. Теоретическое обоснование патогенетической и салютогенетической моделей ЗОЖ.
2. Оценка влияния факторов риска (табакокурение, наркомания, несбалансированное питание, гиподинамия) на развитие различных заболеваний с целью повышения ресурсов здоровья.
3. Формирование знаний по первичной, вторичной и третичной профилактике.
4. Оценка исходного уровня физического состояния и динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленностью лиц разного возраста.
5. Способы формирования культуры здоровья.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Здоровый образ жизни (заочная форма обучения)» относится к дисциплинам профиля «Физическая реабилитация» по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Трудоемкость дисциплины составляет 43.е./144 часа. Преподается на 5 курсе в 10 семестре. Относится к обязательным дисциплинам вариативной части учебного плана, индекс Б1.В.ОД.18.

Дисциплина «Здоровый образ жизни» выполняет прикладную функцию, направленную на формирование у студентов теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности. Программный материал курса «Здоровый образ жизни» тесно связан с дисциплинами цикла ОПД (анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной физической культуры и спорта, спортивной медициной, теорией и методикой физической культуры), а также с рядом клинических дисциплин. Знание принципов, методов и средств физического воспитания является принципиально важным условием эффективной деятельности будущего специалиста по адаптивной физической культуре.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

### **- Общепрофессиональные компетенции (ОПК)**

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.

### **- Профессиональные компетенции (ПК)**

ПК – 2. Способен проводить оздоровительную работу с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп

В результате изучения дисциплины студент должен:

### **Знать:**

- национальные особенности и международные стандарты по ЗОЖ;
- основы анатомии, физиологии, клинического мышления, возрастной психологии, теории и практики физического воспитания для работы с людьми различных возрастных групп в области ЗОЖ;
- концепцию здоровья и болезни, факторы здоровья и болезни.

**Уметь:**

- контролировать состояние здоровья, фокусируя деятельность не на болезни, а на здоровье;
- проводить диагностику состояния здоровья и проводить динамическое наблюдение за физическим состоянием лиц разного возраста;
- составлять план индивидуального ведения пациента с учетом его психосоматических проблем и факторов риска заболеваний.

**Владеть:**

- основными понятиями, сущностью, задачами и принципами, основными средствами, формами и методами адаптивной физической культуры;
- организаторскими навыками.
- методами первичной, вторичной и третичной профилактики болезни.

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестр
		9
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	24	24
В том числе:	-	-
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	20	20
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	117	117
В том числе:	-	-
Реферат (написание и защита)	10	10
Другие виды самостоятельной работы	107	107
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	экзамен 3	экзамен 3
<b>Общая трудоемкость</b>	144	144
	4 з.е.	4 з.е.

**5. Содержание дисциплины****5.1 Учебно-тематическое планирование дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего часов
1.	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	2	8	32	42
2.	Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ.	2	8	40	50

3.	Раздел 3. Формирование культуры здоровья детей. Контроль за состоянием здоровья детей	-	4	25	29
4.	Реферат	-	-	10	10
5.	Подготовка к экзамену	-	-	10	10
6.	Экзамен	-	-	-	3
7.	Всего часов	4	20	117	144

## 5.2 Содержание по темам (разделам) дисциплины

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины ФГОС3++	Содержание темы (раздела)	Формируемые компетенции
1.	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	Тема 1.1. Человек и его здоровье Тема 1.2. Профилактика заболеваний и повреждений Тема 1.3. Пропаганда здорового образа жизни Тема 1.4. Диагностика здоровья	ОПК-6
2.	Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ.	Тема 2.1. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний Тема 2.2. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности Тема 2.3. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	ОПК-6 ПК-2
3.	Раздел 3. Формирование культуры здоровья детей. Контроль за состоянием здоровья детей	Тема 3.1. Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков. Тема 3.2. Рациональное питание: современное состояние проблемы питания детей и подростков. Тема 3.3. Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как средство физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков. Тема 3.4. Методы формирования и пропаганды ЗОЖ, контроль за состоянием здоровья.	ОПК-6 ПК-2

### 5.3. Лекции

№ п/п	Название тем лекций дисциплины по ФГОСЗ++	Объем по семестрам
		9 семестр
1	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений. Диагностика здоровья	2
2	Раздел 2. Здоровье как свойство организма. Стратегия формирования здорового образа жизни у различных возрастных и гендерных групп.	2
	Всего за дисциплину	4

