

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Башкортостан**

**Городского округа город Уфа**

**МАОУ Школа № 108**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
учителей физической  
культуры

\_\_\_\_\_  
Адигамова Г.С.  
Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Мухарлямова Т.В.  
Приказ № 301  
т «31» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора

\_\_\_\_\_  
Галлямов И.Р.  
Приказ № 301  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности по физической культуре  
«За здоровый образ жизни»  
для обучающихся 10 – 11 классов**

Учитель: физической культуры  
Казанцева Татьяна Сергеевна

**Г. Уфа 2023-2024**

## Пояснительная записка

Введение в образовательную организацию Федерального государственного стандарта среднего общего образования определило необходимость разработки программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «За здоровый образ жизни» как составной части основной образовательной программы школы. Решение проблемы внеурочной деятельности становится наиболее актуальным в связи с новым взглядом на образовательные результаты. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метопредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов обучающихся.

**Цель и задачи программы:** создание педагогических условий для сохранения и развития здоровья учеников на основе выработки и закрепления навыков здорового образа жизни.

Программа разработана

1. Постановление Правительства РФ от 29.05.2002г. № 363 «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства Образования Российской Федерации от 15.05.2000г. № 1418 «Об утверждении Положения о Центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения».
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  
(В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019)

Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а “болезни поведения” стали проблемой современности.

Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей, и не случайно в последние годы в нашей стране пристальное внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья. Особенно большую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. Неразумный образ жизни часто ведет к болезням, потере трудоспособности и преждевременной старости. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Вот почему так важно учить ребенка сохранять и укреплять свое здоровье, заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собой и миром. Важно помнить, что педагог, как и врач должен всегда придерживаться заповеди «не навреди»: ни в коем случае нельзя действовать методом давления на еще не окрепшую психику ребенка.

На настоящий момент здоровье детского населения России оценивается как критическое: ухудшаются показатели физического и психологического развития детей, возросло число хронических и инфекционных заболеваний, отмечается рост социально обусловленных болезней. Особую тревогу вызывают проблемы, связанные с социальной дезориентацией подростков: пропаганда насилия, ложной свободы поведения, разнузданная реклама потребления алкогольных напитков и т. д. Специалисты отмечают также ухудшение состояния здоровья учащихся от начальной школы к старшим классам.

Забота о здоровье учащихся представляется весьма актуальной педагогической задачей и связывается с необходимостью усиления гигиенического контроля и внедрения дифференцированного подхода в обучение.

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья обучающихся и направляющие их на ведение здорового образа жизни. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление, социально-экономическая безопасность окружающей среды. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

В последние годы понятие «здоровье» применительно к школьникам чаще звучит в отрицательном значении (нет здоровья). Между тем каждый школьник должен стать человеком, имеющим социальную цену, основное качество которого – здоровье, обучение здоровью и здоровьесберегающим технологиям.

В современном мире злоупотребление алкоголем, наркотиками, никотином и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По предположительным подсчетам экспертов ВОЗ, жители планеты тратят на все эти вещества денежных средств больше, чем на питание, одежду, образование и медицинское обслуживание, вместе взятые. По данным ВОЗ, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек.

Актуальность проблемы профилактики определяется изменением наркоситуации в нашей стране, основной тенденцией которой является катастрофический рост числа наркозависимых, алкоголезависимых, прежде всего, среди детей и подростков.

Распространение наркомании, алкоголизма, табакокурения, особенно среди молодого населения России, приняло за последнее десятилетие угрожающие размеры и приобрело черты социального бедствия. Экономическая нестабильность, утрата молодежью ясных жизненных перспектив, обеднение духовной культуры и неспособность усилиями только правоохранительных органов противостоять активизации деятельности этому злу в стране, привели к тому, что в употребление всех этих веществ началось массовое вовлечение самой уязвимой перед этим злом часть общества – детей и подростков.

Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих алкоголем, наркотическими веществами и больных алкоголизмом, наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7 – 11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а также сопутствующих болезней: в первую очередь, СПИДа, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. ВИЧ-инфекции зарегистрированы не только у подростков и детей в возрасте 11 – 14 лет, но и у младенцев, заразившихся от ВИЧ-инфицированных матерей, больных наркоманией. Причем в настоящее время около 40% госпитализаций в психиатрические клиники составляют подростки с девиантными формами поведения в сочетании с наркотизацией и токсикоманией. Таким образом, исходя из возрастных особенностей большинства наркозависимых (13 – 24 лет), под угрозой, фактически, оказалось будущее страны. Очень высокая криминогенность среди лиц, злоупотребляющих наркотиками и другими ПАВ.

