

**Образовательное частное учреждение высшего образования
«Российская международная академия туризма»
Центральные туристские курсы**

СОГЛАСОВАНО:

Первый проректор РМАТ

_____ В.Ю. Питюков

«_____» _____ 202_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор РМАТ

_____ Е.Н. Трофимов

«_____» _____ 202_ г.

Дополнительная общеразвивающая программа

**««Инструктор здорового образа жизни и ГТО»
(теоретический курс)»**

36 часов

Автор(ы) программы:

_А.Е.Трофимов_____

(Директор Центральных туристских курсов _____ к.п.н., доцент Г.И. Зорина

Химки 2022

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность.

Дополнительное образование взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

1.2. Актуальность.

Актуальность программы связана с умением человека организовать свой досуг, правильно относиться к себе и своему здоровью, и в стремлении передать это умение другим. Главным результатом занятий выступает не сама сдача нормативов, а те положительные изменения в образе жизни и улучшение здоровья, которые произойдут у человека за время подготовки.

1.3. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель программы - мотивирование граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. формирование и развитие творческих способностей;
2. удовлетворение индивидуальных потребностей взрослых людей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,
3. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
4. укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

1.4. Группа/категория обучающихся для которой программа актуальна.

К освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

1.5. Форма обучения и режим занятий.

Порядок приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам и их реализации, в том числе с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий утвержден ректором РМАТ 17 марта 2022 г.

Программа осваиваемых слушателями ежедневно в заочной форме с использованием дистанционных технологий.

1.6. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа состоит из 9 модулей, рассчитана на 30 календарных дней.

Количество дней	Модуль	Название модуля
День 1	Модуль 0 (Введение)	«Инструкцию по работе в «Личном кабинете слушателя»
День 2	Модуль 1	«Основы здорового образа жизни»
День 3	Модуль 1	«Основы здорового образа жизни»
День 4	Модуль 2	«Физическая культура и спорт»
День 5	Модуль 2	«Физическая культура и спорт»
День 6	Модуль 3	«Готов к труду и обороне» (ГТО)».
День 7	Модуль 3	«Готов к труду и обороне» (ГТО)».
День 8	Модуль 4	«Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом»
День 9	Модуль 4	«Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом»
День 10	Модуль 5	«Основы здорового питания»
День 11	Модуль 5	«Основы здорового питания»
День 12	Модуль 6	«Профилактика вредных привычек и зависимостей»
День 13	Модуль 6	«Профилактика вредных привычек и зависимостей»
День 14	Модуль 7	«Организация здорового образа жизни в производственной среде»
День 15	Модуль 7	«Организация здорового образа жизни в производственной среде»
День 16	Модуль 8	Приложение 1. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
День 17-30	Модуль 0- Модуль 8	Ознакомиться с учебными материалами всей программы, досдача (пересдача) тестовых заданий

1.7. Планируемые результаты (совокупность личностных качеств, компетенций, которые учащийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе).

1. Личностные компетенции: содержит личностные установки и мотивацию, нацелены на сохранение психического и физического здоровья, обеспечивает интеграцию в окружающую действительность, поведенческие умения в конкретной ситуации.
2. Предметные компетенции: деятельность по получению знаний о здоровом образе жизни, применение знаний в жизни.
3. Метапредметные компетенции: формирование универсальных учебных действий, комплексный подход к сохранению здоровья и здорового образа жизни.

1.8. Формы проведения итогов реализации программы.

Форма итогового контроля – совокупность прохождения зачетов по всем модулям в виде компьютерного тестирования.

2. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план.

Количество часов 36, количество занятий - 9.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Кейсы, Раскрывающие содержание темы	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Модуль 0	Вступительное слово. План-график изучения курса.	2	2		Обращение ректора РМАТ. План – график	
Модуль 1	Основы Здорового образа жизни	4	4		Лекция. Презентация. Нормативно-правовые акты	Компьютерный тест
Модуль 2	Физическая культура и спорт	4	4		Лекция. Презентация. Нормативно-правовые акты	Компьютерный тест
Модуль 3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	4	4		Лекция. Презентация. Нормативно-правовые акты	Компьютерный тест
Модуль 4	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	4	4		Лекция. Презентация	Компьютерный тест
Модуль 5	Основы здорового питания	4	4		Лекция. Презентация	Компьютерный тест
Модуль 6	Профилактика вредных привычек и зависимостей	4	4		Лекция. Презентация. Нормативно-правовые акты	Компьютерный тест
Модуль 7	Организация здорового образа жизни в производственной среде	4	4		Лекция. Презентация	Компьютерный тест
Модуль 8	Приложение 1. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-	6	6		Лекция	Нормативно-тестирующая часть Правила и описания подвижных

	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Приложение 2. Подвижные игры (правила и описание)					игр
	ИТОГО	36	36			

2.2. Календарно-тематический план.

День 1.

Слушатель получает по электронной почте приветствие от куратора со служебной информацией, включающей «Инструкцию по работе в «Личном кабинете слушателя», а также логин и пароль, необходимый для входа в личный кабинет корпоративной информационной системы РМАТ (КИС).

При входе в КИС слушателю открывается 0-й модуль (Введение), включающий обращение Л.А. Бокерии и Е.Н. Трофимова, а также план-график обучения.

Первый день является ознакомительным. Слушатель изучает инструкцию, знакомится с возможностями КИС и планом-графиком обучения.

День 2.

Слушателю, в личном кабинете, открываются учебные материалы и нормативные правовые акты по 1-му учебному модулю «Основы здорового образа жизни».

День 3.

Слушателю предлагается сдать тест по результатам обучения 1-му учебному модулю «Основы здорового образа жизни», для чего в личном кабинете открывается соответствующий раздел. Также слушатель может ознакомиться с презентацией к данному модулю.

День 4.

Слушателю, в личном кабинете, открываются учебные материалы и нормативные правовые акты по 2-му учебному модулю «Физическая культура и спорт».

День 5.

Слушателю предлагается сдать тест по результатам обучения 2-му учебному модулю «Физическая культура и спорт», для чего в личном кабинете открывается соответствующий раздел. Также слушатель может ознакомиться с презентацией к данному модулю.

День 6.

Слушателю, в личном кабинете, открываются учебные материалы и нормативные правовые акты по 3-му учебному модулю «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

День 7.

Слушателю предлагается сдать тест по результатам обучения 3-му учебному модулю «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», для чего в личном кабинете открывается соответствующий раздел. Также слушатель может ознакомиться с презентацией к данному модулю.

День 8.

Слушателю, в личном кабинете, открываются учебные материалы по 4-му учебному модулю «Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом».

День 9.

Слушателю предлагается сдать тест по результатам обучения 4-му учебному модулю «Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом», для чего в

личном кабинете открывается соответствующий раздел. Также слушатель может ознакомиться с презентацией к данному модулю.

День 10.

Слушателю, в личном кабинете, открываются учебные материалы по 5-му учебному модулю «Основы здорового питания».

День 11.

Слушателю предлагается сдать тест по результатам обучения 5-му учебному модулю «Основы здорового питания», для чего в личном кабинете открывается соответствующий раздел. Также слушатель может ознакомиться с презентацией к данному модулю.

День 12.

Слушателю, в личном кабинете, открываются учебные материалы и нормативные правовые акты по 6-му учебному модулю «Профилактика вредных привычек и зависимостей».

День 13.

Слушателю предлагается сдать тест по результатам обучения 6-му учебному модулю «Профилактика вредных привычек и зависимостей», для чего в личном кабинете открывается соответствующий раздел. Также слушатель может ознакомиться с презентацией к данному модулю.

День 14.

Слушателю, в личном кабинете, открываются учебные материалы по 7-му учебному модулю «Организация здорового образа жизни в производственной среде».

День 15.

Слушателю предлагается сдать тест по результатам обучения 7-му учебному модулю «Организация здорового образа жизни в производственной среде», для чего в личном кабинете открывается соответствующий раздел. Также слушатель может ознакомиться с презентацией к данному модулю.

День 16.

Слушателю, в личном кабинете, открываются два приложения к образовательной программе в виде справочных материалов.

День 17 – день 30.

В данный период слушатель имеет возможность повторно ознакомиться с учебными материалами всей программы и досдать (пересдать) тесты.

2.3. Содержание учебного (тематического) плана.

МОДУЛЬ 0. Вступительное слово. Новые технологии – на службу здоровья человека.

МОДУЛЬ 1. Основы здорового образа жизни.

Преимущества здорового образа жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;

- чувство, что всё возможно и достижимо.

Главные составляющие здорового образа жизни:

- умеренное и сбалансированное питание
- достаточная двигательная активность
- закаливание организма
- отказ от вредных привычек
- режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов
- личная гигиена
- умение управлять своими эмоциями
- безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее

Презентация 1. Здоровье и здоровый образ жизни

Презентация 2. Анатомия человека

Презентация 3. Стресс и его профилактика

МОДУЛЬ 2. Физическая культура и спорт

Основные принципы физической культуры и спорта:

- всестороннего и гармоничного личностного развития;
- взаимосвязь физического воспитания и практической жизни;
- оздоровительное действие.

Базовые элементы здорового образа жизни:

- развитие тяги к здоровым привычкам и навыкам с детства;
- поддержание благоприятной среды обитания, характеризующейся безопасностью, а также получение знаний о воздействии окружающих предметов и явлений на человеческое здоровье;
- исключение вредных привычек;
- формирование и регулярное выполнение принципов правильного питания;
- ведение физически активной жизнедеятельности, выполняя упражнения, характерные возрастным особенностям, а также учитывающие индивидуальную физиологию;
- соблюдение гигиенических процедур, а также знание техники оказания первой помощи;
- регулярное закаливание;
- в отдельный пункт помимо базовых элементов принято выделять самочувствие: духовное, интеллектуальное, эмоциональное.

Наиболее важные элементы – это рациональное питание, процесс закаливания, а также регулярные физические упражнения.

Презентация 2

Приложение 2. Подвижные игры (правила и описание)

МОДУЛЬ 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»

История возникновения комплекса ГТО. Значение комплекса ГТО. Причины введения комплекса ГТО. Цели и задачи комплекса ГТО. Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО. Спортивная часть комплекса ГТО. Порядок внедрения комплекса ГТО.

Приложение 1. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

МОДУЛЬ 4. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

Объективные показатели самоконтроля в процессе физического воспитания и занятия спортом. Субъективные показатели. Педагогический контроль. Задачи и содержание

педагогического контроля. Виды педагогического контроля. Формы врачебного контроля. Медицинские группы здоровья и их показатели.

Презентация 4

МОДУЛЬ 5. Основы здорового питания

Общие данные о пищеварительной системе. Органы желудочно-кишечного тракта. Избыточный вес и сердечно-сосудистые заболевания. Индекс массы тела. Основы энергообмена: белки, жиры, углеводы. Основные принципы рационального питания.

Презентация 5

МОДУЛЬ 6. Профилактика вредных привычек и зависимостей

Причины возникновения вредных привычек. Вредные привычки их влияние на здоровье человека. Методы борьбы с вредными привычками. Профилактика вредных привычек.

Презентация 6

МОДУЛЬ 7. Организация здорового образа жизни в производственной среде

Представления о здоровом образе жизни персонала предприятия. Диагностика здорового образа жизни работников. Формирование представлений о здоровом образе жизни персонала предприятия. Методики исследования с целью выявления отношения персонала к здоровому образу жизни.

Презентация 7.

Презентация 8.

2.4. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дополнительной общеобразовательной программы.

1. Личностные компетенции: содержит личностные установки и мотивацию, нацелена на сохранение психического и физического здоровья, обеспечивает интеграцию в окружающую действительность, поведенческие умения в конкретной ситуации.
2. Предметные компетенции: деятельность по получению знаний о здоровом образе жизни, применение знаний в жизни.
3. Метапредметные компетенции: формирование универсальных учебных действий, комплексный подход к сохранению здоровья и здорового образа жизни.

3. Образовательные технологии.

В процессе обучения применяется дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

4. Формы аттестации и оценочные материалы.

Тест по Модулю 1.

1.1	Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) помимо отсутствия болезней и физических дефектов здоровьем является состояние полного физического, душевного и социального благополучия. С какого года это определение не менялось?	1928; + 1948; 1968; 1988;
1.2	При рассмотрении человека, как целостной системы, выделяют следующие виды его здоровья:	+ физическое; биологическое; + психологическое; + духовно-нравственное; + социальное;

1.3	Укажите основной фактор, от которого зависит состояние собственного здоровья	генетический фактор; + образ жизни и социальные условия; экологическая ситуация; уровень системы здравоохранения;
1.4	Что не относят к элементам здорового образа жизни?	режим дня; + регулярное посещение ночных клубов; рациональное питание; соблюдение гигиены;
1.5	Какая величина индекса массы тела говорит об оптимальном весе	6 – 19; + 19 -26; 26-39; 36-49;
1.6	Какая влажность воздуха является оптимальной для здоровья человека?	25%; 35%; + 45%; 55%;
1.7	Благодаря какому типу мотивации человек испытывает удовлетворенность и счастлив в настоящем?	внешняя мотивация; внутренняя мотивация целью; + внутренняя мотивация пути;
1.8	Какая система выполняет в организме человека транспортную функцию, которая заключается в доставке питательных веществ, кислорода и гормонов к тканям, а также удалении из них продуктов метаболизма и углекислого газа?	дыхательная система; + сердечно-сосудистая система; пищеварительная система; эндокринная система;
1.9	Сколько специализированных органов чувств существует в организме человека?	3; 4; 5; +6;
1.10	Что помогает выйти из состояния быстрого стресса?	+ противострессовое дыхание; + минутная релаксация; + «инвентаризация» предметов, которые находятся вокруг; употребление алкоголя;

Тест по Модулю 2.

2.1	Образ жизни человека считается активным, если количество шагов, которое он проходит в сутки составляет более:	1000; 5000; + 10000; 15000;
2.2	Какие виды спорта являются циклическими?	+ бег; прыжки; + велоспорт; + плавание;
2.3	Какие упражнения относятся к сложно-координационным?	поднимание штанги; лыжные гонки; + прыжки в воду; фехтование;
2.4	С какой периодичностью проходят сурдлимпийские игры?	каждый год; каждые два года;

		каждые три года; + каждые четыре года;
2.5	Что относится к основным средствам лечебной физкультуры?	+ физические упражнения; + массаж; экстремальное вождение; + закаливание;
2.6	Сколько, в среднем, должна занимать основная часть тренировки.	60 % времени; + 70% времени; 80% времени; 90% времени;
2.7	Не ниже какой температуры рекомендуется проведение занятий на свежем воздухе?	0 градусов; - 10 градусов; + - 20 градусов; - 30 градусов;
2.8	Сколько процентов мышц тела задействовано при занятии скандинавской ходьбой?	50 %; 70%; 80% + 90%;
2.9	Что не относится к зимним олимпийским видам спорта	биатлон; скелетон; + хоккей с мячом; фристайл;
2.10	Какой диаметр мишени используется для людей с ослабленным зрением в паралимпийском биатлоне?	20 мм; + 30 мм; 40 мм; 50 мм;

Тест по Модулю 3.

3.1	В каком году впервые в нашей стране была введена программа ГТО?	+ 1931; 1961; 1991; 2011;
3.2	Сколько возрастных ступеней имел комплекс ГТО (1972-1993)?	3; +5; 7; 9;
3.3	Где в октябре 1993 года состоялся первый чемпионат мира по летнему полиатлону?	Саратов (Россия); Могилев (Белоруссия); + Чернигов (Украина); Алма-Аты (Казахстан);
3.4	Из скольких ступеней состоит современный комплекс ГТО?	5; 7; 9; + 11
3.5	Какие возрастные ограничения установлены для сдачи комплекса ГТО?	60 лет 70 лет 80 лет + не установлены
3.6	Какие испытания, в соответствии со ступенями структуры ВФСК ГТО, относятся к обязательным?	+ бег на короткие дистанции + бег на длинные дистанции прыжки в длину

		метание гранаты на дальность
3.7	Какие испытания, в соответствии со ступенями структуры ВФСК ГТО, относятся к испытаниям по выбору?	подтягивание на перекладине + плавание + лыжные гонки + туристический поход
3.8	Какие существуют знаки отличия ВФСК ГТО?	платиновый знак отличия + золотой знак отличия + серебряный знак отличия + бронзовый знак отличия
3.9	ВФСК ГТО основывается на следующих принципах:	обязательное участие всех граждан + оздоровительная и личностно ориентированная направленность + обязательность медицинского контроля + учет региональных особенностей и национальных традиций
3.10	Лица, относящиеся к какой медицинской группе для занятий физической культурой, не допускаются к выполнению нормативов ВФСК ГТО?	основной подготовительной + специальной «А» + специальной «Б»

Тест по Модулю 4.

4.1	Что относят к задачам врачебно-педагогического наблюдения?	+ изучение воздействия учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся + определение уровня подготовленности и специальной тренированности + изучение условий, организации и методики проведения занятий и соревнований + обоснование планирования учебно-тренировочного процесса
4.2	Каков средний показатель массово-ростового индекса Кетле у мужчин?	270-300 г на 1 см роста + 370-400 г на 1 см роста 470-500 г на 1 см роста 570-600 г на 1 см роста
4.3	К какому уровню физического состояния относится индекс 0,777 для лиц мужского пола?	низкий ниже среднего средний + выше среднего высокий
4.4	Приспособляемость к физической нагрузке, по результатам проведения простой пробы с 20 приседаниями за 30 секунд, считается отличной, если восстановление частоты сердечных	+ 1-й минуты 2-й минуты 3-й минуты 4-й минуты

	сокращения происходит к концу:	
4.5	В каком виде задается физическая нагрузка при проведении Гарвардского степ-теста?	приседаний пробежки + восхождения на ступеньку скандинавской ходьбы
4.6	Что не относится к субъективным показателям самоконтроля	+ масса тела настроение сон аппетит
4.7	Какие средние показатели жизненной емкости легких у женщин	1500-2000 куб. см. + 2500-3000 куб. см. 3500-4000 куб. см. 4500-5000 куб. см
4.8	В какое время дня проводится биоимпедансное исследование?	+ перед завтраком перед обедом перед ужином перед сном
4.9	Нормы жировой массы у мужчин в возрасте от 20 до 50 лет:	7-17% + 17-27% 27-37% 37-47%
4.10	Частота пульса взрослого нетренированного человека находится в пределах:	40-60 в минуту + 60-80 в минуту 80-100 в минуту 100-120 в минуту

Тест по Модулю 5.

5.1	Выделяют следующие функции питания:	+ пластическая + энергетическая гигиеническая + реабилитационная
5.2	Какова суточная норма потребления жиров для мужчин в возрасте 30 – 39 лет?	49 – 100 г + 99 – 150 г 149 – 200 г 199 – 250 г
5.3	К чему приводит избыточное потребление жиров?	+ риск развития атеросклероза + болезни печени нарушение функции почек + ожирение
5.4	К чему приводит недостаточное потребление белков?	процессы гниения в кишечнике + мышечная слабость + дистрофия внутренних органов + снижение резистентности организма
5.5	Основными источниками углеводов являются:	+ крупы морепродукты + фрукты + бобовые
5.6	Какой из указанных витаминов не относится к жирорастворимым?	А + С Д

		Е
5.7	Какова суточная потребность в витамине С у взрослого мужчины?	50 мг 70 мг + 90 мг 110 мг
5.8	Какой микроэлемент является главным антистрессовым для организма человека?	кальций цинк + магний железо
5.9	К чему приводит недостаток воды в организме?	отеки + сухость кожи + тахикардия + сгущение крови
5.10	Какой из способов обработки пищи наиболее эффективен для сохранения питательных веществ?	+ паровая обработка отварная пища запекание гриль

Тест по Модулю 6.

6.1	Какие зависимости относятся к субстанциональным?	+ компьютерная зависимость + игромания наркомания + трудоголизм
6.2	На сколько пассивное курение увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых патологий?	на 30% на 40% + на 50% на 60%
6.3	Сколько стадий алкоголизма?	1 2 + 3 4
6.4	Какой самый популярный метод борьбы с алкогольной зависимостью?	+ кодирование сенсibiliзирующая терапия гипнотерапия групповая рациональная психотерапия
6.5	Какая фаза наркотической зависимости носит название «синдрома последствий хронической наркотизации»?	1-я фаза 2-я фаза 3-я фаза + 4-я фаза
6.6	У наркомана развивается «абстинентный синдром», если наркотик не поступает в организм больше:	+ 1 суток 2 суток 3 суток 4 суток
6.7	Каков средний возраст погибшего наркомана в России?	+ 28 лет 38 лет 48 лет 58 лет
6.8	Последствия интернет-зависимости:	увеличение социальной активности + искаженная картина мира

		повышение трудоспособности + психические расстройства
6.9	Что не относится к правилам в борьбе с интернет-зависимостью?	+ ежедневная утренняя проверка электронной почты прогулки и поездки чтение бумажных книг офлайн-день
6.10	К чему приводит игромания?	+ выпадение из реальной жизни + нарушение социальных связей расширение круга интересов + истощение

Тест по Модулю 7.

7.1	На каком расстоянии от глаз должен быть расположен экран монитора?	35-40 см 45-50 см + 55-60 см 65-70 см
7.2	Сколько групп трудовой деятельности по характеру нагрузки?	1 2 3 +4
7.3	Что относится к видам производственной физической культуры?	+ производственная гимнастика утренняя гимнастика + послерабочее восстановление + профилактика влияния неблагоприятных факторов труда
7.4	Какова средняя продолжительность «периода стабилизации» в динамике работоспособности?	3-4 часа + 4-5 часов 5-6 часов 6-7 часов
7.5	В какие дни недели отмечается наиболее высокий уровень работоспособности?	понедельник-вторник + вторник-среда среда-четверг четверг-пятница
7.6	Для сохранения зрения, что не следует делать во время чтения?	держат текст на расстоянии 30 см от глаз + читать на ходу, в транспорте, лежа делать перерывы каждые 40 – 50 минут беречь глаза от прямого воздействия ультрафиолета
7.7	Проблемы и причины прокрастинации:	+ проблема выбора + хаос доступной информации отсутствие времени + боязнь неудачи, низкая самооценка
7.8	Сколько правил эффективного планирования	4

	дел?	5 6 + 7 8
7.9	Каковы основные аспекты тайм-менеджмента?	+ постановка и достижение целей + высвобождение и организация ресурсов + определение приоритетов + контроль статуса реализации запланированного времени
7.10	Правило «сколькоП» гласит: правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели?	4П 5П + 6П 7П

Текущая аттестация слушателей осуществляется по каждому модулю в виде компьютерного теста.

Критерии оценки	Оценка
% правильно выполненных заданий	
Выполнено до 50% заданий	не зачтено
Выполнено от 51 до 100 % заданий	зачтено

Формой итогового контроля является совокупность прохождения компьютерного тестирования по всем модулям.

5. Оснащенность образовательного процесса.

5.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- мультимедийное оборудование (компьютер с установленным браузером и со стабильным выходом в сеть Интернет).

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Список литературы и источников:

Нормативно-правовые документы

1. Указ Президента РФ от 24.04.2014
2. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ;
3. Постановление Правительства РФ от 11.07.2014 №540
4. Приказ Минспорта России №705 от 19.08.2014 г. «Об утверждении образца и описания Знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и

обороне" (ГТО)

5. Приказ Минспорта России №739 от 29.08.2014 г. «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

6. Приказ Минспорта РФ №954/1 от 01.12.2014 г

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575

8. Приказ Департаментом здравоохранения г. Москвы от 13 марта 2015 г. №190 «Об организации медицинского обеспечения лиц, участвующих в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в городе Москве»

9. Порядок организации медицинского обеспечения лиц, участвующих в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в городе Москве

10. Федеральный закон "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции" от 23.02.2013 N 15-ФЗ.

Основная литература:

1. От здорового образа жизни - к культуре здоровья: монография/ фонд президентских грантов; Российская международная академия туризма. – М.: Логос, 2018.

Сергеев, В.С. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.С. Сергеев. - Москва: Владос, 2018. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486156>

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник. - Издательство: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. URL:

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=450720&sr=1

3. Ильиных, И.А. Экология человека: учебное пособие / И.А. Ильиных. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429414>

4. История физической культуры и спорта: учебник/. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.- М.: Спорт, 2017. URL:

Дополнительная:

5. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Э.А. Арустамов, А.Е. Волощенко, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко; под ред. Э.А. Арустамова. - 21-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2018.

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452583>

6. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. -
Издательство: Спорт, 2016. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1
7. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. /
Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - М.: Спорт, 2016. URL:
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1).
8. Яшин, В.Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер.
- Москва: Издательство «Флинта», 2017.
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463939>