### 5.4. Практические занятия

№ п/п	Название тем практических занятий дисциплины по ФГОСЗ++	Объем по семестрам
		9 семестр
1.	Раздел 1. Тема 1.1. Человек и его здоровье Тема 1.2. Профилактика заболеваний и повреждений	4
2.	Раздел 1. Тема 1.3. Пропаганда здорового образа жизни Тема 1.4. Диагностика здоровья	4
3.	Раздел 2. Тема 2.1. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний Тема 2.2. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	4
4.	Тема 2.3. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	4
5.	Раздел 3. Тема 3.1. Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков. Тема 3.2. Рациональное питание: современное состояние проблемы питания детей и подростков.	2
6.	Раздел 3. Тема 3.3. Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как средство физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков. Тема 3.4. Методы формирования и пропаганды ЗОЖ, контроль за состоянием здоровья.	2
7.	Всего за дисциплину	20

### 5.5. Лабораторные работы

Лабораторные работы не предусмотрены.

### 5.6. Семинары

Семинары не предусмотрены.

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

а) основная литература: (за последние 5-10 лет)

- 1) Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура" / М.Я.Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2019. - 238, [1] с. : ил. - (Бакалавриат). - Гриф М-ва образования и науки РФ. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-06687-4

**б) дополнительная литература (старше 10 лет)**

- 1) Адаптивно-развивающая стратегия сохранения здоровья школьников : монография / Л. И. Колесникова [и др.]. - М. : Литтерра, 2015. - 175 с. : ил - НО(1)
- 2) Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса: от теории к практике : учеб.-метод. пособие / [Т. С. Эмануэль и др.] ; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, Дет. сад. № 19 "Рекреат. центр детского творчества". - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2015. - НО (10)
- 3) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Путь к здоровью и физическому совершенству [Текст] / [Авт.-сост.: П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков]. - М. : Спорт, 2016. - 232, [1] с. - ХО (2), ЧЗ (3)
- 4) Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Учебное пособие. - СПб: СПбГУ ИТМО, 2005. - 124 с.
- 5) Мотивация к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни у различных групп населения Российской Федерации, в том числе подрастающего поколения : монография / [Ю. Д. Нагорных и др.] ; под ред. С. А. Цветкова, О. Э. Евсеевой] ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2014. - 189 с. : ил., табл. Б-ка каф АФК (1)
- 6) Оздоровление организма: пути и возможности / А. Н. Кокосов. - СПб. : Нордмедиздат, 2014.- НО (1)
- 7) Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / Е. В. Клочкова [и др.] ; под ред. Е. В. Клочковой. - М. : Теревинф, 2010. - 271 с. : ил. - НО (1), ЧЗ (2)
- 8) Формирование профессиональных компетенций студентов медицинских вузов по дисциплине "Физическая культура" в процессе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО [Текст] : метод. пособие / [Н. В. Сивас и др. ; под ред. Н. В. Сивас] ; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья. - СПб. : РИЦ ПСПбГМУ, 2018. - 38 с. - НО (2), УО (69), ЧЗ (3)

**7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине:**

**7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и количества академических часов для проведения занятий клинического практического типа по темам (разделам)**

№ п/п	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части) по этапам формирования в темах (разделах)	Хронометрирование Наименование оценочного средства, в академич. часах
1	Раздел 1. Тема 1.1. Человек и его здоровье Тема 1.2. Профилактика заболеваний и повреждений	ОПК-6	Обсуждение темы занятия 1,0 Опрос 0,5 Защита рефератов 1,5 Оценка выполнения

			практического задания 1,0 Всего за раздел 4 акад.ч. (180 мин. за 1 уч. день)
2	Раздел 1. Тема 1.3. Пропаганда здорового образа жизни Тема 1.4. Диагностика здоровья	ОПК-6	Обсуждение темы занятия 1,0 Опрос 0,5 Ролевая игра 1,0 Оценка выполнения практического задания 1,5 Всего за раздел 4 акад.ч. (180мин. за 1 уч. день)
3	Раздел 2. Тема 2.1. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний Тема 2.2. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	ОПК-6 ПК-2	Обсуждение темы занятия 1,0 Опрос 0,5 Проведение дискуссионного круглого стола 1,5 Презентация 1,0 Всего за раздел 4 акад.ч. (180мин. за 1 уч. день)
4	Тема 2.3. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	ОПК-6 ПК-2	Обсуждение темы занятий 1,0 Опрос 0,5 Оценка выполнения практического задания 1,0 Проведение дискуссионного круглого стола 1,5 Всего за тему 4 акад.ч. (180мин. за 1 уч.день)
5	Раздел 3. Тема 3.1. Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков. Тема 3.2. Рациональное питание: современное состояние проблемы питания детей и подростков.	ОПК-6	Обсуждение темы занятия 0,5 Опрос 0,5 Защита рефератов 1,0 Всего за раздел 2,0 акад.ч. (90 мин. за 1 уч.день)
6	Раздел 3. Тема 3.3. Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как средство физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков. Тема 3.4. Методы формирования и	ОПК-6 ПК-2	Обсуждение темы занятия 1,0 Опрос 0,5 Тестовые задания 0,5 Всего за раздел 2,0 (90мин. за 1 уч.день)



