МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»

(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Руководитель ОПОП  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю. А. Головко  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий кафедрой педагогического образования, к.п.н., доцент    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. А. Романовская  «30» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составитель(и) |  | **Болозин А. А., старший преподаватель кафедры педагогического образования** |
| Направление подготовки / специальность |  | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| Направленность (профиль) ОПОП |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Квалификация (степень) |  | **бакалавр** |
| Форма обучения |  | **очная** |
| Год приёма |  | **2023** |
| Курс |  | **1** |
| Семестр |  | **2** |

Астрахань – 2023 г.**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**1.1. Целью освоения дисциплины (модуля) «Здоровый стиль жизни современного профессионала»** являются формирование у слушателей курса культуры здоровья, способности направленного использования разнообразных средств и методов для сохранения и укрепления физического и социального здоровья в течении всей жизни.

**1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):**

- сформировать знания о средствах укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний.

- рассмотреть основные технологии укрепления и сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

- выработать необходимые навыки, обеспечивающие физическое и социальное здоровье, активную деятельность.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП**

**2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Здоровый стиль жизни современного профессионала»** относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, и осваивается в 2 семестре.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки:**

Знания: сущности и основных компонентов здоровья.

Умения: применять методы построения здорового стиля жизни.

Навыки: составления плана по укреплению здоровья.

**2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):**

*– \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующей компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки / специальности:

а) универсальной (УК): УК-6

**Таблица 1 – Декомпозиция результатов обучения**

| Код  и наименование компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Знать (1) | Уметь (2) | Владеть (3) |
| **УК-6:** способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | физиологические основы здоровья и факторы, определяющие здоровье; резервные возможности организма человека;  способы оценки состояния здоровья для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  роль и значения здорового образа жизни в укреплении здоровья человека;  о современных тенденциях и взглядах на проблемы здоровья и здорового образа жизни, о путях и средствах их коррекции и реабилитации; | оценивать физические способности и функциональное состояние своего организма, определять индивидуальный биологический возраст;  использовать личный опыт по ведению здорового образа жизни для повышения своих функциональных возможностей организма и для достижения жизненных и профессиональных целей;  грамотно пользоваться полученными знаниями о современных тенденциях и взглядах на проблемы здоровья и здорового образа жизни, о путях и средствах их коррекции и реабилитации; | информацией о резервных возможностях организма и методах их оценки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  навыками оздоровления, укрепления здоровья, устранения недостатков в физическом и функциональном состоянии организма и в образе жизни;  навыками профилактики и коррекции факторов риска, наносящих вред здоровью для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Объём дисциплины (модуля) составляет 2 зачётные единицы, в том числе 36 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них практические, семинарские занятия, 36 часов, и 36 часов – на самостоятельную работу обучающихся.

**Таблица 2 – Структура и содержание дисциплины (модуля)**

| Раздел, тема дисциплины (модуля) | Семестр | Контактная  работа  (в часах) | | | Самост. работа | | Форма текущего контроля успеваемости,  форма промежуточной аттестации |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Л | ПЗ | ЛР | КР | СР |
| Тема 1. Здоровый стиль жизни и его составляющие | 2 |  | 8 |  |  | 8 | Дискуссия, тест |
| Тема 2. Рациональное питание |  | 7 |  |  | 7 | Мастер-класс, творческое задание |
| Тема 3. Личная гигиена |  | 7 |  |  | 7 | Опрос, творческое задание |
| Тема 4. Физическая активность |  | 7 |  |  | 7 | Мастер-класс, творческое задание |
| Тема 5. Внешний имидж |  |  | 7 |  |  | 7 | Творческое задание, эссе |
| **Итого** |  |  | **36** |  |  | **36** | **Зачёт** |

*Примечание:* Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная

**Таблица 3 – Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций**

| Раздел, тема  дисциплины (модуля) | Кол-во  часов | Код компетенции | Общее количество компетенций |
| --- | --- | --- | --- |
| УК-6 |
| Тема 1. Здоровый стиль жизни и его составляющие | 16 | **+** | 1 |
| Тема 2. Рациональное питание | 14 | + | 1 |
| Тема 3. Личная гигиена | 14 | + | 1 |
| Тема 4. Физическая активность | 14 | + | 1 |
| Тема 5. Внешний имидж | 14 | + | 1 |
| **Итого** | **72** |  |  |

**Краткое содержание каждой темы дисциплины (модуля)**

**Тема 1. Здоровый образ жизни и его составляющие**

Современное понятие о здоровье человека и его основных аспектах. Концепция факторов риска и стиля жизни. Определение понятия "стиль жизни". Системный подход к оценке стиль жизни человека. Категории, характеризующие стиль жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни. Проявление стиля жизни в общении, поведении, складе мышления в сферах труда, быта, досуга, общественно- политической жизни. Зависимость стиля жизни от ценностных ориентаций, уровня культуры и психологических особенностей личности. Факторы, определяющие здоровье человека. Стиль жизни и здоровье. Окружающая среда и здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость. Здравоохранение и здоровье. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью.

