

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffc79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г.

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 7

Председатель

/И.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины
Здоровый образ жизни

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

И.о. зав. кафедрой

/И.В. Кулишенко/

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Дубровская А.М.,
старший преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Рабочая программа дисциплины «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	21
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	23
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	24
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	24

1. Цель и задачи дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины - сформировать у студентов систему знаний по технологии применения основных средств развития ресурсов здоровья и снижения риска заболеваний разных групп населения.

Основные задачи дисциплины:

- сформировать знания о здоровье и факторах, его обуславливающих;
- сформировать установку на здоровье как главную человеческую ценность
- заложить основы знаний о здоровом образе жизни как ведущим факторе здоровья;
- сформировать умения организации и проведения профилактических мероприятий, направленных на оздоровление и укрепление здоровья нации;
- сформировать умения организации гигиенической пропаганды научных основ здорового образа жизни;
- помочь овладеть методами и средствами сохранения и повышения резервных возможностей организма с приоритетной ролью физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Здоровый образ жизни» изучается на 1-м курсе и органична связана с одновременным изучением дисциплин анатомии, физиологии человека, физиологии спорта, биохимии двигательной деятельности.

Знания в области здорового образа жизни (ЗОЖ) способствуют расширению общего кругозора спортивных тренеров, активизации творческого мышления для составления индивидуальных тренировочных программ для улучшения здоровья.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	
Объем дисциплины в часах	72	
Контактная работа	40,2	6,2
Лекции	18	2
Практические занятия	22	4

Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,0	2,0
Зачет	0,2	0,2
Самостоятельная работа	24	58
Контроль	7.8	7,8

Форма промежуточной аттестации очная форма: зачет 2 семестр

Форма промежуточной аттестации заочная форма: зачет 4 семестр

3.2. Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие Методологические подходы к определению понятия «здоровье». Определение понятия «здоровье», принятое Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, Критерии духовного здоровья. нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Отношение к здоровью. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Оценка физического, психического и социального здоровья.	2	2
Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема Образ жизни – главный фактор здоровья. Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни». Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека. Определение понятия «здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни: культивация положительных эмоций, рациональное питание, двигательная активность и закаливание, личная и коммунальная гигиена, психогигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, сексуальная культура, экологически грамотное поведение.	2	2
Тема 3. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни. Физическая культура и ее оздоровительное значение. Роль физической культуры в современном обществе. Физиологические основы физических нагрузок Двигательная активность и ее функции. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями Разработка индивидуальных комплексов оздоровительных физических нагрузок и занятий. Требования по организации и режиму занятий. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Воспитание учащихся по вопросам двигательной активности.	2	2
Тема 4 Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека Понятие и сущность биоритмов. Определение понятия «режим дня». Значение режима дня в жизни человека. Особенности рациональной организации режима дня. Сон, его виды и значение для организма. Профилактика нарушений сна. Профилактика утомления у обучающихся.		4

Тема 5. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Влияние утренней гигиенической гимнастики на организм человека в зависимости от биоритмологического профиля. Методики проведения утренней гигиенической гимнастики. Определение понятия «закаливание». Общие принципы закаливания. Разновидности и способы закаливания. Механизмы влияния закаливания на организм. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой. Показания и противопоказания к выполнению закаливания.	1	2
Тема 6. Правильное питание – основа здорового образа жизни Характер питания населения России. Компоненты пищи и их влияние на организм человека. Определение понятия «рациональное питание». Количественный и качественный состав пищи. Основные принципы рационального питания. Соотношение белков, жиров и углеводов в питании человека в зависимости от физического труда и возраста. Безопасность пищевых продуктов. Продукты питания, вредные для здоровья. Профилактика пищевых отравлений. Современные теории питания и их значение для здоровья человека. Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных организациях.		2
Тема 7. Профилактика инфекционных заболеваний Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика Первичная и вторичная профилактика. Проблемы мониторинга здоровья. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи. Инфекции дыхательных путей. Эпидемиология, основные клинические проявления, профилактика. Кишечные инфекции.. Карантин. Обсервация. Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика Первичная и вторичная профилактика. Проблемы мониторинга здоровья. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи. Инфекции дыхательных путей	4	2
Тема 8. Вредные привычки и здоровье Вредные пристрастия и факторы зависимости. Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам. Причины наркотической и лекарственной зависимости. Общий механизм действия наркотических веществ на организм .Действие алкоголя и наркотиков на организм детей и подростков. Профилактика табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков в общеобразовательных организациях.		2
Тема 9. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни Психологические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у младших школьников и старшеклассников. Учение Г.Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Эмоциональный стресс.	1	2