	пропаганды ЗОЖ, контроль за состоянием здоровья.		
Вид аттестации - экзамен			3 часа

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Экзамен			
№ п/п	Описание показателей оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии и описание шкал оценивания
1.	Промежуточная аттестация с использованием экзаменационных билетов, определяющих уровень теоретических знаний	Перечень вопросов по пройденным темам	<p>Оценка теоретических знаний:  5 баллов – «отлично»  4 балла – «хорошо»  3балла - «удовлетворительно»  2 балла - «неудовлетворительно»</p> <p>Оценка <i>«отлично»</i> выставляется за ответ, в котором содержание соответствует теме, обучающийся глубоко и прочно усвоил учебный материал, последовательно, четко и логически стройно излагает его, демонстрирует собственные суждения и размышления на заданную тему, делает соответствующие выводы; умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, приводит материалы различных научных источников, правильно обосновывает принятое решение, показывает должный уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если его ответ соответствует и раскрывает вопросы, обучающийся показывает знание учебного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей при выполнении задания, правильно применяет теоретические положения, однако испытывает небольшие затруднения при формулировке собственного мнения, показывает должный уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если его</p>

		ответ в полной мере раскрывает вопросы, обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении учебного материала по заданию, его собственные суждения и размышления на заданную тему носят поверхностный характер. Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если не раскрыты вопросы, содержание ответа не соответствует теме, обучающийся не обладает знаниями по значительной части учебного материала и не может грамотно изложить ответ на поставленные вопросы, не высказывает своего мнения по теме, допускает существенные ошибки, ответ выстроен непоследовательно, неаргументированно.
2.	Всего баллов за промежуточную аттестацию	от 25 до 40 баллов: - отлично «5» - 36-40 б. - хорошо «4» - 31-35 б. - удовлетворительно «3» -25-30 б. - неудовлетворительно 0-24 б.
3.	Итоговый рейтинг	Итоговая оценка за дисциплину выставляется по результатам суммы текущей и промежуточной аттестации: 0-60 баллов - неудовлетворительно 61-73балла - удовлетворительно 74-84 балла - хорошо 85-100 баллов - отлично

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования знаний, умений, навыков и опыта деятельности**

#### Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Здоровый образ жизни»:

Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.

Движение как средство укрепления здоровья.

Диагностика физического состояния детей дошкольного и школьного возраста

Здоровьесберегающие технологии в детском возрасте

Компоненты здоровья. Критерии здоровья

Первичная и вторичная профилактика заболеваний у детей и подростков

Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний

Питание и здоровье дошкольников

Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Примеры физических, функциональных, интеллектуальных и психических возможностей человека.

Профилактика негативных социальных явлений.

Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.

Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.

Социально-экологическая категория образа жизни.

Средства укрепления здоровья и воспитание культуры здоровья.

Стиль жизни— социально-психологическая категория.

Утомление и отдых. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.

Факторы риска заболеваний и устойчивости организма к заболеваниям

Факторы, формирующие здоровье. Формирование ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема.

Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.

Физиологические механизмы и гигиена сна

Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.

Формирование здорового образа жизни.

Характеристика основных средств физического воспитания.

Эволюция человека. Врожденные заболевания.

#### Тестирование (примеры):

1. Здоровье человека зависит на 50% от

А) наследственности

Б) экологии

В) развития медицины

Г) образа жизни

2. Общественное здоровье— это

А) здоровье группы людей;

Б) личное здоровье;

В) здоровье населения страны;

Г) здоровье людей определенной этнической группы

Ситуационные задачи:

Ролевая игра по теме: Пропаганда здорового образа жизни

Группа студентов делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой — вторичной, 3-ей — третичной. В подгруппах выбираются 2 студента для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

Опрос по теме: Диагностика состояния здоровья (дискуссионные вопросы для круглого стола)

Студенты делятся на пары и проводят друг на друге диагностику уровня физического состояния и резервных возможностей организма по оценочным таблицам В.А. Орлова и Н.А. Фудина (массо-ростовой индекс, пульс в покое, артериальное давление, силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса, силовая выносливость мышц брюшного пресса, проба Руффье). Каждый студент проводит самооценку психического состояния здоровья по Р. Меркле (анкета №1 «Ваша способность к адаптации», анкета №2 «Ваша способность к развитию», анкета №3 «Выявление типа стрессоустойчивости», анкета №4 «Ваша двигательная активность».)