**Тема 2. Рациональное питание**

Понятие питания. Рекомендации по рациональному питанию. Основные принципы рационального питания. Основные погрешности современного питания Основными компонентами питания Понятие о рациональном питании. Пища и характер питания. Количественный и качественный состав пищи. Представление о ценности и калорийности пищевых продуктов. Современные теории и взгляды на питание. Системы здорового питания. Технологии приготовления пищи и их влияние на здоровье. Принципы построения пищевого рациона. Составление и анализ индивидуального пищевого рациона в соответствии с суточными энергозатратами организма. Микроэлементы и витамины, их влияние на здоровье. Профилактика авитаминозов. Водный режим: состав и качество воды, соков, напитков. Нарушения питания. Ксенобиотики пищевых продуктов и алиментарные отравления, способы их предупреждения. Ожирение, его причины и последствия. Контроль массы тела и способы еѐ нормализации. Детоксикация, еѐ значение и методы. Понятие о рациональном питании. Пища и характер питания. Количественный и качественный состав пищи. Представление о ценности и калорийности пищевых продуктов. Современные теории и взгляды на питание. Системы здорового питания. Принципы построения пищевого рациона. Микроэлементы и витамины, их влияние на здоровье. Профилактика авитаминозов. Водный режим: состав и качество воды, соков, напитков. Нарушения питания. Ксенобиотики пищевых продуктов и алиментарные отравления, способы их предупреждения. Ожирение, его причины и последствия. Контроль массы тела и способы еѐ нормализации.

**Тема 3. Личная гигиена**

Понятие «личная гигиена». Значение соблюдения личной гигиены для здоровья. Уход за телом как компонент содержания гигиенического воспитания. Правильное ношение одежды и обуви как средство защиты организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Соответствие одежды климатическим условиям, физиологическим потребностям организма, условиям деятельности, правилам эстетики. Модная одежда и здоровье. Гигиена жилища и рабочего места.

**Тема 4. Физическая активность**

Двигательная активность как компонент здорового образа жизни, сущность еѐ оздоровительного воздействия. Потребность в двигательной активности, пути еѐ формирования. Методы самооценки двигательной активности. Постепенность, регулярность, продолжительность физических нагрузок и тренировок. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Оценка соответствия оздоровительной физической нагрузки уровню здоровья индивидуума. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Дыхательные упражнения.

**Тема 5. Внешний имидж**

Компоненты имиджа. Функции имиджа (ценностные, технологические).Культура и техника речи**.** Мимика и пантомимика. Построение внешнего образа.

**5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ**

**И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю)**

Профессиональное развитие человека неотделимо от его личностного развития. Такой подход к организации и проведению занятий по курсу «Здоровый стиль жизни современного профессионала» позволяет обучающимся осваивать дисциплину на более высоком уровне и самостоятельно выстраивать свою образовательную траекторию.

В связи с этим:

1. Практические занятия должны носить проблемный характер.

Целесообразно использовать приемы современных образовательных технологий, в том числе творческие задания и дискуссии.

2. Ведущую роль отводить практическим занятиям, на которых следует использовать разнообразные методы и приемы, стимулирующие творческую активность обучающихся: «мозговой штурм», творческие задания, дискуссии, мастер-классы и др.

3. Активизировать самостоятельную работу обучающихся, включая различные виды практико-ориентированных заданий.

4. Применять рейтинговую систему оценивания.

Для освоения дисциплины «Здоровый стиль жизни современного профессионала» обучающемуся необходимо:

1. В ходе практических занятий : участвовать в дискуссиях, деловых играх, тренингах, добросовестно выполнять предлагаемые преподавателем упражнения и кейсы, проявлять творчество и инициативу. Это позволит овладеть методами воспитания и педагогического стимулирования студентов к самореализации в социально и личностно значимой деятельности.

2. Выполнять самостоятельную работу по курсу. Анализировать нормативные документы и фильмы, разрабатывать сценарии мероприятий различной направленности, проекты, выполнять самодиагностику и др.