Травматический стресс. Посттравматические стрессовые нарушения. Профилактика и коррекция последствий психического стресса у детей и подростков. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.. Учебные нагрузки и функциональные нервно-психические расстройства учащихся. Роль учителя «Физической культуры» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.		
Тема 10. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний. Проблемы репродуктивного здоровья. Наиболее характерные виды его нарушения. Регулирование рождаемости. Воспитание нравственности, культуры половых отношений у молодежи. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у школьников. Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.	4	2
Итого:	18	22

заочная форма обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины	Кол-во часов	
	Лекции и	Практические занятия
Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие Методологические подходы к определению понятия «здоровье». Определение понятия «здоровье», принятое Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, Критерии духовного здоровья. нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Отношение к здоровью. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Оценка физического, психического и социального здоровья.	1	
Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема Образ жизни – главный фактор здоровья. Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни». Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека. Определение понятия «здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни: культивация положительных эмоций, рациональное питание, двигательная активность и закаливание, личная и коммунальная гигиена, психогигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, сексуальная культура, экологически грамотное поведение.		2
Тема 3. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические аспекты компьютеризации учебного	1	

процесса. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний. Проблемы репродуктивного здоровья. Наиболее характерные виды его нарушения. Регулирование рождаемости. Воспитание нравственности, культуры половых отношений у молодежи. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у школьников. Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.		
Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни Психологические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у младших школьников и старшекласников. Учение Г.Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Посттравматические стрессовые нарушения. Профилактика и коррекция последствий психического стресса у детей и подростков. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.. Учебные нагрузки и функциональные нервно-психические расстройства учащихся. Роль учителя «Физической культуры» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний		2
Итого:	2	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

очное отделение

№	Тема для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол -во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Форма отчетности
1	Тема 1.Здоровье и факторы, его определяющие	1 Понятие «здоровье», его содержательная характеристика. Факторы, обуславливающие здоровье 2.Здоровье физическое, психическое, социальное и профессиональное	2	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к контрольной работе Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
2	Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	1. Мотивация основа формирования здорового образа жизни. 2. Ведущие факторы и условия формирования установки на здоровый образ жизни.	2	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к контрольной работе Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование

3	Тема 3. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни	1.Основные функции двигательной активности. 2.Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма.	3	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к контрольной работе Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
4	Тема 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание	1.Основные функции двигательной активности. 2.Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма. 3.Понятие «гипокинезия» и основные ее причины. 4.Принципы нормирования оздоровительных нагрузок. 5.Подходы к организации и проведению физической тренировки в разные возрастные периоды жизни человека.	4	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к контрольной работе Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
5	Тема 5. Правильное питание – основа здорового образа жизни	1. Законы адекватного (рационального питания). 2.Методы оценки адекватности питания. 3.Особенности питания при различных видах ожирения. 4.Расстройства пищевого поведения (булимия, анорексия).	3	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к контрольной работе Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
6	Тема 6. Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека	1.Закаливание 2.Биоритмы и их роль в организации оптимального режима дня. 2.Влияние суточных биоритмов на работоспособность.	3	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к контрольной работе Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
7	Тема 7. Рациональная организация досуга	1.Влияние алкоголя на здоровье. 2.Влияние табакокурения на здоровье. 3. Влияние наркотиков на здоровье. 4.Профилактика вредных привычек среди школьников и студенческой молодежи.	3	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к контрольной работе Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
8	Тема 8. Вредные привычки и здоровье	1.Влияние алкоголя на здоровье. 2.Влияние табакокурения на здоровье. 3. Влияние наркотиков на здоровье.	3	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к контрольной	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование

		4.Профилактика вредных привычек среди школьников и студенческой молодежи.		работе Подготовка к тестированию		
9	Тема 9 Гигиенические основы режима дня. Роль биоритмов и жизнедеятельности человека	4.Гигиенические основы режима дня,. роль биоритмов и жизнедеятельности человека	3	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к контрольной работе Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
	Итого		28			

Заочное отделение

№	Тема для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Форма отчетности
1	Тема 1.Здоровье и факторы, его определяющие	1 Понятие «здоровье», его содержательная характеристика. Факторы, обуславливающие здоровье	8	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
2	Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	1.Мотивация основа формирования здорового образа жизни.	8	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
3	Тема 3. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни	1.Основные функции двигательной активности.	8	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
4	Тема 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание	1.Основные функции двигательной активности. 2.Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма.	8	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
5	Тема 5. Правильное питание – основа	1. Законы адекватного	8	Подготовка к устному опросу	Рекомендованная литература	Устный опрос

	здорового образа жизни	(рационального питания). 2.Методы оценки адекватности питания.		Подготовка реферата Подготовка к письменному опросу Подготовка к тестированию	литература	Реферат Контрольная работа тестирование
6	Тема 6. Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека	1.Закаливание 2.Биоритмы и их роль в организации оптимального режима дня..	7	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к письменному опросу	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
7	Тема 8. Вредные привычки и здоровье	.Влияние алкоголя табакокурения,наркотиков на здоровье. человека Профилактика вредных привычек среди школьников и студенческой молодежи.	7	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
8	Тема 9 Гигиенические основы режима дня. Роль биоритмов и жизнедеятельности человека	4.Гигиенические основы режима дня,. роль биоритмов и жизнедеятельности человека	4	Подготовка к устному опросу Подготовка реферата Подготовка к тестированию	Рекомендованная литература	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование
	Итого		58			

5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы УК-6; УК-7; ОПК-6; ОПК-10

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-6 Способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
ОПК-10- Способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
УК-7 Способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
ОПК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа).	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта. - технологию	Устный опрос Реферат тестирование. Контрольная работа зачет	41-60

			организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь: - Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). Владеть: - понятийно-категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа).	Уметь: Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся/воспитанников устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ	Устный опрос Реферат Контрольная работа Тестирование зачет	61-100

ОПК-10	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа).	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых решений. Владеть: - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов.	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование. зачет	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - выявлением, обобщения и распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта - устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование. зачет	61-100

			(законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками Владеть: - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста - методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров		
УК-6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях . 2. Самостоятельная работа.	Знать: - теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; Уметь: - использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей - определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста - логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности Владеть: - навыками определения эффективного направления действий в области физической культуры и спорта;	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование. зачет	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях.	Знать: - деятельностный подход	Устный опрос	61-100

		2. Самостоятельная работа	в исследовании личностного развития; - технологию и методику самооценки; - теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений. Уметь: - планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач в области физической культуры и спорта Владеть: - принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельности; - навыками планирования собственной профессиональной деятельности.	Реферат Контрольная работа тестирование. зачет	
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа).	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки. - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. Владеть: - способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства.	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование. зачет	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия). 2. Самостоятельная работа (доклад по заданной теме; конспекты изученных научно-методических источников). 3. Участие в проведении научной работы	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь:	Устный опрос Реферат Контрольная работа тестирование. зачет	61-100

			- пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки. - выполнять технические приемы в ИВС. - раскрыть основное содержание технико-тактической подготовки в ИВС. Владеть: - навыками коррекции тренировочных программ.		
--	--	--	---	--	--

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы для текущего контроля (Устный опрос)