Индивидуальные или групповые творческие практические задания: Модели обучения здоровому образу жизни

Студенты делятся на 2 группы. 1 группа раскрывает суть патогенетической модели (цель, задачи, методы). 2 группа – салютогенетической модели.

Рефераты (примеры):

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, экологические нарушения и др.
2. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье? Состояние здоровья детей.
3. Факторы, формирующие здоровье. Критерии здоровья.
4. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
5. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
6. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе. Физиологические механизмы и гигиена сна.
7. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения (ходьба, бег, плавание, лыжи и др.), гимнастика.
8. Технологии формирования здорового образа жизни.

Презентация: Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп. Студенты делятся на пары и предоставляют презентацию в Power Pointe.

**Образец экзаменационного билета:**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова Министерства здравоохранения РФ» <b>Кафедра медицинской реабилитации и АФК</b>	
Направление <b>«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», код 49.03.02</b>	Дисциплина «Здоровый образ жизни»
	Семестр 9
<b>Экзаменационный билет №15</b>	
1. Компоненты здоровья. Критерии здоровья	
2. Физиологические механизмы и гигиена сна	
3. Средства укрепления здоровья и воспитание культуры здоровья	
Утверждаю: Зав. кафедрой _____ А.А.Потапчук	

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**а) основная литература:**

- 2) Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М.Я.Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2019. - 238, [1] с. : ил. - (Бакалавриат). - Гриф М-ва образования и науки РФ. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-06687-4

#### **б) дополнительная литература:**

- 9) Адаптивно-развивающая стратегия сохранения здоровья школьников : монография / Л. И. Колесникова [и др.]. - М. : Литтерра, 2015. - 175 с. : ил - НО(1)
- 10) Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса: от теории к практике : учеб.-метод. пособие / [Т. С. Эмануэль и др.] ; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, Дет. сад. № 19 "Рекреац. центр детского творчества". - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2015. - НО (10)
- 11) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Путь к здоровью и физическому совершенству [Текст] / [Авт.-сост.: П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков]. - М. : Спорт, 2016. - 232, [1] с. - ХО (2), ЧЗ (3)
- 12) Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Учебное пособие. - СПб: СПбГУ ИТМО, 2005. - 124 с.
- 13) Мотивация к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни у различных групп населения Российской Федерации, в том числе подрастающего поколения : монография / [Ю. Д. Нагорных и др.] ; под ред. С. А. Цветкова, О. Э. Евсеевой] ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2014. - 189 с. : ил., табл. Б-ка каф АФК (1)
- 14) Оздоровление организма: пути и возможности / А. Н. Кокосов. - СПб. : Нордмедиздат, 2014.- НО (1)
- 15) Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / Е. В. Ключкова [и др.] ; под ред. Е. В. Ключковой. - М. : Теревинф, 2010. - 271 с. : ил. - НО (1), ЧЗ (2)
- 16) Формирование профессиональных компетенций студентов медицинских вузов по дисциплине "Физическая культура" в процессе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО [Текст] : метод. пособие / [Н. В. Сивас и др. ; под ред. Н. В. Сивас] ; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья. - СПб. : РИЦ ПСПбГМУ, 2018. - 38 с. - НО (2), УО (69), ЧЗ (3)

#### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

##### **Электронные базы данных:**

1. Консультант студента. Электронная библиотека студентов  
<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970431672.html>
2. Сайт «Союз реабилитологов России», клинические рекомендации в свободном доступе  
<http://rehabrus.ru/materialyi/normativnaya-baza-i-klinicheskie-rekomendaczii>
3. Библиотека PubMed <https://www.univadis.ru/pubmed>