Содержание каждого занятия как важнейшего элемента учебного процесса должно выполнять следующие функции:

– информационную – изложение системы знаний, какого-либо объема научной

информации;

– мотивационную – формирование познавательного интереса к содержанию

учебной дисциплины и профессиональной мотивации будущего специалиста, содействие активизации мышления студентов;

– установочную – обеспечение основы для дальнейшего усвоения учебного

материала;

– воспитательную – формирование сознательного отношения к процессу

обучения, стремления к самостоятельной работе и всестороннему овладению определенными компетенциями.

Содержание и форма проведения каждого занятия должны соответствовать указаниям, определяющим качественный уровень образовательного процесса. К ним относятся:

– научная обоснованность, информативность и современный научный уровень

дидактических материалов, излагаемых в лекции;

– методически отработанная и удобная для восприятия последовательность

изложения и анализа, четкая структура и логика раскрытия излагаемых вопросов;

– глубокая методическая проработка проблемных вопросов лекции,

доказательность и аргументированность, наличие достаточного количества ярких,

убедительных примеров, фактов, обоснований, документов и научных доказательств;

– яркость изложения, эмоциональность, использование эффективных ораторских

приемов – выведение главных мыслей и положений, подчеркивание выводов, изложение

доступным и ясным языком, разъяснение вновь вводимых терминов и названий;

– вовлечение в познавательный процесс аудитории, активизация мышления

слушателей, постановка вопросов для творческой деятельности;

– использование возможностей информационно-коммуникационных технологий,

средств мультимедиа, усиливающих эффективность образовательного процесса.

**5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)**

Курс «Здоровый стиль жизни современного профессионала» является важнейшей в профессиональной подготовке студентов. Главной целью изучения курса является ориентация студентов на непрерывное самосовершенствование и формирование у них культуры здоровья. Основными видами учебной работы являются интерактивные и практикоориентированные семинарские занятия. На семинарских занятиях необходимо овладеть связанными с решением квазипрофессиональных задач умениями:

– применять знания, полученные на семинарских занятиях;

– выделять главную мысль содержания темы, оперировать терминами, использовать различные источники как основной, так и дополнительной литературы.

При подготовке к семинарским занятиям можно использовать следующие рекомендации:

1.Прочитайте внимательно вопросы к данному занятию, найдите те источники из списка рекомендованной литературы, которые Вам необходимы для подготовки ответа.

2.Изучите материал, а также проанализируйте учебные пособия, монографии, периодические издания, интернет-ресурсы.

3.Выполните практические задания по указанию преподавателя.

4.Проверьте себя по перечню вопросов к занятию.

Подготовка к каждому занятию позволяет успешно подготовиться к зачету и овладеть заявленными в данной программе компетенциями.

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной работы и наряду с подготовкой к практическим занятиям предполагает изучение вопросов, не вошедших в основной план семинарских занятий, а также выполнение и анализ творческих заданий. Важными критериями освоения дисциплины являются: овладение студентом основных компетенций дисциплины, полнота и осознанность знаний, степень владения различными видами умений аналитическим, проектировочным, коммуникативным др., способность использовать освоенные способы деятельности в решении профессиональных задач. Для изучения дисциплины предлагается список основной и дополнительной литературы. Основная литература предназначена для обязательного изучения, дополнительная – поможет более глубоко освоить отдельные вопросы, подготовить исследовательские задания и выполнить задания для самостоятельной работы. Для самоконтроля можно использовать вопросы, предлагаемые к практическим занятиям.

**Таблица 4 – Содержание самостоятельной работы обучающихся**

| Вопросы, выносимые  на самостоятельное изучение | Кол-во  часов | Форма работы |
| --- | --- | --- |
| Тема 1. Здоровый стиль жизни и его составляющие | 8 | Дискуссия, тест |
| Тема 2. Рациональное питание | 7 | Мастер-класс, творческое задание |
| Тема 3. Личная гигиена | 7 | Опрос, творческое задание |
| Тема 4. Физическая активность | 7 | Мастер-класс, творческое задание |
| Тема 5. Внешний имидж | 7 | Творческое задание, эссе |