1. Здоровье и факторы его формирования
3. Понятия «здоровый образ жизни»
4. Основные пищевые вещества их значение в питании
6. Биологические аспекты здорового образа жизни
7. Биологический возраст человека
8. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика
9. Важнейшие условия здорового образа жизни
10. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
11. Влияние дыхательных упражнений на организм
12. Роль витаминов в питании человека
13. Роль минеральных веществ в питании человека
14. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
15. Вред курения и алкоголя
17. Группы инфекций, передающихся половым путём
21. Двигательная активность и здоровье
22. Возрастные особенности двигательной активности
23. характеристика современных диет
24. Дозирование физической нагрузки - зон тренировок
26. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки
27. Дыхание по методу К.П. Бутейко
28. Закаливание организма водными процедурами
29. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
30. Закономерности и механизмы старения
31. Здоровый подход к питанию

Примерные тестовые задания

1 вариант

Выберите правильный вариант ответов

1. Здоровье человека зависит на 50% от:
 1. наследственности
 2. экологии
 3. развития медицины
 4. образа жизни
2. Индивидуальные особенности здоровья проявляются в аспектах:
 1. генетическом
 2. возрастном
 3. половом
 4. во всех аспектах
3. Первые признак заболевания проявляются в:
 1. нарушении биоритмов
 2. повышении температуры
 3. нарушении памяти
 4. потери аппетита
4. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?
 1. 50%;
 2. 30%
 3. 20%
 4. 10%
5. Ведущим показателем функционального состояния организма являются
 1. сила
 2. выносливость
 3. гибкость
 4. общая физическая работоспособность
 5. ловкость
6. Двигательным качеством не является:
 1. сила
 2. выносливость
 3. гибкость
 4. утомляемость
7. Уровни здоровья:
 1. общественное, групповое, индивидуальное
 2. общественное, групповое, общемировое
 3. групповое, индивидуальное, собственное
 4. групповое, индивидуальное, собственное
8. Общественное здоровье – это
 1. здоровье группы людей;
 2. личное здоровье;
 3. здоровье населения страны;
 4. здоровье людей определенной этнической группы
9. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие

резервных возможностей называется

1. физическое здоровье;
2. духовное здоровье;
3. нравственное здоровье;
4. социальное здоровье

10. Выберите фактор нездорового образа жизни

1. полноценный отдых
2. сбалансированное питание
3. социальная пассивность
4. регулярная двигательная активность

11. Укажите элементы здорового образа жизни:

1. рациональное питание
2. сбалансированное питание
3. социальная пассивность
4. регулярная двигательная активность

12. Элементы здорового образа жизни:

1. рациональное питание
2. отсутствие вредных привычек
3. занятия физической культурой
4. рациональный режим труда и отдыха
5. верно 1,2,3,4

13. Если углеводов потребляют больше, чем нужно для удовлетворения энергетических потребностей организма, их избыток:

1. выводится наружу
2. превращается в жир и запасается
3. идет на образование мышечной ткани
4. превращается в белок

2 вариант

1. Уровень здоровья объективно можно определить:

1. по самочувствию
2. по анамнезу
3. по работоспособности
4. по тестам, пробам, индексам

2. Поводом для развития болезни может быть:

1. стресс
2. переохлаждение
3. недоедание
4. инфекция
5. все выше перечисленное

3. Наука о факторах среды, влияющих на здоровье называется:

1. валеология
2. гигиена
3. саноология
4. медицина

4. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется
1. блаженство
 2. нирвана
 3. здоровье
 4. релаксация
5. Осанка – это
1. непринужденное, без необходимости активного напряжения мышц, привычное положение тела при стоянии, ходьбе или сидении, определяющееся характером физиологических изгибов позвоночника.
 2. привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.
 3. внешность, манера держать свою фигуру.
6. Критерии определения оптимальности тренировочных нагрузок:
1. соответствие объема и интенсивности нагрузок функциональному состоянию организма
 2. соответствие объема и интенсивности нагрузок возрастным нормам
 3. выбор характера нагрузок в соответствии с поставленными целями тренировок
 4. частота тренировок не менее 5 раз в неделю
 5. верно 1,2,3
7. Выносливость организма можно тренировать:
1. перебрасыванием мяча
 2. дыхательными упражнениями
 3. бегом
 4. изометрическими упражнениями
8. Индивидуальная программа тренировки составляется с учетом:
1. состояния здоровья
 2. физического развития
 3. Функционального состояния
 4. предшествующего опыта знаний
 5. верно 1,2,3
9. Что не является одним из видов здоровья?
1. соматическое
 2. психическое
 3. эмоциональное
 4. нравственное
10. Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это
1. условия жизни
 2. качество жизни
 3. стиль жизни
 4. уровень жизни
11. Какого уровня здоровья не существует?
1. групповое
 2. среднестатистическое

