

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 22.06.2023 11:03:42

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eed767e8486e180c8ae2b887459a47

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 1 из 27

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»  
Тюлегенова  
26.08.2021 г.

**Методические рекомендации**  
**для подготовки к занятиям семинарского типа и к**  
**самостоятельной работе студентов**

по дисциплине (модулю)

**Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ**

Направление подготовки (специальность)

**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль)

**Уголовно-правовой профиль**

Присваиваемая квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная, очно-заочная**

Год набора 2019, 2020

Костанай 2021



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 2 из 27

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 11 от 26 августа 2021 г.

Председатель учёного совета  
филиала

Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета  
филиала

Н.А. Кравченко

## Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 августа 2021 г.

Председатель  
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

## Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 12 от 29 июня 2021 г.


Заведующий кафедрой

Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель)  
кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Лаврецкая И.А.,

доцент

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	стр. 3 из 25	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

### **Методические рекомендации по изучению дисциплины**

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее - РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимся на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей кафедры.

Методические рекомендации для студентов содержат следующие разделы: Рекомендации по написанию конспектов лекций; Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям; Методические указания по выполнению СРС; Общие методические рекомендации по темам; Темы к семинарским занятиям и вопросы к ним; Темы СРС.


СРС выполняются самостоятельно в письменном виде, в электронном виде и в тех формах контроля, которые указаны в рабочей программе в пункте «Самостоятельная работа студентов»: Конспект, Реферат, Мультимедийная презентация. СРС предоставляются на проверку преподавателю за неделю до аттестации.

В качестве заданий для СРС предлагается такие вопросы по курсу философии, которые, во-первых, конкретизируют некоторые общие важные положения теории или истории философии; во-вторых, обладают особой актуальностью; в-третьих, доступны по содержанию для самостоятельного осмысления и изложения.

#### *Письменная работа (Конспект)*

Если результаты выполнения задания СРС оформляются студентами *в виде письменной работы* (рукопись или компьютерная печать), как указано в пункте «Самостоятельная работа студентов», то качество письменной работы по заданию СРС оценивается по следующим критериям:

1. Соответствие содержания работы сущности вопроса, вынесенного на СРС.
2. Полнота раскрытия содержания СРС. При этом имеется в виду не объём работы (рекомендуется не выходить за пределы 3-4 страниц формата А4), а степень охвата сформулированными тезисами основанных аспектов (сторон) вопроса (проблемы).
3. Правильность определений, соответствующих заданию философских терминов с точки зрения их содержания (перечисления, существенных признаков) и формы (ясность, четкость, соразмерность, отсутствие тавтологии и т.д.).
4. Самостоятельность в изложении материала. Это означает, во-первых, что письменная работа студента по заданию СРС не должна быть простым конспектом литературных источников, во-вторых, категорически не допускается элементарное «списывание» работы друг у друга. При обнаружении подобного плагиата работа оценивается «неудовлетворительно» и должна быть выполнена заново.
5. Грамотность изложения материала. Если работа выполнена в рукописи, то текст должен быть записан аккуратным, разборчивым почерком.

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	<b>стр. 4 из 25</b>	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Оформление работы: в правом верхнем углу указывается фамилия и инициалы студента, номер учебной группы. Далее по всему полю листа указывается: «Самостоятельная работа по философии. Тема .... Содержание СРС...».

Если результаты выполнения задания СРС оформляются студентами *в других формах*, как указано в пункте «Самостоятельная работа студентов, то студенту необходимо учитывать следующее:

### *Реферат*

Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспектов, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения. Таким образом, реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата: в нем нет развернутых доказательств, сравнений, рассуждений и оценок; в нем дается ответ на вопрос, что существенного по интересующей проблеме содержится в конкретном тексте.

Реферат не должен отражать субъективных взглядов референта на излагаемый вопрос. Оценка может быть допущена лишь в последней, заключительной части в резюме.

### *Структура и содержание реферата*

Реферат любого вида, как правило, состоит из введения, основной части, заключения и списка литературы.

*Введение.* Отражение актуальности темы и раскрытие поставленных в работе задач.