**5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно**

*Эссе.* Рассуждение небольшого объема в свободной форме написания. Выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному вопросу или теме. Тема эссе должна содержать в себе вопрос, проблему, мотивировать к размышлению. Кроме отражения содержания работы название эссе может являться отправной точкой в размышлениях автора. Прежде чем приступить к написанию эссе, проанализируйте имеющуюся у вас информацию, а затем составьте тезисный план. Структура эссе: вступление, основная часть (развитие темы), заключение. Вступление – Суть и обоснование выбранной темы (формулирование проблемы).. Основная часть – Данная часть предполагает развитие вашей аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. Предлагаемая вами аргументация (или анализ) должна быть структурирована. В основной части вы должны логически обосновать, используя данные или строгие рассуждения, вашу аргументацию или анализ. Не ссылайтесь на работы, которые не читали сами. Небрежное оперирование данными, включая чрезмерное обобщение, снижает оценку. Следует избегать повторений. Необходимо писать коротко, четко и ясно. В основной части эссе необходимо предусмотреть структурное выделение разделов и подразделов работы, учесть: логичность изложения материала, обоснованность выводов автора, оригинальность выводов автора, отсутствие лишнего материала, не имеющего отношение к работе. Заключение - Наличие необходимых выводов из работы. Обоснование выводов автора. Указание на дальнейшие направления развития темы. В эссе должно быть продемонстрировано владение предметом исследования, его понятийным аппаратом, терминологией, знание общепринятых научных концепций в заданной предметной области, понимание современных тенденций и проблем в исследовании предмета.

**6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, диспутов, дебатов, портфолио, круглых столов и пр.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

**6.1. Образовательные технологии**

**Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел, тема  дисциплины (модуля) | Форма учебного занятия | | |
| Лекция | Практическое занятие, семинар | Лабораторная работа |
| Тема 1. Здоровый стиль жизни и его составляющие | *Не предусмотрено* | Дискуссия, тест | *Не предусмотрено* |
| Тема 2. Рациональное питание | *Не предусмотрено* | Мастер-класс, творческое задание | *Не предусмотрено* |
| Тема 3. Личная гигиена | *Не предусмотрено* | Опрос, творческое задание | *Не предусмотрено* |
| Тема 4. Физическая активность | *Не предусмотрено* | Мастер-класс, творческое задание | *Не предусмотрено* |
| Тема 5. Внешний имидж | *Не предусмотрено* | Творческое задание, эссе | *Не предусмотрено* |

В случае реализации дисциплины (модуля) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий показывается специфика проведения учебных занятий по дисциплине (модулю) и организации взаимодействия обучающихся и преподавателя, в том числе синхронного и (или) асинхронного взаимодействия посредством интернета. Учебные занятия по дисциплине (модулю) могут проводиться с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах online и (или) offline в формах видеолекций, лекций-презентаций, видеоконференции, собеседования в режиме форума, чата, выполнения виртуальных практических и (или) лабораторных работ и др.

**6.2. Информационные технологии**

При реализации различных видов учебной и внеучебной работы предусматривается:

− использование возможностей интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление обучающихся с оценками и т. д.));

− использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронных библиотек, журналов и т. д.) как источников информации;

− использование возможностей электронной почты преподавателя;

− использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т. д.);

− использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т. е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);

− использование виртуальной обучающей среды (LМS Moodle «Электронное образование») или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров]

**6.3. Программное обеспечение,современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

**6.3.1. Программное обеспечение**

| **Наименование программного обеспечения** | **Назначение** |
| --- | --- |
| Adobe Reader | Программа для просмотра электронных документов |
| Платформа дистанционного обучения LМS Moodle | Виртуальная обучающая среда |
| Mozilla FireFox | Браузер |
| Microsoft Office 2013,  Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013 | Пакет офисных программ |
| 7-zip | Архиватор |
| Microsoft Windows 7 Professional | Операционная система |
| Kaspersky Endpoint Security | Средство антивирусной защиты |
| Google Chrome | Браузер |
| Notepad++ | Текстовый редактор |
| OpenOffice | Пакет офисных программ |
| Opera | Браузер |
| Paint .NET | Растровый графический редактор |
| Scilab | Пакет прикладных математических программ |
| Microsoft Security Assessment Tool. Режим доступа: http://www.microsoft.com/ru-ru/download/details.aspx?id=12273 (Free)  Windows Security Risk Management Guide Tools and Templates. Режим доступа: http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=6232 (Free) | Программы для информационной безопасности |
| MathCad 14 | Система компьютерной алгебры из класса систем автоматизированного проектирования, ориентированная на подготовку интерактивных документов с вычислениями и визуальным сопровождением |
| 1С: Предприятие 8 | Система автоматизации деятельности на предприятии |
| KOMPAS-3D V13 | Создание трёхмерных ассоциативных моделей отдельных элементов и сборных конструкций из них |
| Blender | Средство создания трёхмерной компьютерной графики |
| PyCharm EDU | Среда разработки |
| R | Программная среда вычислений |
| VirtualBox | Программный продукт виртуализации операционных систем |
| VLC Player | Медиапроигрыватель |
| Microsoft Visual Studio | Среда разработки |
| Cisco Packet Tracer | Инструмент моделирования компьютерных сетей |
| CodeBlocks | Кроссплатформенная среда разработки |
| Eclipse | Среда разработки |
| Lazarus | Среда разработки |
| PascalABC.NET | Среда разработки |
| VMware (Player) | Программный продукт виртуализации операционных систем |
| Far Manager | Файловый менеджер |
| Sofa Stats | Программное обеспечение для статистики, анализа и отчётности |
| Maple 18 | Система компьютерной алгебры |
| WinDjView | Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu |
| MATLAB R2014a | Пакет прикладных программ для решения задач технических вычислений |
| Oracle SQL Developer | Среда разработки |
| VISSIM 6 | Программа имитационного моделирования дорожного движения |
| VISUM 14 | Система моделирования транспортных потоков |
| IBM SPSS Statistics 21 | Программа для статистической обработки данных |
| ObjectLand | Геоинформационная система |
| КРЕДО ТОПОГРАФ | Геоинформационная система |
| Полигон Про | Программа для кадастровых работ |