##### **Периодические издания:**

1. Адаптивная физическая культура – <http://www.afkonline.ru/biblio.html>
2. Вестник спортивной науки – [http://www.vniifk.ru/arhiv\\_vsn.php](http://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php)
3. Вестник Российского международного олимпийского университета – <http://www.olympicuniversity.ru/ru/publishing/periodicals>
4. Вестник педагогики физической культуры и спорта – <http://www.ped-vestnik.ru/>
5. Вестник спортивной медицины России – <http://vvmr.ru/>
6. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры – <https://mediasphera.ru/journal/voprosy-kurortologii-fizioterapii-i-lechebnoj-fizicheskoy-kultury>
7. Наука в олимпийском спорте – <http://sportnauka.org.ua/>
8. Олимпийская панорама – <http://www.op-media.ru>
9. Вестник Олимпиады – <http://www.stroyolimpic.ru/about/>
10. Теория и практика физической культуры – <http://www.teoriya.ru/ru>
11. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – <http://www.teoriya.ru/ru>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **10.1. Характеристика особенностей технологий обучения в Университете**

В ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова освоение образовательных программ проводится с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы. ЭИОС обеспечивает освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме, независимо от места нахождения обучающихся. Есть электронные библиотеки, обеспечивающие доступ к профессиональным базам данных, информационным, справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. (Контракт № 510/15-ДЗ от 10/06/2015 с ООО "Эко-Вектор"; Контракт № 509/15-ДЗ от 03/06/2015 с ООО "Политехресурс"; Контракт №161-ЭА15 от 24/04/2015 с ООО "Эко-Вектор"). База тестовых заданий и справочных материалов создана в программе AcademicNT.

### **10.2 Особенности работы обучающегося по освоению дисциплины «Здоровый образ жизни»**

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют образовательный контент, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом (ППС) кафедры.

Успешное усвоение учебной дисциплины «Здоровый образ жизни» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов практических работ, определенных для данной дисциплины. Проводимые на клинических практических занятиях различных модульных тестирований и дают возможность непосредственно понять алгоритм применения теоретических знаний, излагаемых на лекциях и в учебниках. В этой связи при проработке лекционного материала обучающиеся должны иметь в виду, что в лекциях раскрываются наиболее значимые вопросы учебного материала. Остальные осваиваются обучающимися в ходе других видов занятий и самостоятельной работы над учебным материалом.

Следует иметь в виду, что все разделы и темы дисциплины «Здоровый образ жизни» представлены в дидактически проработанной последовательности, что предусматривает логическую стройность курса и продуманную систему усвоения обучающимися учебного материала, поэтому нельзя приступать к изучению последующих тем (разделов), не усвоив предыдущих.

### **10.3 Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины**

Вид работы	Контроль выполнения работы
Подготовка к аудиторным занятиям (проработка учебного материала по конспектам лекций и учебной литературе)	Собеседование
Работа с учебной и научной литературой	Собеседование
Ознакомление с видеоматериалами электронных ресурсов	Собеседование
Самостоятельная проработка отдельных тем учебной дисциплины в соответствии с учебным планом	Тестирование

Подготовка и написание рефератов на заданные темы	Проверка рефератов
Выполнение индивидуальных домашних заданий	Собеседование Проверка заданий
Участие в научно-исследовательской работе кафедры	Доклады Публикации
Работа с тестами и вопросами для самопроверки	Тестирование Собеседование
Подготовка ко всем видам контрольных испытаний	Тестирование Собеседование

В соответствии с действующими ФГОС3++ ВО, подготовка специалиста обеспечивается доступом каждого студента к библиотечным фондам и базам данных, по содержанию соответствующим полному перечню дисциплин основной образовательной программы, наличием методических пособий и рекомендаций по дисциплине, а также наглядными пособиями, мультимедийными средствами, видеоматериалами.

Самостоятельная работа студентов является основной формой заочного обучения по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Формирование компетенций осуществляется преимущественно за счет следующих технологий: изучение учебных и научно - методических пособий, дистанционного обучения, применения интернет - ресурсов, написания рефератов, выполнения самостоятельных работ по заданию преподавателя.

При подготовке к занятиям по темам студент должен изучить материалы лекций, использовать литературу, рекомендуемую как основную, при ежедневной подготовке к практическим занятиям. Печатные издания из списка «дополнительная литература» обязательны при подготовке реферативных сообщений, при этом следует включать материалы новейших научных исследований, статей в научно – практических журналах, в том числе интернет - ресурсы.

Студент не должен является пассивным слушателем, он должен активно воспринимать информацию, экстраполируя ее на практическую деятельность. Для этого необходима систематическая самостоятельная работа студента (СРС) с основной и дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем.