Программа внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни» проводится в целях профилактики алкоголизма, табакокурения, наркомании и СПИДа среди молодежи, пропаганды здорового образа жизни и направлена на обучение умению противостоять различным факторам риска, выработку и развитие навыков защиты.

Программа внеурочной деятельности предусматривает разбор факторов, влияющих на нравственность, мораль подрастающего поколения. Одним из таких факторов являются СМИ, без которых современному человеку жить крайне сложно. Но роль СМИ неоднозначна. На занятиях учащиеся составляют «Шкалу мнений» о пользе и вреде человеку и обществу от СМИ. Особо анализируются передачи, пропагандирующие насилие и жестокость, которые развращают людей, наносят в целом вред здоровью. При разборе передач, реклам учащиеся делают свой выбор, что им полезно и что вредно, при этом каждый обосновывает его. Не всегда этот выбор способствует формированию ЗОЖ, но характеристика предполагаемых последствий заставляет учеников проанализировать свой выбор. Ведь критическое осмысление что полезно, а что нет, каким примерам следовать, чему можно подражать, а чему нельзя, это и есть осознанный выбор человека в его становлении как личности.

Поскольку материал данного курса не подкреплён конкретным учебным пособием, то преподавание его предполагается вести в основном в виде лекций. Занятия проводятся в виде лекций, практических занятий, просмотра фильма, самоанкетирования. Но в то же время педагог вправе выбирать для себя любую форму ведения урока.

Контроль осуществляется путем индивидуального (устного, письменного) опроса, диктанта, тестового контроля, проверки заполнения анкет. Программа внеурочной деятельности предусматривает теоретические знания, решение практических задач, связанных с сохранением здоровья подростков и с исследовательской деятельностью школьников в области сохранения и укрепления своего здоровья. При изучении каждого раздела курса предусмотрены практические работы. Они ориентированы на формирование умений: оценивать, прогнозировать, объяснять, описывать, определять влияние каких-либо факторов на здоровье человека. Система практических работ позволяет согласовывать, имеющиеся у ученика бытовые представления, и излагаемое ему научное содержание проблем. Тем самым практические работы программы ведут к достижению результатов обучения, каким и является привитие навыков сохранения и укрепление здоровья.

**Цель внеурочной деятельности:** углубление теоретических знаний учащихся о видах вредных привычек, причинах их возникновения и увеличения распространенности в России, мерах борьбы и профилактики вредных зависимостей, последствиях для организма человека в современном аспекте, а также получение практических навыков оценки степени влияния той или иной вредной привычки на организм, используя биологические методы оценки физического состояния и физической подготовленности.

**Задачи:**

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья.
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни.
- Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе.
- Получение знаний о степени вредного воздействия каждого вида вредной зависимости на органы и системы организма, продолжительность жизни, уровень работоспособности, уровень психического и социального здоровья, генетический уровень, о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками.

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии

отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие,  
При реализации учебной программы предусмотрены разные методы подачи учебного материала, различные формы учебной деятельности учащихся.

Программа курса внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни» предназначена для обучающихся 10-11 классов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, для 10 класса - 34 ч. для 11 класса – 34 часа.

### **Планируемый результат.**

В результате проведенного внеурочной деятельности учащиеся должны имеют представление:

-о вредных привычках и их последствиях;

-о ценности жизни

*должны осознавать*

- необходимость защищать себя, свою жизненную позицию;

- необходимость личностного контроля над ситуацией, умения принимать на себя ответственность за собственную жизнь.

*должны уметь:*

-применять свои знания в жизни;

-правильно оценивать ситуации и решать создающиеся проблемы;

-противостоять групповому давлению;

-вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

Содержание, структура соответствует возрастным особенностям 16 -17 -летних подростков, так как в этот период перед школьниками стоит много проблем, которые касаются их здоровья, на которые они стараются найти правильные ответы и тесно взаимосвязан с предметом ОБЖ, углубляет валеологические знания школьников.

### **Содержание программы**

Выполнение программы обеспечивает решение следующих основных задач физического воспитания в школе:

1. Укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся развитие основных двигательных качеств.
2. Обучение жизненно-важным и спортивным двигательным навыкам, и умениям приобретение знаний в области гигиены, основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
3. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств.
5. Борьба с вредными привычками: табакокурением, наркоманией, алкоголизмом.

Для удовлетворения естественной потребности детей и подростков в движениях применяется наряду с основной формой физического воспитания – уроком физической культуры, также гимнастика до учебных занятий, физкультминутки на общеобразовательных уроках (преимущественно в младших классах), игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты, во второй половине дня, занятия в различных спортивных и оздоровительных кружках. Предлагается дифференцированный подход с учетом работы с детьми разного возраста. Вся работа по физическому воспитанию учащихся направлена против утомления их на общеобразовательных уроках, на обеспечение активного отдыха детей после занятий, укрепление здоровья и совершенствование физической подготовленности посредством систематических занятий на уроках физической культуры и других формах физкультурной

работы в соответствии с возможностями каждой возрастной группы и учетом условий конкретной сельской школы.