**6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы – совокупность самостоятельных материалов (статей, расчётов, нормативных актов, судебных решений и иных подобных материалов), систематизированных и обрабатываемых с помощью компьютерной техники; системы регистрации, переработки и хранения информации справочного характера.

| *Наименование современных профессиональных баз данных,*  *информационных справочных систем* |
| --- |
| [Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС](http://asu.edu.ru/images/File/dogovor_IVIS1.pdf)»  <http://dlib.eastview.com>  *Имя пользователя: AstrGU  Пароль: AstrGU* |
| Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов  [www.polpred.com](http://www.polpred.com) |
| Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем»  <https://library.asu.edu.ru/catalog/> |
| Электронный каталог «Научные журналы АГУ»  <https://journal.asu.edu.ru/> |
| Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.  [http://mars.arbicon.ru](http://mars.arbicon.ru/) |
| Справочная правовая система КонсультантПлюс.  Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.  [http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/) |

**7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ   
И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**7.1. Паспорт фонда оценочных средств**

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Здоровый стиль жизни современного профессионала» проверяется сформированность у обучающихся компетенций*,* указанных в разделе 3 настоящей программы*.* Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6 – Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения   
по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

| Контролируемый раздел, тема дисциплины (модуля) | Код контролируемой  компетенции | Наименование  оценочного средства |
| --- | --- | --- |
| Тема 1. Здоровый стиль жизни и его составляющие | УК-6 | Дискуссия, тест |
| Тема 2. Рациональное питание | УК-6 | Мастер-класс, творческое задание |
| Тема 3. Личная гигиена | УК-6 | Опрос, творческое задание |
| Тема 4. Физическая активность | УК-6 | Мастер-класс, творческое задание |
| Тема 5. Внешний имидж | УК-6 | Творческое задание, эссе |

**7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

**Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
| --- | --- |
| 5  «отлично» | демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры |
| 4  «хорошо» | демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя |
| 3  «удовлетворительно» | демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов |
| 2  «неудовлетворительно» | демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры |

**Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
| --- | --- |
| 5  «отлично» | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы |
| 4  «хорошо» | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя |
| 3  «удовлетворительно» | демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов |
| 2  «неудовлетворительно» | не способен правильно выполнить задания |

**7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

***Тема 1. Здоровый стиль жизни и его составляющие***

Темы для дискуссии

1. Имидж – путь к успеху?

2. Как произвести впечатление при первом контакте?

3.Стиль жизни и здоровье.

4.Окружающая среда и здоровье.

5.Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.

6.Влияние культурного развития личности формирование здорового стиля жизни.

Тест

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

б) способность организма к выполнению профессиональных функций;

в) отсутствие болезни.

2. Перечислите элементы, которые включает в себя здоровый стиль жизни:

а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении;

в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений.

3. Стиль жизни это…

а) это вид правого поведения человека;

б) это репрезентация в поведении человека определённой идеи здоровья;

в) это соответствие поведения человека рекомендациям Минздрава;

г) это механическая совокупность действий человека в конкретной ситуации.

4. С какой целью планируют режим дня:

а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

5. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

а) питание;

б) физическая активность;

в) уровень развития техники;

г) экология.

6. Выберите то, что не относится к поведенческим факторам, влияющим на здоровье:

а) общая гигиена здоровья;

б) ограничение в пользовании бытовой техникой;

в) физическая активность;

г) отказ от вредных привычек.

7. Отметьте компоненты, которые включает в себя понятие здорового стиля жизни:

а) целостное изменение стиля;

б) красивое тело;

в) простая сумма идеальных биологических показателей;

г) репрезентация образа здоровья.