3. общественное

4. личное

12. Вещества, выполняющие функции стабилизации гомеостаза, называются

1. углеводы;

2. минеральные вещества;

3. витамины;

4. жиры

13. Недостаток двигательной активности – это:

1. гипокинезия

2. гипоксия

3. гипотония

4. гиподинамия

Темы рефератов

1. Профилактика психо- эмоционального перенапряжения.
2. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
3. Принципы рационального питания.
4. Вегетарианство.
5. Современные диеты с точки зрения диетологии.
6. Алкоголь - культура употребления - профилактика алкоголизма.
7. СПИД - современное состояние проблемы
8. Сохранение здоровья при работе с компьютером.
9. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях
10. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
11. Формирование здорового образа жизни студентов.
12. Формирование здорового образа жизни школьников.
13. Физическая культура в обеспечении здоровья
14. Способы повышения общей устойчивости организма человека к стрессу.
15. Основные меры профилактики стресса.
16. Формирование никотиновой зависимости, влияние курения на здоровье.
17. Питание современного человека. Проблема, связанная с дефицитом витаминов в рационе и пути ее решения
18. Алкоголизм как социальная проблема.
19. Наркомания как социальная проблема
20. Значение личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.
21. Формирование мотивации здорового образа жизни
22. Альтернативные представления в питании человека (вегетарианство, раздельное питание).
23. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе
24. Физиологические механизмы и гигиена сна.
25. Нормы двигательной активности
26. Питание и здоровье
27. Современные оздоровительные системы
28. характеристика современных диет
29. Оздоровительная программа для лиц разного возраста (по выбору)
30. Режим 1000 движений (система Амосова)
31. Средства закаливания организма

Перечень вопросов к зачету

1. Здоровье и факторы его формирования
2. Виды здоровья их характеристика
3. Понятия «здоровый образ жизни»
4. Болезни, передающиеся половым путем, их профилактика
5. Важнейшие условия здорового образа жизни
6. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
7. Влияние дыхательных упражнений на организм
8. Вред курения и алкоголя
9. Понятия «стресс», «эустересс» и «дистресс»
10. Группы инфекций, передающихся половым путём
11. Двигательная активность и здоровье
12. Возрастные особенности двигательной активности
13. Дозирование физической нагрузки - зон тренировок
14. Дыхание по методу К.П. Бутейко
15. Закаливание организма водными процедурами
16. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
17. Закономерности и механизмы старения
18. Здоровый подход к питанию
19. Особенности занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте
20. Важнейшие условия здорового образа жизни
21. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
22. Влияние дыхательных упражнений на организм
23. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
24. Вред курения и алкоголя
25. Двигательная активность и здоровье
26. Занятие спортом как фактор здорового стиля жизни
27. Возрастные особенности двигательной активности
28. Закономерности и механизмы старения
29. Стресс и его профилактика
30. Здоровьесберегающие принципы организации режима дня
31. Общий механизм действия наркотических веществ на организм
32. Основные симптомы стресса и борьба со стрессом
33. Виды самоконтроля при занятиях спортом

Перечень заданий для контрольной работы

1. Мотивы, лежащие в основе формирования здорового образа жизни.
2. Ведущие факторы и условия формирования установки на здоровый образ жизни.
3. Анализ и классификация факторов, влияющих на здоровье человека: генетические, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни
4. Стресс и здоровье.
5. Здоровое старение
6. Основные функции двигательной активности.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы.
8. Понятие «гипокинезия» и основные ее причины.