В узком смысле СРС – это чтение и конспектирование первоисточников, учебников, дополнительной литературы, собственных конспектов при подготовке к лекциям и практическим занятиям, собеседованиям и экзаменам, а также выполнение контрольных, реферативных работ. В широком смысле в СРС входит осмысление вопросов учебной программы, формирование и закрепление убеждений и в конечном результате – целостное формирование специалиста.

Самостоятельная работа студента предполагает индивидуальное расширение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков. Для планирования самостоятельной работы по теоретической части обучающийся должен использовать список тем разделов и тем рефератов, предоставляемый преподавателем. По дисциплине «Здоровый образ жизни» обучающийся должен знать способы диагностики здоровья, меры первичной, вторичной и третичной профилактики, методики повышения качества жизни и формирования приверженности к здоровому образу жизни. Повышение качества получаемых навыков и умений потребует от студента значительную часть времени уделить отработке практических навыков, взаимодействуя в группе студентов.

Для повышения рейтинга оценки студента по дисциплине, кроме овладения материалами учебника, методических указаний и учебных пособий (основной и дополнительной литературы), потребуются систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы студентов. На оценку так же влияет проявление

активности студента при выполнении творческих работ, например, их качество и количество.

Техническое оформление реферативной работы:

1. Работа должна иметь титульный лист, оглавление (содержание), введение, главы текста, выводы, список литературы, ссылки на авторов.
2. Текст должен быть набран на компьютере гарнитурой Times, 14 шрифтом с 1,5 интервалом на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее – 20, левое -30, правое-15. Каждая строка содержит 60-65 знаков, включая интервалы между словами. Нумерация страниц проставляется в правом верхнем углу.
3. Название глав пишется прописными буквами, а параграфов – строчными. Заголовки оформляются по левому краю. Точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся.
4. Текст должен соответствовать изучаемой теме, быть соблюден по основным нормам русского языка, содержать правильный порядок слов в предложении.
5. Ссылки на авторов: после анализа источника литературы необходимо в скобках указать фамилию автора, год издания источника, например: Иванов Л.Р., 2017.
6. Каждая таблица нумеруется и имеет название. Слово «таблица» и порядковая цифра пишутся в правом верхнем углу; ниже по середине строчки, размещается название таблицы строчными буквами и ниже сама таблица.
7. Рисунки имеют отдельную нумерацию. Подпись к рисунку делается внизу в следующем порядке: сокращенное слово (Рис.), порядковый номер рисунка, название рисунка с заглавной буквы.
8. При написании работы должно быть использовано не менее 5 источников. Список литературы помещается отдельно в конце работы. Список составляется в алфавитном порядке, запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

#### **Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тем СРС дисциплины по ФГОС3++</b>	<b>Объем по семестрам</b>
		<b>9 семестр</b>
1.	Человек и его здоровье. Здоровье как свойство организма	10
2.	Пропаганда здорового образа жизни	10
3.	Диагностика здоровья	8
4.	Формирование культуры здоровья	8
5.	Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	8
6.	Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	10
7.	Профилактика заболеваний, факторы риска заболеваний и устойчивости организма	8
8.	Формирование здорового образа жизни и культуры здоровья	10
9.	Оценка физического и психического состояния организма	8
10.	Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков.	4



11.	Рациональное питание: современное состояние проблемы питания детей и подростков.	5
12.	Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как одно из средств физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков.	4
13.	Методы формирования и пропаганды ЗОЖ, контроль за состоянием здоровья.	4
14.	Реферат, подготовка и написание.	10
15.	Подготовка к экзамену по дисциплине	10
16.	Всего за дисциплину	117

#### **10.4 Методические указания для обучающихся по подготовке к занятиям**

Занятия практического типа предназначены для расширения и углубления знаний обучающихся по учебной дисциплине, формирования умений и компетенций, предусмотренных стандартом. В их ходе обучающимися реализуется верификационная функция степени усвоения учебного материала, они приобретают умения вести научную дискуссию. Кроме того, целью занятий является: проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения обучающимися программного материала; формирование и развитие умений, навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач, анализа профессионально-прикладных ситуаций; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Обучающийся должен изучить основную литературу по теме занятия, и, желательно, источники из списка дополнительной литературы, используемые для расширения объема знаний по теме (разделу), интернет-ресурсы.

#### **Вопросы и задания для подготовки к занятиям по темам**

Тема 1. 1. Человек и его здоровье.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о здоровье. Здоровье как свойство организма. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
2. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
3. Факторы риска заболеваний и повреждений. Факторы устойчивости здоровья.