### Учебно-тематический план к программе «За здоровый образ жизни» для 10 класса

№ п.п	Название темы	Кол-во часов		
		всего	лекции	практика
1.	Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики.	3	1	2
2.	Подвижные игры и эстафеты в распорядке дня учащихся.	5	1	4
3	Вредные привычки и здоровье нации.	5	5	
4.	Беседа «О вреде табакокурения».	2	2	-
5.	Беседа «О вреде наркомании».	3	3	-
6.	Беседа «О вреде употребления алкоголя».	2	2	-
7.	“Болезни поведения” или болезни ППП.	3	3	
8.	Ответственность Законодательство РФ.	3	3	
9.	Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом.	2	2	-
10.	Практическое занятие «Техника оздоровительного бега».	4	-	4
11.	Зачетное занятие.	2	1	1
	Итого	34	23	11

### Учебно-тематический план к программе «За здоровый образ жизни» для 11 класса

Раздел	Тема	Количество часов
Основы знаний	Физическая культура и здоровый образ жизни. Закаливание. Влияние упражнений на развитие систем организма. Телосложение и осанка. Роль физической культуры в развитии морально-волевых качеств. Методы подготовки спортсменов. Предотвращение травматизма и первая помощь. Правила техники безопасности. Место спортивных игр в развитии физических качеств человека. Основные судейские жесты.	11 часов

Развитие основных физических качеств человека	Развитие силовых качеств. Развитие скоростных качеств. Развитие общей и специальной выносливости. Развитие гибкости. Совершенствование координации движений (ловкости). Физические качества спортсмена	6 часов
Самонаблюдение – контроль физического состояния своего организма	Стадии утомления. Воздействие физической нагрузки на внутренние параметры организма. Антропометрические измерения. Нормальные параметры физического состояния организма. Влияние физических упражнений на развитие вегетососудистой системы. Ортостатическая проба. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Различные функциональные пробы. Оценка состояния организма по системе нормативов Утренняя гимнастика и физкультминутка Составление дневника самоконтроля Понятие «аутогенная тренировка». Различные комплексы упражнений. Составление комплекса ОРУ. Подвижные игры и эстафеты в распорядке дня школьников. Подготовить игру. Обобщающее занятие.	17 часов

### Методическая часть.

При изучении внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни» весь материал разбит на 3 блока:

**В первом блоке** школьникам даются знания и умения по физкультурно-оздоровительной работе в режиме дня школьников (помимо уроков физической культуры из программы школы). Для предупреждения утомления и поддержания умственной работоспособности на оптимальном уровне в течении дня, недели, месяца и учебного года даются рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики до учебных занятий продолжительностью 10-15 минут ежедневно. Приводятся различные комплексы гимнастических упражнений. На практическом занятии изучаются эти комплексы и дается задание школьникам самостоятельно написать конспекты нескольких вариантов утренней гимнастики. Также рассматриваются игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты, которые можно использовать на удлиненных переменах, на прогулках, при играх во второй половине дня для обеспечения активного отдыха детей после занятий, укрепления здоровья и совершенствования физической подготовленности при последующих занятиях на уроках физической культуры. На практических занятиях изучаются различные варианты игр и эстафет, после чего школьники получают задание: самостоятельно описать одну игру и три разные эстафеты в виде красочно оформленного конспекта или схемы.

**Во втором блоке** школьникам в виде беседы дается материал о воздействие на детский организм таких вредных привычек, как табакокурение, наркомания, употребление алкоголя. По мере изучения материала школьники получают задание: самостоятельно нарисовать плакат, рисунок или составить частушку, стих, слоган о борьбе с вредными привычками.

***В третьем блоке*** путем лекций и практических занятий рассматривается методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом, организация занятий, гигиенические основы оздоровительного бега, борьба с травматизмом, правильный подбор одежды и обуви, классификация и содержание частных методик оздоровительного бега, методы самоконтроля при занятиях, основы правильной техники бега. На основе всего пройденного материала школьникам дается задание: самостоятельно, каждый для себя с учетом своих индивидуальных особенностей и физической подготовленности, составить примерный план тренировок на 1 месяц.

На зачетном занятии учитываются знания, умения, навыки, полученные учащимися в результате обучения и выполнения заданий, полученных в процессе изучения курса.

**Календарное тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«За здоровый образ жизни» 10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примерная дата проведения</b>	<b>Дата по факту 10а</b>
1	Ознакомление с курсом «Физическая культура как социальное явление».	1		
2	Культура как способ развития человека	1		
3	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		
4	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		
5	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
6	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности.	1		
7	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
8	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		
9	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
10	Анализ исходного уровня осведомленности учащихся о распространении вредных привычек и о методах их профилактике.	1		
11	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.	1		
12	Социально-педагогические и наследственные факторы возникновения вредных привычек у детей и подростков.	1		
13	Влияние СМИ на распространение вредных привычек.	1		
14	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
15	Курение и его влияние на основные функции организма. Меры профилактики.	1		
16	Алкоголизм и здоровье. История употребления алкоголя в России и странах Европы.	1		
17	Круглый стол - «Пивной алкоголизм беда молодых»	1		
18	Наркомания и токсикомания. Обзор современного состояния проблемы в России и в мире.	1		
19	Виды наркозависимости. Наркомания и психическое здоровье.	1		
20	Минусы ранней беременности.	1		

21	«Болезни поведения» или болезни ППП	1		
22	СПИД. Группы риска. Социальные предпосылки.	1		
23	СПИД. Группы риска. Социальные предпосылки. Меры профилактики.	1		
24	Ознакомление со статьями законодательства РФ, касающимися нарушений и преступлений, связанных с вредными привычками.	1		
25	Социальные программы, препятствующие распространению вредных привычек.	1		
26	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	1		
27	Лекция «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом»	1		
28	Практическое занятие. Тренинг: «Что для себя я почерпнул»	1		
29	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
30	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
31	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Обсуждение составленных планов.	1		
32	Практическое занятие. Работа над индивидуальными ошибками	1		
33	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1		
34	Обобщающее занятие	1		

**Календарное тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«За здоровый образ жизни» 11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примерная дата</b>	<b>Дата по факту 11</b>
1	Здоровый образ жизни современного человека.	1		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни. Методы подготовки спортсменов	1		
3	Определение индивидуального расхода энергии.	1		
4	Закаливание. Виды закаливания и их особенности	1		
5	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		
7	Роль физической культуры в развитии морально-волевых качеств.	1		
8	Физическая культура и продолжительность жизни человека.	1		
9	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Предотвращение травматизма и первая помощь	1		
10	Оказание первой помощи при вывихах и переломах.	1		
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели.	1		
12	Правила техники безопасности при самостоятельных занятиях спортом.	1		
13	Основные судейские жесты. Развитие силовых качеств	1		
14	Место спортивных игр в развитии физических качеств человека. Развитие скоростных качеств	1		
15	Развитие общей и специальной выносливости	1		
16	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Развитие гибкости	1		
17	Совершенствование координации движений (ловкости)	1		
18	Стадии утомления. Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1		
19	Воздействие физической нагрузки на внутренние параметры организма. Банные процедуры.	1		
20	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1		
21	Параметры физического состояния организма. Антропометрические измерения.	1		
22	Влияние физических упражнений на развитие вегетососудистой системы. Ортостатическая проба.	1		

23	Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Различные функциональные пробы	1		
24	Оценка состояния организма по системе нормативов	1		
25	Утренняя гимнастика и физкультминутка. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		
26	Составление дневника самоконтроля. Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		
27	Различные комплексы упражнений. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1		
28	Составление комплекса ОРУ. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1		
29	Физические качества спортсмена. Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1		
30	Понятие «аутогенная тренировка».	1		
31	Подвижные игры и эстафеты в распорядке дня школьников.	1		
32	Организация проведения соревнований. Подготовить игру	1		
33	Адаптивная физическая культура	1		
34	Обобщающее занятие	1		

### **Список литературы для учителя и учащихся.**

1. Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». Уфа. 1996г.
2. В.Г.Яковлев. В.П.Ратников «Подвижные игры». Москва. «Просвещение» 2001 г.
3. Э.Найминова. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры.» Ростов-на-Дону. «Феникс». 2003 г.
4. «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом». Методическая рекомендация. Душанбе. 1992г.
5. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях: Книга для всех. – М.: Бином-СПб: Невский диалект, 1999.
6. Билибин Д.П., Дворников В.Е. Патологическая физиология алкогольной болезни и наркомании: Учебное пособие. – М., 1991.
7. Дубровский В.И. Валеология: здоровый образ жизни: Учебник, 1999. –
8. Сердюкова Н.Б. Наркотики и наркомания. – Ростов на Дону: Феникс, 2000.
9. Соковня-Семеновна И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 1997.
10. Сизанова А.Н., Хриптова В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 классы, ПТУ. М.: «ВАКО», 2004 г.
11. Чумаков Б.Н. Валеология: Избранные лекции. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262737

Владелец Абуляев Рафик Рашитович

Действителен с 09.10.2023 по 08.10.2024