9. Методы изучения и оценки суточной двигательной активности (СДА).
10. Оздоровительное влияние бега и ходьбы на организм.
11. Оздоровительное влияние гимнастики (утренней, производственной, атлетической и пр.)
12. Оздоровительное влияние спортивных игр.
13. Современные авторские оздоровительные системы.
14. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
15. Законы адекватного (рационального питания).
16. Методы оценки адекватности питания.
17. Особенности питания при различных видах ожирения.
18. Расстройства пищевого поведения (булимия, анорексия).
19. Профилактика вредных привычек среди школьников и студенческой молодежи.
20. Понятия о видах иммунитета.
21. Болезни, передающиеся половым путем и их профилактика.
22. Профилактика инфекционных заболеваний
23. Физиологические основы закаливания.
24. Гигиеническое нормирование различных закаливающих процедур.
25. Критерии оценки закаленности организма.
26. Биоритмы и их влияние на здоровье.
27. Влияние суточных биоритмов на работоспособность

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение учебных занятий	до 10
Устный опрос	до 10
Тестирование	до 10
Реферат	до 10
Контрольная работа	до 100
зачет	до 30

Шкала оценки контрольной работы (для заочной формы обучения):

Критерии	Распределение баллов
1. Глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил про-граммный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь	0-25 баллов

вопро-сов, изученных в рамках курса, с другими дисциплина-ми; 4. Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности	
1. Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. Применяет теоретические знания на практике; 5. Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.	26-50 баллов
1. Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; 3. Способен разобраться в конкретной практической ситуации.	51-75 баллов
1. Показал проблемы в знании основного учебного мате-риала; 2. Не может дать чётких определений, понятий; 3. Не может разобраться в конкретной практической си-туации; 4. Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.	76-100 баллов

Шкала оценки посещаемости:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	8-10 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	4-7 баллов
Нерегулярное посещение занятий	1-3 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать	8-10 баллов

собственную точку зрения.	
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-2 балла

Шкала оценки контрольных заданий студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценки результатов тестирования:

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	1
11-20	2
21-30	3
31-40	4
41-50	5
51-60	6
61-70	7
71-80	8
81-90	9
91-100	10

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом,	8-10 баллов

умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценки результатов собеседования на зачете:

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	9-10 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	7-8 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	5-6 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	1-4 балла

• *Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему*

• 100-балльная система оценки	• Традиционная четырех балльная система оценки
• 81 – 100 баллов	• отлично/зачтено

• 61 – 80 баллов	• хорошо/зачтено
• 41 – 60 баллов	• удовлетворительно/зачтено
• 0- 40 баллов	• неудовлетворительно/не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб.пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд. - М. : Кнорус, 2013. - 240с.
2. Егозина, В.И. Формирование здорового образа жизни человека [Текст] : сб. лекций . - М. : МГОУ, 2015. - 130с.
3. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебник для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 192с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2018. — 241 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9#page/1>
2. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>
3. Бакешин, К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие. — СПб. : Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный университет, 2016. — 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>
4. Гафиатулина, Н.Х. Социальное здоровье российской молодежи в эпоху глобализации [Текст] / Н. Х. Гафиатулина, Н. П. Любецкий, С. И. Самыгин. - М. : РУСАЙНС, 2018. - 236с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444с.
6. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс]. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. —Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906.html>
7. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2013. - 431с.
8. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебник для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. - 3-е изд. - М. : Академия, 2013. - 256с.
9. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебник для вузов /В.И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2018. — 431 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5#page/1>
10. Прохорова, Э.М. Валеология [Текст] : учеб. пособие для вузов. - М. : Инфра-М, 2014. - 255с.

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
- [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- [http://Pubi. Lib.ru/ARC](http://Pubi.Lib.ru/ARC) – Универсальная библиотека электронных книг.
- <http://www.teoriya.ru/> (журнал «Теория и практика физической культуры»)
- <http://zdr.ru/> (журнал «Здоровье»)
- <http://www.za-partoi.ru/> (журнал «Здоровье школьника»)

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям. Автор-составитель: Дубровская А.М.
- 2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов» . Автор-составитель: Дубровская А.М.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЦЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного

оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

- лаборатория оснащенная, лабораторным оборудованием:

комплект учебной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ.