

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.06.2024 15:36:00  
Уникальный программный ключ:  
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545

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

СОГЛАСОВАНО:

Первый проректор РМАТ

В.Ю. Питюков

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор РМАТ

Е.Н. Трофимов

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа**

**«Инструктор ЗОЖ и ГТО»**

(код 10-02)

36 часов

Автор программы:

А.Е. Трофимов

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

г. Химки

2024г.

## **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 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 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 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 2-3	Модуль 1	«Основы здорового образа жизни»
День 4-5	Модуль 2	«Физическая культура и спорт»
День 6-7	Модуль 3	«Готов к труду и обороне» (ГТО)»
День 8-9	Модуль 4	«Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом»
День 10-11	Модуль 5	«Основы здорового питания»
День 12-13	Модуль 6	«Профилактика вредных привычек и зависимостей»
День 14-15	Модуль 7	«Организация здорового образа жизни в производственной среде»
День 16-17	Модуль 8	Практико-ориентированный видео-материал для реализации практического курса подготовки в части овладения практическими навыками работы с населением разных возрастных категорий. Правила и анатомия здоровой ходьбы
День 18-30	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	Практико-ориентирован-	6		6	Видеолекция	

	ный видео-материал для реализации практического курса подготовки в части овладения практическими навыками работы с населением разных возрастных категорий. Правила и анатомия здоровой ходьбы					
	ИТОГО	36	30	6		

## 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 16-17.*

Слушателю предлагается ознакомиться с практико-ориентированным видео-материалом для реализации практического курса подготовки в части овладения практическими навыками работы с населением разных возрастных категорий и правилами и анатомией здоровой ходьбы.

*День 18 – 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 здоровью 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.

## **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.

## **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.

## **МОДУЛЬ 8. Практико-ориентированный видео-материал для реализации практического курса подготовки в части овладения практическими навыками работы с населением разных возрастных категорий. Правила и анатомия здоровой ходьбы.**

Практические навыки работы с населением разных возрастных категорий. Освоение правил и анатомии здоровой ходьбы.

### **2.4. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения 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.

<b>Тест по Модулю 1.</b>	
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?
1.2	При рассмотрении человека, как целостной системы, выделяют следующие виды его здоровья:
1.3	Укажите основной фактор, от которого зависит состояние собственного здоровья
1.4	Что не относят к элементам здорового образа жизни?
1.5	Какая величина индекса массы тела говорит об оптимальном весе
1.6	Какая влажность воздуха является оптимальной для здоровья человека?
1.7	Благодаря какому типу мотивации человек испытывает удовлетворенность и счастлив в настоящем?
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?
1.9	Сколько специализированных органов чувств существует в организме человека?
1.10	Что помогает выйти из состояния быстрого стресса?
<b>Тест по Модулю 2.</b>	
2.1	Образ жизни человека считается активным, если количество шагов, которое он проходит в сутки составляет более:
2.2	Какие виды спорта являются циклическими?
2.3	Какие упражнения относятся к сложно-координационным?
2.4	С какой периодичностью проходят сурдлимпийские игры?
2.5	Что относится к основным средствам лечебной физкультуры?
2.6	Сколько, в среднем, должна занимать основная часть тренировки.
2.7	Не ниже какой температуры рекомендуется проведение занятий на свежем воздухе?
2.8	Сколько процентов мышц тела задействовано при занятии скандинавской ходьбой?
2.9	Что не относится к зимним олимпийским видам спорта
2.10	Какой диаметр мишени используется для людей с ослабленным зрением в паралимпийском биатлоне?
<b>Тест по Модулю 3.</b>	
3.1	В каком году впервые в нашей стране была введена программа ГТО?
3.2	Сколько возрастных ступеней имел комплекс ГТО (1972-1993)?
3.3	Где в октябре 1993 года состоялся первый чемпионат мира по летнему полиатлону?
3.4	Из скольких ступеней состоит современный комплекс ГТО?
3.5	Какие возрастные ограничения установлены для сдачи комплекса ГТО?
3.6	Какие испытания, в соответствии со ступенями структуры ВФСК ГТО, относятся к обязательным?
3.7	Какие испытания, в соответствии со ступенями структуры ВФСК ГТО, относятся к испытаниям по выбору?
3.8	Какие существуют знаки отличия ВФСК ГТО?
3.9	ВФСК ГТО основывается на следующих принципах:
3.10	Лица, относящиеся к какой медицинской группе для занятий физической культурой, не допускаются к выполнению нормативов ВФСК ГТО?
<b>Тест по Модулю 4.</b>	
4.1	Что относят к задачам врачебно-педагогического наблюдения?

4.2	Каков средний показатель массово-ростового индекса Кетле у мужчин?
4.3	К какому уровню физического состояния относится индекс 0,777 для лиц мужского пола?
4.4	Приспособляемость к физической нагрузке, по результатам проведения простой пробы с 20 приседаниями за 30 секунд, считается отличной, если восстановление частоты сердечных сокращения происходит к концу:
4.5	В каком виде задается физическая нагрузка при проведении Гарвардского степ-теста?
4.6	Что не относится к субъективным показателям самоконтроля
4.7	Какие средние показатели жизненной емкости легких у женщин
4.8	В какое время дня проводится биоимпедансное исследование?
4.9	Нормы жировой массы у мужчин в возрасте от 20 до 50 лет:
4.10	Частота пульса взрослого нетренированного человека находится в пределах:
<b>Тест по Модулю 5.</b>	
5.1	Выделяют следующие функции питания:
5.2	Какова суточная норма потребления жиров для мужчин в возрасте 30 – 39 лет?
5.3	К чему приводит избыточное потребление жиров?
5.4	К чему приводит недостаточное потребление белков?
5.5	Основными источниками углеводов являются:
5.6	Какой из указанных витаминов не относится к жирорастворимым?
5.7	Какова суточная потребность в витамине С у взрослого мужчины?
5.8	Какой микроэлемент является главным антистрессовым для организма человека?
5.9	К чему приводит недостаток воды в организме?
5.10	Какой из способов обработки пищи наиболее эффективен для сохранения питательных веществ?
<b>Тест по Модулю 6.</b>	
6.1	Какие зависимости относятся к субстанциональным?
6.2	На сколько пассивное курение увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых патологий?
6.3	Сколько стадий алкоголизма?
6.4	Какой самый популярный метод борьбы с алкогольной зависимостью?
6.5	Какая фаза наркотической зависимости носит название «синдрома последствий хронической наркотизации»?
6.6	У наркомана развивается «абстинентный синдром», если наркотик не поступает в организм больше:
6.7	Каков средний возраст погибшего наркомана в России?
6.8	Последствия интернет-зависимости:
6.9	Что не относится к правилам в борьбе с интернет-зависимостью?
6.10	К чему приводит игромания?
<b>Тест по Модулю 7.</b>	
7.1	На каком расстоянии от глаз должен быть расположен экран монитора?
7.2	Сколько групп трудовой деятельности по характеру нагрузки?
7.3	Что относится к видам производственной физической культуры?
7.4	Какова средняя продолжительность «периода стабилизации» в динамике работоспособности?
7.5	В какие дни недели отмечается наиболее высокий уровень работоспособности?
7.6	Для сохранения зрения, что не следует делать во время чтения?
7.7	Проблемы и причины прокрастинации:
7.8	Сколько правил эффективного планирования дел?

7.9	Каковы основные аспекты тайм-менеджмента?
7.10	Правило «сколькоП» гласит: правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели?

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 (компьютерсуставленным браузером и со стабильным выходом в сеть Интернет).

### 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

#### Список литературы и источников:

##### Основная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536696>
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров. — 6-е изд., стер. / Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. - Москва: Дашков и К, 2024. - 452 с. - ISBN 978-5-394-05533-1. - URL: <http://m.ibooks.ru/bookshelf/393378/reading>
3. Экология человека: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. Н. Несмелова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 157 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13283-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543409>
4. Прикладная экология человека: учебное пособие для вузов / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 206 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05280-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539925>
5. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. —

- 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540899>
6. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729>
7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539702>
8. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539408>
9. ОБЖ: Здоровый образ жизни: учебное пособие. — 6-е изд., стер. / В.Н. Яшин. - Москва: Флинта, 2024. - 125 с. - ISBN 978-5-9765-1121-7. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/25600/reading>

#### **Дополнительная литература:**

1. От здорового образа жизни - к культуре здоровья: монография/ фонд президентских грантов; Российская международная академия туризма. – М.: Логос, 2018.
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.С. Сергеев. - Москва: Владос, 2018. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486156>
3. Безопасность жизнедеятельности: учебник. - Издательство: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=450720&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=450720&sr=1)
4. Экология человека: учебное пособие / И.А. Ильиных. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429414>
5. История физической культуры и спорта: учебник/. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.- М.: Спорт, 2017.
6. 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>
7. 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](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1)
8. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. / Третьякова Н.В., Андрияшина Т.В., Кетриш Е.В. -М.: Спорт, 2016. URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)).
9. 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>