Работа в малых группах: а) Дать определение здоровья; б) Представить компоненты здоровья; в) Составить список причин ухудшения состояния здоровья в РФ и во всем мире. г) Составить список болезней цивилизации и охарактеризовать их.

Каждый студент заполняет таблицу факторов риска и факторов устойчивости с ранговой оценкой факторов, после чего подводится итог – среднегрупповой срез оценки факторов риска и факторов устойчивости.

К следующим занятиям найти в Интернете по данным ВОЗ уровень здоровья в различных странах мира и стратегию здорового образа жизни (<http://www.who.int/ru/index.html>).

Тема 1.2. Профилактика заболеваний и повреждений

Вопросы для обсуждения:

1. Качество жизни и здоровья (физическая активность, трудоспособность, психическая устойчивость, привычка к ЗОЖ, социальная активность).
  2. Профилактика заболеваний и повреждений на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики (на конкретных примерах).
  3. Поддержание независимости пожилых людей, профилактика коронарных, кардиоваскулярных заболеваний, остеопороза и остеохондроза.
- Предусмотрено написание реферата по предложенным темам.

### Тема 1.3. Пропаганда здорового образа жизни

Вопросы для обсуждения:

1. Принципы формирования здорового образа жизни
2. Компоненты ЗОЖ -рациональное питание, режим дня, физические упражнения

Ролевая игра «Пропаганда здорового образа жизни». Группа студентов делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 студента для роли специалиста по физической реабилитации, который проводит пропаганду здорового образа жизни пациенту, который обращается к специалисту по физической реабилитации со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

### Тема 1.4. Диагностика здоровья

Вопросы для обсуждения:

1. Оценка резервов здоровья
2. Оценка уровня физического состояния
3. Оценка уровня психического состояния

Студенты делятся на пары и проводят друг на друге диагностику уровня физического состояния и резервных возможностей организма по оценочным таблицам В.А. Орлова и Н.А. Фудина (массо-ростовой индекс, пульс в покое, артериальное давление, силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса, силовая выносливость мышц брюшного пресса, проба Руффье).

Каждый студент проводит самооценку психического состояния здоровья по Р. Меркле (анкета №1 «Ваша способность к адаптации», анкета №2 «Ваша способность к развитию», анкета № 3 «Выявление типа стрессоустойчивости», анкета №4 «Ваша двигательная активность».)

### Тема 2.1. Первичная, вторичная и третичная профилактика

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о первичной профилактике
2. Понятие о вторичной профилактике
3. Понятие о третичной профилактике

Студенты готовят презентации с примерами первичной, вторичной и третичной профилактики.

### Тема 2.2. Диагностика состояния здоровья и физической подготовленности

Вопросы для обсуждения:

1. Оценка состояния здоровья.
2. Оценка физической подготовленности.
3. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.

Проводится круглый стол с дискуссией по способам оценки состояния здоровья и диагностики физической подготовленности.

### Тема 2.3. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп

Вопросы для обсуждения:

1. Периодизация возраста
2. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп.

Работа в малых группах – описать и представить способы борьбы с дистрессом. Группа студентов делится на 4 подгруппы. 1-ая подгруппа описывает и представляет способы борьбы с дистрессом у лиц зрелого возраста с помощью рационального питания; 2-ая подгруппа описывает средства повышения иммунитета, 3-ья составляет алгоритм двигательной активности для борьбы с дистрессом, 4-ая предлагает приемы, направленные на снятие эмоционального напряжения.

Разработать программу здорового образа жизни (задание готовится в парах). Представить и защитить программу здорового образа жизни для различных возрастных групп по выбору с учетом первичной, вторичной или третичной профилактики при различных заболеваниях и повреждениях. Задание дается на 2-х человек. На представление программы выделяется 10 минут, затем задаются вопросы и происходит обсуждение.

Тема 3.1. Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении здорового образа жизни. Роль семьи в формировании гигиенических навыков.

Вопросы для обсуждения:

1. Роль воспитания и образования в формировании здорового образа жизни
2. Способы воспитания гигиенических навыков

Проводится опрос по заданной теме.

Тема 3.2. Рациональное питание: современное состояние проблемы питания детей и подростков

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о сбалансированном питании в детском возрасте
2. Гипотрофия и ожирение

Студенты должны представить рефераты по предложенным темам.

Тема 3.3. Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как средство физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков

Вопросы для обсуждения:

1. Компоненты здорового образа жизни
2. Роль закаливания в физическом воспитании детей и подростков.
3. Влияние физической активности на состояние здоровья детей и подростков.