8. Выберите верный ответ. Является ли достаточным отсутствие болезней для определения состояния организма как здоровья согласно определению ВОЗ?

а) недостаточно;

б) достаточно, если отсутствуют физические увечья;

в) достаточно, если человек социально активен;

г) достаточно, если человеку менее 40 лет.

9. Выберите, что из данного является биологическим критерием здорового тела:

а) правильные пропорции;

б) толерантность к сверхнагрузкам;

в) соответствие формальным критериям анализов;

г) возможность адекватной физической активности.

10. Чтобы стиль жизни считался здоровым, человек должен следовать идеалам здоровья:

а) более 80% времени;

б) в диапазоне 18-55 лет;

в) не реже 2 дней в неделю;

г) постоянно.

***Тема 2. Рациональное питание***

Мастер-класс

Как готовить здорово? (встреча с шеф-поваром ресторана)

Творческое задание

Подготовить коллаж «Мой повседневный рацион»

***Тема 3. Личная гигиена***

Вопросы для обсуждения

1. Понятие «личная гигиена». Значение соблюдения личной гигиены для здоровья.
2. Уход за телом как компонент здорового стиля жизни.
3. Правильное ношение одежды и обуви как средство защиты организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды.
4. Гигиена личного пространства.

Творческое задание

Представить несколько образов одежды (повседневная, рабочая, спортивная, нарядная)

***Тема 4. Физическая активность***

Мастер-класс

Лучшая версия себя (встреча с тренером фитнесс-центра)

Творческое задание

Разработать индивидуальный план физических активностей на неделю.

***Тема 5. Внешний имидж***

Творческое задание

Разработайте план мероприятий по совершенствованию своего имиджа.

Написать эссе по следующим темам:

1. Моя внутренний и внешний образ.
2. Модная одежда и здоровье.
3. Особенности имиджа современного профессионала.

**Перечень вопросов и заданий,**

**выносимых на зачёт**

1. Охарактеризуйте понятия: «образ», «репутация», «авторитет».

2. Я – концепция и стиль – охарактеризуйте понятия.

3. Что такое самопрезентация?

4. Чем обусловлена множественность стилей?

5. Опишите функции личного (персонального) стиля?

6. Дайте определение групповому имиджу.

7. Сравните корпоративный стиль с другими типами стиля. Что

общего и в чём различия между ними?

8. Из чего складывается корпоративная культура?

9. Стиль в отечественной и зарубежной науке.

10. Первое впечатление при первом контакте.

11. Управление процессом формирования первого впечатления.

12. Уверенность в себе при первой встрече.

13. Профессиональный стиль.

14. Социальные эффекты восприятия стиля.

15. Составные части стиля.

16. Социальные стереотипы и установки.

17. Роль средств массовой информации в формировании здорового стиля.

18. Стратегии и тактики построения своего стиля.

19. Здоровье и его составляющие.

20. Факторы, влияющие на здоровье современного человека.

**Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

| № п/п | Тип задания | Формулировка задания | Правильный  ответ | Время выполнения  (в минутах) |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Код и наименование проверяемой компетенции УК-6*** | | | | |
|  | Задание закрытого типа | Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:  а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;  б) способность организма к выполнению профессиональных функций;  в) отсутствие болезни. | а) | 1 |
|  | Перечислите элементы, которые включает в себя здоровый стиль жизни:  а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;  б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении;  в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;  г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений. | б) | 1 |
|  | Стиль жизни это…  а) это вид правого поведения человека;  б) это репрезентация в поведении человека определённой идеи здоровья;  в) это соответствие поведения человека рекомендациям Минздрава;  г) это механическая совокупность действий человека в конкретной ситуации. | б) | 1 |
|  | С какой целью планируют режим дня:  а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;  б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки;  в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений. | б) | 1 |
|  | Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:  а) питание;  б) физическая активность;  в) уровень развития техники;  г) экология. | в) | 1 |
|  | Задание  открытого типа | Понятие «личная гигиена». Значение соблюдения личной гигиены для здоровья. | Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ). Несмотря на доказанную эффективность гигиенических мероприятий, соблюдают их далеко не все. | 6 |
|  | Уход за телом как компонент здорового стиля жизни. | Здоровый стиль жизни не может обойтись без ухода за своим телом, включающий в себя: уход за зубами и полостью рта; поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви; регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи; своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание частоты дома. Советы по формированию здорового стиля жизни включают в себя и слежение за окружающей обстановкой. | 6 |
|  | Правильное ношение одежды и обуви как средство защиты организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды. | Ткани, из которых шьют одежду, должны обладать хорошей воздухопроницаемостью, гигроскопичностью, малой теплопроводностью, большой теплоемкостью и быть легкими. Одежда должна быть удобного покроя и приятного цвета.  Одежда должна быть легкой, удобной, не слишком теплой. Она не должна стеснять движений, мешать дыханию и кровообращению,  раздражать кожу.  Спортивную одежду подбирают по гигиеническим свойствам тканей, исходя из специфики занятий различными видами спорта.  Для того чтобы не перегреться, целесообразно покрывать голову легкой светлой косынкой или надевать головной убор.  Спортивные костюмы для зимних видов спорта изготовляются, как правило, из шерстяных тканей. Следует также принять меры к защите от холода ног, рук, ушей и половых органов.  Строго следите за чистотой одежды. Верхнее платье ежедневно чистите щеткой или пылесосом, периодически проветривайте на солнце, а в конце сезона отдавайте в химическую чистку. Рабочую одежду надевайте непосредственно перед работой и снимайте сразу после ее конца. Негигиенично носить рабочую или спортивную одежду вне производства или занятий спортом. Очень важно следить за регулярной сменой белья. Нательное белье обычно меняется раз в неделю — после мытья в бане, а при интенсивной физической работе — чаще.  Обувь должна полностью соответствовать всем особенностям строения стопы и быть удобной в движении. Обувь также должна быть воздухопроницаемой и водонепроницаемой, свободной, легкой и красивой.  Обувь спортсмена имеет особо важное значение в тех видах спорта, которые связаны с передвижением на местности (бег, ходьба, лыжный и конькобежный спорт, футбол, баскетбол, хоккей и др. Для занятий зимними видами спорта обувь должна быть на полномера больше (чтобы надеть шерстяные носки). В обувь на резиновой подошве рекомендуется вложить теплую стельку. Обувь и носки должны быть всегда сухими и чистыми. После каждого занятия обувь необходимо очищать и сушить, а носки стирать. После просушивания следует смазывать обувь каким-либо жиром. | 10 |
|  | Гигиена личного пространства. | Основа гигиены личного пространства — поддержание чистоты и порядка в своём жилище, для которого необходимо:  - проводить регулярную влажную уборку (вытирать влажной тряпкой или специальными салфетками пыль (по необходимости);  - подметать пол влажной щёткой или протирать его влажной ветошью (не реже 1 раза неделю- с использованием моющих и дезинфицирующих средств);  - регулярно по мере загрязнения мыть окна (не реже 2 раз в год);  - чистить мягкую мебель и ковры (можно прибегать к услугам химчисток);  -постоянно проветривать помещение не менее 3-х раз в день по 30 мин., а в теплое время года лучше держать окна открытыми (с противомоскитной сеткой);  - регулярно очищать вентиляционные решётки;  - особо тщательно убирать кухню и санузел.  Кроме того, необходимо ликвидировать захламленность: старые вещи, сломанная техника и мебель, отколотая посуда- смело расставайтесь с этим. Наверняка подобные вещи давно не используются, а только являются источникам пыли и вашей головной боли.   Если комната загромождена неправильно расставленной мебелью, а окна заставлены цветами, завешены плотными гардинами, на стенах много фотографий, картин, на этажерке, буфете наставлено множество различных безделушек, то такая комната не производит хорошего впечатления. | 8 |

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

**7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

**Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)**

| № п/п | Контролируемые  мероприятия | Количество  мероприятий  / баллы | Максимальное  количество баллов | Срок представления |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основной блок** | | | | |
|  | *Ответ на занятии* | *10/2* | *20* | *По расписанию* |
|  | *Выполнение практического задания* | *10/2* | *20* | *По расписанию* |
|  | *Участие в мастер-классе* | *До 30* | *30* | *По расписанию* |
|  | *Выполнение творческого задания* | *До 20* | *20* | *По расписанию* |
| **Всего** | | | **90** |  |
| **Блок бонусов** | | | | |
|  | *Посещение занятий* |  | +5 |  |
|  | *Своевременное выполнение всех заданий* |  | +5 |  |
| **Всего** | | | **10** |  |
| **ИТОГО** | | | **100** |  |

**Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)**

| Показатель | Балл |
| --- | --- |
| *Опоздание на занятие* | -2 |
| *Нарушение учебной дисциплины* | -2 |
| *Неготовность к занятию* | -2 |
| *Пропуск занятия без уважительной причины* | -2 |
| *Нарушение правил техники безопасности* | -2 |

**Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)**

| Сумма баллов | Оценка по 4-балльной шкале |  |
| --- | --- | --- |
| 90–100 | 5 (отлично) | Зачтено |
| 85–89 | 4 (хорошо) |
| 75–84 |
| 70–74 |
| 65–69 | 3 (удовлетворительно) |
| 60–64 |
| Ниже 60 | 2 (неудовлетворительно) | Не зачтено |

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности, обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

**8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ   
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Основная литература**

1. [Здоровый образ жизни](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36536151) Свечкарёв В.Г., Иващенко Т.А., Двойникова Е.С.  
Майкоп, 2018.