*Основная часть.* Раскрытие содержания работы, подразделение по плану на параграфы или вопросы. Комментарий: параграф начинается с задачи и заканчивается выводом; может быть параграф, отражающий краткую историю исследуемой проблемы; возможны представление достигнутых по отдельным вопросам темы результатов и обзор литературы; могут быть представлены схемы, графики, таблицы, рисунки, фотографии и т.п.

*Заключение.* Представление основных выводов, полученных в ходе работы, и комментариев исполнителя работы к изложенному.

*Список литературы.* Оформление источников информации в алфавитном порядке.

#### Этапы работы над рефератом.

1. Выбор проблемы, ее обоснование и формулирование темы.
2. Изучение основных источников по теме.
3. Составление библиографии.
4. Конспектирование или тезирование необходимого материала.
5. Систематизация зафиксированной и отобранной информации.
6. Определение основных понятий по теме.
7. Корректировка темы и основных вопросов анализа.
8. Разработка логики исследования проблемы, составление плана.

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	<b>стр. 5 из 25</b>	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

9. Реализация плана, написание реферата.
10. Самоанализ, предполагающий оценку новизны, степени раскрытия сущности проблемы, обоснованности выбора источников и оценку объема реферата.
11. Проверка оформления списка литературы.
12. Редакторская правка текста.
13. Оформление реферата и проверка текста с точки зрения грамотности и стилистики.

Тема реферата должна отражать проблему, которая достаточно хорошо исследована в науке. Как правило, внутри такой проблемы выбирается для анализа какой-либо единичный аспект.

Тема может носить межпредметный (напр., Кибернетика и общество), внутripредметный (напр., Борьба метафизики и диалектики в греческой философии) и интегративный (напр., Диалектика в современной физике) характер; быть в рамках программы дисциплины или расширять ее содержание (рассмотрение истории проблемы, новых теорий, новых аспектов проблемы, новых источников). Рекомендуемый объем реферата в пределах 7-8 страниц формата А4.

#### *Мультимедийная презентация*

Мультимедийные задания помогают решить следующие дидактические задачи:


- Усвоить базовые знания по предмету
- Систематизировать усвоенные знания
- Сформировать навыки самоконтроля
- Сформировать мотивацию к обучению

Оказать учебно-методическую помощь учащимся в самостоятельной работе над учебным материалом.

Мультимедийная презентация представляет собой сочетание компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда, которые организованы в единую среду. Содержательная сторона презентации изложена в темах СРС и вопросах к ним. Как правило, мультимедийная презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации. Динамичный визуальный и звуковой ряд позволяют донести информацию об исследуемом объекте в наглядной, легко воспринимаемой форме. Отличительной особенностью мультимедийной презентации является ее интерактивность, т.е. создаваемая для пользователя современными компьютерными средствами возможность взаимодействия с мультимедиа изображением.

Презентация, созданная для самостоятельного изучения, может содержать все присущие ей элементы, иметь разветвленную структуру и рассматривать объект презентации со всех сторон. Реализуется, как правило, с использованием элементов гипертекста.

Конструкторы мультимедийных презентаций: Microsoft PowerPoint, SoftMaker Presentations и др. Количество слайдов в презентации должно составлять не менее 15-20 слайдов, которые необходимо записать на диск.

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	<b>стр. 6 из 25</b>	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## **1. Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

*Семинар* – не только средство контроля (и самоконтроля), но и выработки навыков самостоятельной работы по поиску, изучению и осмыслению информации по предложенной теме, организации материала с целью его более удобного и глубокого освоения учащимися, в том числе – и самим докладчиком, умения привлекать дополнительный, вспомогательный и иллюстративный, иногда даже неординарный, материал, технические и иные средства, вырабатывать навыки публичного выступления, включающие и диалог со слушателями, спор и полемику, ответы на вопросы (а для слушателей – умение грамотно и содержательно их формулировать), увлекательно, содержательно и интересно его строить.

Гарантия успеха и эффективности семинарского занятия – тщательная подготовка к нему. Необходимо подробно ознакомиться с темой и заданиями к данному занятию, со списком предлагаемой литературы, примерным списком вопросов, которые следует осветить в докладе, а также методическими рекомендациями к теме:

1. Очертить круг примерных вопросов (если таковой не предложен в задании, или не полон, по мнению докладчика), границы «информационного поля» работы. В итоге должен появиться предварительный конспект будущего доклада (не вполне последовательный).

2. Составить план доклада, целью которого является как раз установление логической и смысловой (не обязательно – хронологической) последовательности изложения фактов, идей, мыслей, проблем и выводов, при необходимости - логического и (или) исторического хода развития философской мысли, построения доказательств и получения выводов, удобство (логичность) изложения материала и его усвоения слушателями. В дальнейшем план может незначительно изменяться.

3. Определить места включения в ход изложения иллюстративного материала, подготовить необходимый материал к демонстрации, сделать выписки из литературно-мифологических, философских, исторических и художественных текстов.

4. Проверить и подготовить необходимые технические средства.

5. Составить предположительно список наиболее вероятных вопросов, которые могут задать слушатели и преподаватель и составить (заранее, чтобы большинство вопросов не застали врасплох) аргументированные ответы на них. Некоторые вопросы по ходу доклада лучше, наоборот, самому докладчику адресовать слушателям.

6. Составить «почти окончательный» текст доклада и прочесть его, заметив, кроме фактических и стилистических погрешностей, и общее время озвучивания. Вместе с вопросами и ответами оно должно составить 10-15 минут, с привлечением технических средств – не более 15-20 минут.

7. Откорректировать текст (и план) по результатам проверки, не говорить через каждую фразу слова «как бы», «короче» и вообще, избегать соритов, жаргонных слов и выражений.

8. При изложении материала рекомендуется максимально использовать современные инновационные технологии стимуляции учебной, и вообще – интеллектуальной деятельности, типа «мозговой атаки» и др. (см. специальную литературу и Интернет).



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 7 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### **Методические указания по выполнению семинарских занятий**

Цель данного курса ознакомить студентов с основными мировоззренческими и методологическими функциями философии. Среди мировоззренческих функций необходимо акцентировать внимание на гуманистической, социально-аксиологической, культурно-воспитательной, отражательно-информационной. Среди методологических - на эвристическую, координирующую, интегрирующую, логико-гносеологическую.

### **Темы семинарских занятий и вопросы к ним**

#### **Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.**

1. Экологические условия
2. Наследственная предрасположенность
3. Уровень развития здравоохранения
4. Оценка физического здоровья
5. Оценка психического здоровья
6. Оценка социального здоровья
7. Основные составляющие здорового образа жизни
8. Рациональное питание
9. Двигательная активность
10. Режим дня
11. Рациональная организация труда и отдыха
12. Отказ от вредных привычек
13. Личная и коммунальная гигиена

#### **Список литературы**

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>
4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 8 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей. 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>

6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

### **Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:**

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

## **Тема 2. Социально-психологические и психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни**

1. Социальная ответственность родителей за воспитание детей и за их здоровье.
2. Особенности взаимоотношения членов семьи, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья.
3. Особенности воспитания ребенка родителями с ограниченными возможностями здоровья.
4. Охрана здоровья ребенка.
5. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.
6. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время.
7. Роль учителя «Основ безопасности жизнедеятельности» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

### **Список литературы**

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>

2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>

3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>





МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 9 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>

5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей. 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>

6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

#### **Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:**

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

### **Тема 3. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления**

1. Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса.

2. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний:

3. Физическая культура и ее оздоровительное значение. Закаливание организма.

4. Рациональное питание - основа здорового образа жизни.

5. Вредные привычки – враг здоровью. Табакокурение. Употребление алкоголя, наркотиков Профилактика вредных привычек в общеобразовательных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

7. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у обучающихся.

8. Закаливание солнцем, воздухом, водой.

9. Применение арома- и фитотерапии в домашних условиях

10. Тактика обучения обучающихся традиционным и нетрадиционным методам оздоровления

#### **Список литературы**

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 10 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>

3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>

4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>

5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>

6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

#### **Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:**

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

#### **Тема 4. Инвалидность как медико- социальная проблема**

1. Использование различных видов гимнастики в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья.
2. Гидрореабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Коррекционные подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья.
4. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья.
5. Способы социокультурной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Список литературы**

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 11 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>

3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>

4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>

5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>

6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

#### **Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:**

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

### **Тема 5. Оздоровление лиц с различными нарушениями здоровья**

1. Особенности питания лиц с нарушением зрения. Питание при близорукости, катаракте, глаукоме, отслоении сетчатки.
2. Специальные упражнения для глазных мышц (глазотренинг).
3. Роль режима дня в сохранении и укреплении зрения у обучающихся.
4. Анализ видов гимнастик для глаз.
5. Особенности питания лиц с нарушением слуха.
6. Физическая культура как фактор укрепления здоровья лиц с нарушением слуха.
7. Роль режима дня в сохранении слуха у слабослышащих.
8. Анализ методик обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушением слуха.
9. Понятие об абилитации и реабилитации 2. Принципы абилитации детей с детскими церебральными параличами
10. Роль подвижных игр в реабилитации детей с ДЦП
11. особенности питания детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 12 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

12. Медико-психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллектуального развития

13. Особенности питания и режима дня лиц с отклонениями интеллектуального развития.

14. Коррекционно-развивающие упражнения для лиц с отклонениями интеллектуального развития.

### Список литературы

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010.  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>

2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>

3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>

4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>

5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>

6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017  
<https://e.lanbook.com/book/108272>

### Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн

2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт

3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань

4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY

5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант


6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

### Тема 6. Особенности работы с родителями детей- инвалидов

1. Особенности семейного воспитания детей с ограниченными возможностями.

2. Роль матери в семье, воспитывающей ребенка с нарушениями в развитии.

3. Методы и формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями.

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	стр. 13 из 25	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

#### 4. Участие семьи в развитии двигательной активности детей с нарушениями

##### Список литературы

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>
4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>
5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>
6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

##### Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

#### Тема 7. Формирование здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Особенности питания, режима дня и двигательной активности слепых и слабослышащих детей.
2. Формирование здорового образа жизни у слепых и слабовидящих детей
3. Особенности питания, занятий физической культурой, режима дня детей с нарушением слуха.
4. Особенности формирования здорового образа жизни у слабослышащих и глухих детей.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 14 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

5. Формирование здорового образа жизни у детей с детскими церебральными параличами

### Список литературы


1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>
4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>
5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей. 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>
6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

### Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

### Тема 8. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся

1. Анализ существующих подходов к формированию здорового образа жизни у детей и подростков
2. Инновационные технологии в формировании здорового образа жизни у обучающихся
3. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у младших школьников

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	<b>стр. 15 из 25</b>	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

4. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у подростков.

### Список литературы

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>
4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>
5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>
6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

#### Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:


1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

### 3. Методические указания по выполнению СРС

В ходе изучения дисциплины применяется такая форма учебного процесса как самостоятельная работа студентов.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Роль преподавателя при этом заключается в планировании, организации и контроле самостоятельной работы студентов, в обучении их методы самостоятельного изучения теоретических вопросов.

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	<b>стр. 16 из 25</b>	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Ориентируясь на четыре компонента содержания образования – знания, умение решать традиционные задачи, опыт творческой деятельности, - целесообразно для дисциплины произвести тщательный отбор фундаментального ядра знаний и специальных задач, выделить в этом материале круг проблем для самостоятельной работы.

При разработке заданий для СРС необходимо выполнять следующие требования:

- отбор и изложение материала должны обеспечивать достижение целей, изложенных в квалификационной характеристике, и понимание прикладного значения данной дисциплины для своей профессии;
- материал заданий должен быть систематизирован, осознаваем и служить средством выработки компетенций;
- при составлении заданий следует формулировать их содержание в контексте специальности.

Основными видами самостоятельной работы являются: работа с печатными источниками (конспектом, книгой, документами), работа с компьютерными автоматизированными курсами обучения, прикладными программами MSOffice.


Самостоятельная работа студента является подтверждением накопления определённого уровня знаний на основе базовых знаний студента полученных на лекциях. Темы СРС подобраны таким образом, чтобы максимально мобилизовать студента на получение наибольшего объёма знаний по основополагающим темам курса.

Выполнение СРС должно стать итогом освоения теоретического материала и формой проверки и самопроверки осмысленности и глубины знаний, поскольку вопросы СРС являются дополнительным звеном, расширяющим знания по теме. При выполнении СРС студенту необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме;
2. работа должна быть выполнена самостоятельно, т.е. её качество будет зависеть от того, насколько студент владеет материалом и может свободно передать его «своими словами». Недопустимы плагиат и списывание, что говорит о полной неподготовленности студента, о не усвоении данной темы, в этом случае студент получает оценку «неудовлетворительно»
3. в случае неудачного выполнения СРС по какой-либо теме студент имеет возможность выполнить в установленный срок второй вариант СРС по этой же теме, но оценка данного варианта произойдет с понижающим коэффициентом.
4. работа по СРС выполняется письменно (электронный вариант) по каждой отдельной теме, сдаётся в установленный срок и оформляется надлежащим образом: обязательно указывается тема СРС, а также вопросы, которые необходимо раскрыть, затем ответы на поставленные вопросы.
5. своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету.

### **Методические рекомендации по организации и проведению самостоятельной работы**



 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	<b>стр. 17 из 25</b>	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

*Самостоятельная работа студента (СРС)* является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний.

Самостоятельная работа студента (СРС) как вид учебной работы представляет собой три взаимосвязанных блока по каждой теме: вопросы для самоподготовки, упражнения и задачи, тест-вопросы для самопроверки, адаптированные для дальнейшего использования в электронном варианте. В конце каждой темы предлагается список необходимой литературы и первоисточников. Имеется также общий список по всему предмету.

Содержание курса построено на принципах последовательности, историчности, максимальной связи с потребностями современности, в том числе - с использованием новых современных методологий: системный анализ, синергетический подход и др.

Студент, изучая курс по предлагаемому пособию, должен как бы незаметно переходить от 1-го уровня – теоретического осмысления посредством активной работы с источниками, ко 2-му уровню – практическому использованию полученных знаний с помощью предложенных задач и упражнений, материал которых в большинстве своем приближен к потребностям современности. Последнее немаловажно, т.к. позволяет ощутить философию не как какой-то сухой, отвлеченный «предмет», к тому же труднодостижимый, а как живое движение естественной человеческой мысли, которое существовало всегда, существует и сейчас.

Приступая к изучению как всего курса, так и отдельной темы, следует внимательно прочесть все вопросы предмета (или темы), что должно создать общую ориентировку в данном материале. Поскольку детальное изучение всех предложенных вопросов по всем предлагаемым научно-литературным источникам невозможно, следует сконцентрировать свое внимание на нескольких из них, которые вызвали при первом прочтении наибольший интерес или показались наиболее значительными. Также следует учитывать реальные возможности приобретения необходимых источников в библиотеке учебного заведения, в других библиотеках, в т.ч. и электронных. Все остальные вопросы изучать обзорно.


СРС выполняются самостоятельно в письменном, либо в электронном виде и представляются на проверку преподавателю согласно учебному графику.

## Темы СРС

### **Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема**

#### Темы рефератов

1. Здоровье современного человека как ценность
2. Отношение к здоровью лиц с ограниченными возможностями здоровья
3. Понятие "здоровье", его содержание и критерии
4. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	стр. 18 из 25	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

### Список литературы

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>
4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>
5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>
6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

#### Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:


1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openru.kz/> Открытый университет Казахстана

### Тема 2. Социально-психологические и психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни

#### Темы презентаций:

1. Понятия «здоровья», «болезнь», «переходное состояние».
2. Движение — главный фактор здоровья это жизнь
3. Физическое, психическое и социальное развитие – единое целое в гармонии личности

### Список литературы

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	<b>стр. 19 из 25</b>	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>

2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>

3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>

4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>

5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>

6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

#### **Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:**

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

### **Тема 3. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления**

#### **Темы рефератов:**

1. Характеристика внешних причин возникновения болезней: физических, химических, биологических и др. Соотношение внутренних и внешних факторов развития патологического процесса.

2. Алкоголь, курение, анаболики и другие факторы, негативно влияющие на здоровье.

3. Заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.

4. Реабилитация после заболеваний и травм. Возможности и сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.

5. Факторы риска развития наиболее опасных заболеваний



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 20 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### Список литературы

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>
4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>
5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>
6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

### Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

## Тема 4. Инвалидность как медико- социальная проблема

### Темы презентаций

1. Профилактика и коррекция близорукости у школьников
2. Профилактика и коррекция невротозов
3. Факторы риска развития наиболее опасных заболеваний.
4. Профилактика заболеваний сердца
5. Профилактика онкологических заболеваний
6. Посттравматические стрессовые расстройства
7. Приоритетные направления оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья.
8. Виды реабилитации инвалидов.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 21 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### Список литературы

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>
4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>
5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>
6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>


### Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

## Тема 5. Оздоровление лиц с различными нарушениями здоровья

### Темы рефератов

1. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности
2. Социокультурная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья
3. Туризм как метод реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья
4. Терапевтическое воздействие чтения книги на лиц с ограниченными возможностями здоровья
5. Оздоровление лиц с нарушением зрения
6. Оздоровление лиц с нарушением слуха
7. Оздоровление лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата
8. Оздоровление лиц с отклонениями интеллектуального развития

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция			
Версия документа - 1	стр. 22 из 25	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## 9. Способы регуляции образа жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья

### Список литературы

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>
4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>
5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>
6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

### Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

## Тема 6. Особенности работы с родителями детей- инвалидов

### Задания к проверочной письменной работе

#### 1) Практические задания:

1. Составьте рекомендации для родителей по здоровому питанию ребенка.
2. Вам стало известно, что с 1 сентября в классе, где Вы являетесь классным руководителем, будет учиться слепой ребенок. Какие действия Вам следует предпринять, чтобы избежать жестокого обращения к нему со стороны одноклассников?

#### 2) Проверочные вопросы:



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 23 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

1. Влияние образа жизни на здоровье
2. Влияние условий окружающей среды на здоровье
3. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье

### Список литературы

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>
4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>
5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>
6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

### Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

## Тема 7. Формирование здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья

### Темы презентаций к теме 7.

1. Рациональное питание: мифы и реальность.
2. Профилактика и коррекция стресса.
3. Рациональный досуг — залог здоровья
4. Использование различных видов гимнастики в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 24 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

5. Гидрореабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья.
6. Коррекционные подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья.
7. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья.
8. Способы социокультурной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### Список литературы

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
3. Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>
4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>
5. Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>
6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

### Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

## Тема 8. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся

### Задания к проверочной письменной работе

#### 1) Практические задания:





МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата направленности «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 25 из 25

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

1. Составьте план самоподготовки перед классным часом по теме «Движение – это жизнь».
2. Назовите художественные произведения, которые можно использовать в работе по развитию навыков личной гигиены у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья.
3. Составьте примерный план беседы с подростками по профилактике вредных привычек. Укажите, на материале каких художественных произведений ее можно провести.

## 2) Проверочные вопросы:

1. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности
2. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе
3. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья

## Список литературы

1. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
3. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Здоровый образ жизни. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>
4. Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М. Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации. - Минск: РИПО, 2010 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>
5. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни. - Москва: Прометей, 2012 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>
6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни. - Москва: ФЛИНТА, 2017 <https://e.lanbook.com/book/108272>

## Прямой выход на электронные библиотечные системы (ЭБС) удаленного доступа:

1. <http://www.lib.csu.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн
2. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4776> ЭБС Юрайт
3. <http://moodle.csukf.kz/mod/url/view.php?id=4777> ЭБС Лань
4. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> ЭБС eLIBRARY
5. <https://internet.garant.ru/> ЭБС Гарант
6. <https://openu.kz/ru> Открытый университет Казахстана

## Отметки о продлении срока действия

Методические рекомендации пролонгированы на 2022 / 2023 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от « <u>26</u> » <u>05</u> 2022 г. Протокол № 12
Методические рекомендации пролонгированы на 2023 / 2024 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от « <u>25</u> » <u>05</u> 2023 г. Протокол № 10
Методические рекомендации пролонгированы на 20__ / 20__ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от « ____ » _____ 20__ г. Протокол № ____