Проводится опрос по заданной теме.

Тема 3.4. Методы формирования и пропаганды здорового образа жизни, контроль за состоянием здоровья.

Вопросы для обсуждения:

Методы формирования культуры здоровья (валеологическое образование – изучение, оценка и управление собственным здоровьем, повышение резервов здоровья, воспитание ответственности человека за свое здоровье, сохранение и укрепление здоровья, улучшение здоровья путем изменения поведения, информационные программы, профилактическая работа, разработка государственной политики ЗОЖ).

Студенты отвечают на тестовые вопросы в течение 20 минут.

### **Примерная тематика рефератов, НИРС**

- 1) Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.

- 2) Движение и здоровье.
- 3) Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.
- 4) Диагностика физического состояния детей дошкольного и школьного возраста
- 5) Здоровьесберегающие технологии в детском возрасте.
- 6) ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
- 7) Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний
- 8) Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
- 9) Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
- 10) Профилактика негативных социальных явлений.
- 11) Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.
- 12) Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
- 13) Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание детей и подростков.
- 14) Стил жизни— социально-психологическая категория.
- 15) Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
- 16) Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
- 17) Факторы риска заболеваний и устойчивости организма к заболеваниям
- 18) Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.
- 19) Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
- 20) Физиологические механизмы и гигиена сна
- 21) Формирование здорового образа жизни.
- 22) Формирование ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
- 23) Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения (ходьба, бег, плавание, лыжи и др.), гимнастика (в т. ч. атлетическая гимнастика и аэробика, упражнения на суставы, на мышцы пресса и др.), массаж, восточные единоборства.
- 24) Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
- 25) Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
- 26) Школа осанки
- 27) Школа пациентов с бронхиальной астмой
- 28) Школа пациентов с ожирением
- 29) Школа пациентов с остеопорозом
- 30) Школа пациентов с остеохондрозом позвоночника.
- 31) Эволюция и ЗОЖ. Состояние здоровья детей.
- 32) Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
- 33) Эволюция человека. Онтогенез человека и врожденные заболевания.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Программное обеспечение ФГБОУ ВО ПСПБГМУ им. И.П. Павлова, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- база тестовых заданий и справочных материалов создана, реализованная на платформе AcademicNT (Электронная информационно-образовательная среда Университет ИТМО),
- электронное расписание «Галактика РУЗ»
- система автоматизации библиотек «ИРБИС»
- ПК УНД

**12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Здоровый образ жизни»**

Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
<b>Учебная комната №1</b> Мультимедийный проектор – 1 шт. Экран – 1 шт. Доска – 1 шт. Стол учебный – 14 шт. Стул учебный – 14 шт. Шкаф – 1 шт. Ноутбук -1 шт	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, №189
<b>Учебная комната №2</b> Экран – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Доска – 1 шт. Стол учебный – 8 шт. Стол преподавателя – 1 шт. Стул учебный – 14 шт. Кресло преподавателя – 1 шт. Тумбочка – 1 шт. Ноутбук – 1шт	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, № 190
<b>Учебная комната №3</b> Экран – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Телевизор – 1 шт. Стол учебный – 1 шт. Массажный стол – 9 шт. Стул учебный – 5 шт. Кресло учебное – 10 шт. Шкаф – 2 шт. Тумбочка – 1 шт. Вешалка для одежды – 2 шт. Макет – 14 шт. Плакат – 4 шт. Зеркало – 1шт. Ноутбук -1 шт	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, №183
<b>Учебная комната №5</b> Экран – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Доска – 1 шт. Стол учебный – 12 шт.	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, № 218

Стол преподавателя – 1 шт. Кресло учебное – 20 шт. Тумбочка – 1 шт. Табуретка – 1 шт. Компьютер -1 шт	
<b>Зал ЛФК</b> Доска – 1 шт. Массажный стол – 1 шт. Беговая дорожка – 1 шт. Шведская стенка – 6 шт. Мат гимнастический – 8 шт. Скамья – 1 шт. Ростомер – 1 шт. Тренажер баланса – 1 шт. Весы – 1 шт. Батут – 1шт. Зеркало – 12 шт. Стул – 1 шт.	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, № 219

**Разработчик:** профессор, д.м.н. Потапчук А.А.

**Рецензент:** заведующий кафедрой теории и организации АФК НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта заслуженный деятель науки, д.п.н., профессор С.П.Евсеев

**Эксперт:** главный врач городского врачебно-физкультурного диспансера д.м.н., профессор С.В.Матвеев