2. [Здоровый стиль жизни](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48690385) Уджуху И.А. Майкоп, 2021.

3. [Стиль жизни как категория образа жизнедеятельности](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48027941) Воронцова-Вельяминова С.И. В сборнике: Проблемы современного антропосоциального познания. сборник научных статей. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации; Брянский государственный технический университет; Брянское отделение Российского философского общества. Брянск, 2021. С. 81-84.

**Дополнительная литература**

1. [Гигиенические основы формирования здорового образа жизни](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48929466)  
Сетко А.Г., Сетко Н.П., Мокеева М.М., Булычева Е.В., Терехова Е.А.  
Учебное пособие для студентов / Оренбург, 2018.

2. [Здоровый образ жизни](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47279196) Аганов С.С., Сурмило С.В., Глейберман Н.С., Зюкин А.В.  
В сборнике: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург, 2021. С. 98-100.

3. Физическая культура и здоровый стиль жизни Пономарева И.А., Вассель С.С. Ростов-на-Дону; Таганрог, 2021.

4. [Психология моды. Влияние одежды на внутреннее состояние человека и окружающих](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37984542) Волкова К.Э. В сборнике: Научная инициатива в психологии. Межвузовский сборник научных трудов студентов и молодых ученых. Под редакцией П.В. Ткаченко. Курск, 2019. С. 60-66.

5. [Учет принципов здорового питания в формировании современных концепций питания](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39554311) Субботина Е.В. В сборнике: Квартальновские научные чтения. Международный научный альманах. Москва, 2019. С. 154-159.

6. [Здоровое питание: тренды и перспективы](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44721749)  
Акамова А.В., Вишняков Е.В., Грицаненко Д.С., Ивкин Д.Ю., Ильинова Ю.Г., Краснова М.В., Лысенко Е.А., Наркевич И.А., Немятых О.А., Новикова И.И., Околелова М.С., Преснякова В.В., Рогова О.В., Рождественская Л.Н., Тернинко И.И., Умаров С.З.  
Новосибирск, 2020.

7. [Основы здорового питания](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50155121) Рождественская Л.Н., Дриль А.А.  
учебное пособие / Новосибирск, 2023.

8. [Особенности формирования имиджа](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41275964) Попандопуло Э.Г. В сборнике: Российская наука: тенденции и возможности. Сборник научных статей. Научный редактор А.Н. Ромеро. Москва, 2019. С. 194-196.

9. [Персональный имидж](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46416666) Винюкова А.К., Вотинцева О.Н.  
Учебное пособие / Архангельск, 2021. Сер. Учебное электронное издание

10. [Кадровый имидж и его роль в управлении человеческими ресурсами](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44656618) Маликова Е.А., Медведева Ю.В. В сборнике: Актуальные проблемы социальной и экономической психологии: методология, теория, практика. Сборник научных статей. Москва, 2021. С. 98-107.

**8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)**

| *Наименование ЭБС* |
| --- |
| **Электронная библиотечная система IPRbooks**  [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) |
| **Электронно-библиотечная система BOOK.ru**  <https://book.ru> |
| **Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ,**  **раздел «Легендарные книги».**  [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru), <https://urait.ru/> |
| **Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех»**  <https://biblio.asu.edu.ru>  *Учётная запись образовательного портала АГУ* |
| **Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента»**  Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий.  [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru/)  *Регистрация с компьютеров АГУ* |
| **Электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов «РУССКИЙ ЯЗЫК КАК ИНОСТРАННЫЙ»**  [www.ros-edu.ru](http://www.ros-edu.ru) |

| *Наименование интернет-ресурса* | *Сведения о ресурсе* |
| --- | --- |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам  <http://window.edu.ru> | Федеральный портал (предоставляется свободный доступ) |
| Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  <https://minobrnauki.gov.ru> |
| Министерство просвещения Российской Федерации  <https://edu.gov.ru> |
| Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодёжь)  <https://fadm.gov.ru> |
| Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)  <http://obrnadzor.gov.ru> |
| Сайт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда»  <http://zhit-vmeste.ru> |
| Российское движение школьников  <https://рдш.рф> |

**9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа дисциплины «Здоровый стиль жизни современного профессионала» при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).