

<https://resources.mgpu.ru/finbooks.php>

## ДНИ НАУКИ МГПУ -2024

ИСПО им. К.Д. Ушинского

Г. Москва, Б. Академическая ул., д.77 А

10 апреля 2024 г.

14:30–16:00

# Студенческая конференция «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ В XXI ВЕКЕ»

В ходе конференции будут освещены такие актуальные вопросы как: здоровый образ жизни детей и студенческой молодежи, влияние внешних факторов на здоровье человека. Современные здоровьесберегающие технологии обучения детей, технологии физического развития. Формирование навыков и знаний культуры двигательной активности

Здоровье – бесценное достояние и залог полноценной жизни не только каждого человека, но и всего общества, всей нации. Здоровье человека можно считать самой большой ценностью жизни из всего, чем мы обладаем; все богатства обесцениваются, как только человек заболевает. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

<https://resources.mgpu.ru/docfulldescription.php?docid=537669>



**Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 256 с. – ISBN 978-5-507-48188-0. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/367391>**

Учебное пособие посвящено психофизиологическим проблемам здоровья человека. Данное пособие рассматривает проблемы здоровья с разных сторон и направлений, но придерживаясь целостности и системности представления здоровья.

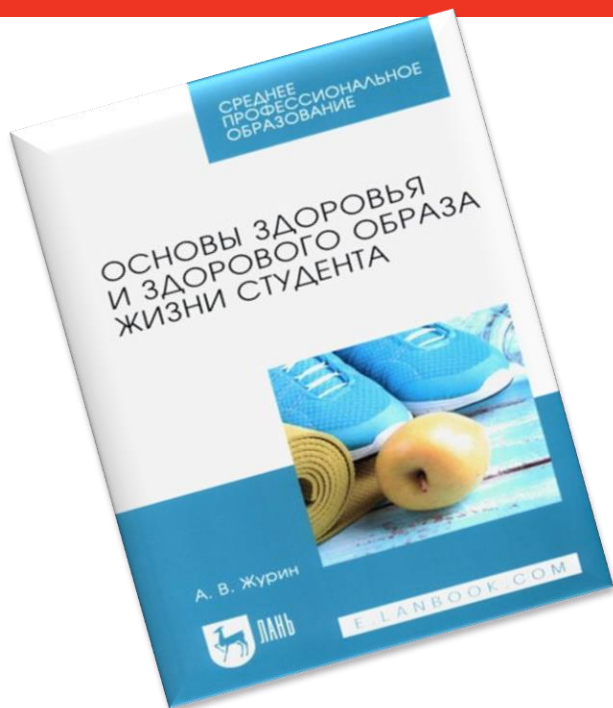
Здоровый человек с интересом смотрит на жизнь, он верит в будущие перспективы, любит близких, дорогих ему людей, любит дарить радость, улыбку, помощь нуждающимся в них, уважать окружающих, ценить природу. Он с удовольствием и удовлетворением занимается своим любимым делом, творчески и оптимистически подходит к возникшим нередким проблемам»

URL: <https://e.lanbook.com/book/367391>



Учебное пособие направлено на реализацию требований Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по дисциплинам «Физическая культура», «Основы здорового образа жизни». В нем представлена структура и содержание здорового образа жизни студента, методика самоконтроля и критерии оценки его эффективности.

[://www.lanbook.ru/books/864609/](http://www.lanbook.ru/books/864609/)



**Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 48 с. – ISBN 978-5-507-47094-5. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL:**

**<https://e.lanbook.com/book/328514>**

#### 1. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Успешность в современном обществе напрямую зависит от состояния здоровья организма индивида и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в диапазоне социального бытия — производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейном, духовном, учебном — определяются уровнем здоровья.

В настоящее время существует множество подходов к определению понятия «здоровье». Наиболее широкое распространение получил функциональный подход. Его особенностью заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Утрата данных функций является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи и общества социальным последствием.

С физиологической точки зрения «здоровье» определяется как состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления (рис. 1).

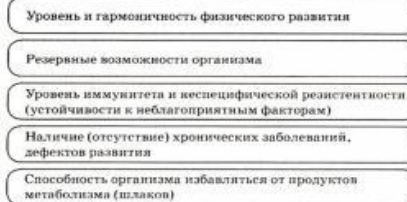


Рис. 1

Физиологические показатели здоровья

Философия определяет «здоровье» как естественную, абсолютную и непреходящую жизненную ценность, которая занимает высшую ступень на иерархической лестнице ценностей (рис. 2). По мере роста благосостояния общества и удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и т. п.) относительная ценность здоровья возрастает.



Рис. 2

Иерархия ценностей человека

Однако в силу медленной реализации обратных связей как негативных, так и позитивных воздействий на организм человека здоровье в обществе, а первую очередь в силу невысокого уровня культуры, не всегда находится на первом месте в иерархии ценностей индивида. Так, особенно у молодых людей, материальные блага, карьера, успех признаются более приоритетными, но с накоплением жизненного опыта для большинства здоровье признается глобальной ценностью.

Таким образом, положение здоровья в иерархии потребностей человека в большой степени зависит от возраста и уровня самочувствия. Так, в состоянии физического и психического благополучия здоровье обычно воспринимается как нечто, безусловно данное, потребность которого хотя и осознается, но ощущается лишь в ситуации его явного дефицита. Как утверждал академик Н. М. Амосов: «Здоровье само по себе воспринимается как счастье, только когда его уже нет». Существует несколько уровней определения ценности здоровья (табл. 1).

<https://e.lanbook.com/book/328514>



**Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта / О. Ю. Ангелова, В. С. Новикова, С. В. Соколовская, О. Р. Чепьюк. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 102 с. – ISBN 978-5-507-48244-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL:**

**<https://e.lanbook.com/book/343925>**



Рис. 3

- экспертные советы;
- центры маркетинга и PR (Proof of concepts centers);
- венчурные инвесторы (фонды, частные инвесторы);
- бизнес-центры: технопарки и центры инновационного развития;
- потребители инновационной продукции (государство, корпорации, частные домохозяйства).

Центры коллективного пользования оборудованием (сокр. ЦКП) — это имущественные комплексы (как правило, на базе высших учебных или научно-исследовательских организаций), в которых ученым и группам исследователей предоставляется возможность коллективного пользования дорогостоящим научным и технологическим оборудованием (например, с целью проведения специальных измерений и анализов). Площадки ЦКП могут, будучи структурным подразделением научно-исследовательской организации, предоставлять доступ к оборудованию как своим сотрудникам, так и проводить исследования для сторонних заказчиков<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> Подробнее о значимой роли ЦКП в инновационной деятельности см. Босачек, Ю. С. Механизмы развития инновационной экономики в современных условиях / Ю. С. Босачев, А. М. Октябрьский, Д. А. Рубальтер // Экономическая наука современной России. — 2009. — № 2 (45). — С. 63–75.

Работа по данному пособию поможет студентам сформировать интегрированное представление о механизмах инновационной экономики, оформлении интеллектуальной собственности, продвижении и управлении инновационных идей на рынок физкультурно-спортивных услуг. Пособие включает в себя информационно-методические материалы, практические задания и ситуации для отработки практических умений и профессиональных компетенций.

**<https://e.lanbook.com/book/343925>**



В отличие от классического массажа, приемы шведской системы более сильные, при их выполнении стремятся проникнуть глубоко в ткани. Задача шведского массажа состоит в растирании уплотнений, растягивании сосудисто-нервных пучков и мышц, а не в улучшении крово- и лимфообращения. Примером этого является отсутствие отсасывающего эффекта, ибо массажные приемы на нижних конечностях выполняются в последовательности «стопа — голень — бедро», а на верхних конечностях — «кисть — предплечье — плечо».

С. А. Флеров (1939) характеризует шведский массаж следующим образом: «1. Этот массаж производится сильно и глубоко. Полусогнутые пальцы массирующего стремятся, где это нужно и возможно, проникнуть до самой кости. 2. Его техническая задача не в том, чтобы прогнать к центру лимфу и венозную кровь, а в разминании уплотнений... и в вытяжении и разрыхлении сосудисто-нервных пучков и мышц. Так как сильное вытяжение тканей требует со стороны конечностей известной устойчивости, то массаж производится от корня конечности к периферии, т. е. наоборот общепринятому, и лишь на костях и стопах от периферии к центру. 3. Главное же отличие в том, что шведский массаж не есть массаж чисто механический, а это массаж умственный, диагностический, где пальцы служат как бы глазами массирующего. Они обнаруживают в тканях патологиче-

**Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж / С. С. Калуп. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-47435-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:**

**<https://e.lanbook.com/book/370934>**

Изложен учебный материал по теории и методике применения массажа. Дается представление о классификации массажа, системах, методах, формах и видах массажа. Также указывается информация о гигиенических основах массажа с указанием требований к массажисту, к массируемому, перечисляются показания и противопоказания к применению массажа. Рассматриваются вопросы физиологического воздействия массажа на организм, а именно: на кожу, мышцы, сердечно-сосудистую, лимфатическую и нервную системы.

<https://e.lanbook.com/book/370934>



**Основы врачебного контроля: мониторинг физического состояния человека / С. В. Михайлова, Е. А. Калюжный, Е. А. Болтачева [и др.]. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 216 с. – ISBN 978-5-507-45986-5. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/327320>**

## 2.5. Физиометрия

Физиометрия — это определение функциональных показателей. При изучении физического развития определяют жизненную емкость легких, мышечную силу рук, показатели гемодинамики.

### Спирометрия

Дыхательная, или респираторная, система — совокупность органов, обеспечивающих функции внешнего дыхания (снабжение организма кислородом и выведение углекислого газа). Вместе с сердечно-сосудистой системой она составляет систему кислородообеспечения организма.

Частота дыхания определяется числом дыхательных движений в одну минуту. Частота дыхания с возрастом меняется. Человек дышит в 3–4 раза реже, чем сокращается его сердце, т. е. отношение частоты дыхания к частоте сердечных сокращений составляет 1:3–4.

**Жизненная емкость легких** является показателем вместимости легких и силы дыхательных мышц. Измерение ЖЕЛ производится с помощью суховоздушного или водяного спирометра. На нос испытуемого надевают зажим, после чего он делает максимально глубокий вдох, плотно обхватывая при этом мундштук спирометра губами, и далее полный выдох до конца. Процедуру повторяют 2–3 раза и регистрируют наибольший результат. Снижение ЖЕЛ в динамике указывает на ухудшение функционального состояния ребенка.

В учебном пособии представлена характеристика основных параметров, составляющих физическое состояние, рассмотрены методы оценки физического развития, физической работоспособности и физической подготовленности, а также некоторых аспектов здоровья, в т. ч. нового способа оценки фитнес-здоровья. Изложены основные направления организации мониторинга физического состояния учащейся молодежи, представлены нормативы физического развития.





В учебном пособии представлены основные понятия проблемы физического воспитания, приведена структура и содержание физкультурно-спортивных компетенций. Описаны цели, функции, содержание и организация мониторинга физического воспитания студентов, особое внимание уделено критериально-измерительному инструментарию для мониторинга условий и результатов.

**Манжелей, И. В. Мониторинг качества физического воспитания студентов : учебное пособие для спо / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 128 с. – ISBN 978-5-507-48572-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/385886>**

«В условиях неблагоприятной экологической обстановки, социально-экономических, геополитических трудностей и общей тенденции к снижению уровня здоровья россиян особая роль в формировании компетентной личности студента и специалиста отводится системе вузовского физического воспитания. Однако либерализация образовательной политики России породила шквал не всегда оправданных педагогических инноваций... URL: <https://e.lanbook.com/book/385886>

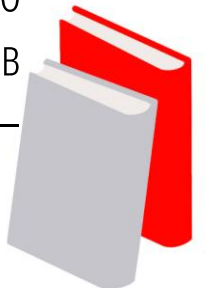


**Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 256 с. – ISBN 978-5-507-48188-0. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/367391>**



Учебное пособие посвящено психофизиологическим проблемам здоровья человека. Данное пособие рассматривает проблемы здоровья с разных сторон и направлений, но придерживаясь целостности и системности представления здоровья

«Здоровый человек с интересом смотрит на жизнь, он верит в будущие перспективы, любит близких, дорогих ему людей, любит дарить радость, улыбку, помощь нуждающимся в них, уважать окружающих, ценить природу. Он с удовольствием и удовлетворением занимается своим любимым делом, творчески и оптимистически подходит к возникшим нередким проблемам. Но забота о здоровье — это задача не только одного индивидуума, но и общества в целом.» Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391>





### Развитие выносливости

*Выносливость* — это способность человека длительно и эффективно выполнять какие-либо физические действия с высоким уровнем работоспособности, а также противостоять утомлению.

В зависимости от специфики работы выделяют разные *виды выносливости*:

- общая выносливость;
- скоростная выносливость;
- силовая выносливость.

*Общая выносливость* — один из видов выносливости, подразумевающий под собой продолжительную деятельность в умеренном темпе, во время которой функционирует вся мышечная система.

Самое главное правило формирования общей выносливости обусловлено аэробными (дыхательными) возможностями организма. Чем более высоким уровнем развития общей выносливости обладает человек, тем дольше он сможет выдерживать длительные нагрузки.

*Скоростная выносливость* — это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению мышечной работы с околопредельной и предельной для него интенсивностью (н-р: бег с максимальной скоростью).

Скоростная выносливость — необходимое качество для функционирования различных соревновательных мероприятий, а также видов спорта, где основой является циклическая деятельность (к примеру,

URL: <https://e.lanbook.com/book/351983>



**Королев, А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов / А. С. Королев, О. Г. Барышникова, С. А. Андронов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-46734-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351983>**

Учебное пособие содержит все основные направления для организации урочных и неурочных форм занятий по физической культуре со студентами. Упражнения, приведенные в данной работе, позволяют создать нужную модель, связать ее с учебным материалом программы. Они сгруппированы преимущественно по педагогическому принципу воздействия на развитие физических качеств.



**Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Т. С. Борисова, Е. В. Волох, А. В. Кушнерук [и др.] ; под редакцией Т. С. Борисовой. — Минск : Новое знание, 2023. — 344 с. — ISBN 978-985-24-0413-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308483>**

Изложены основные понятия и базовые знания о здоровом образе жизни населения: современное понимание сути здоровья и действенных механизмов его укрепления; научно обоснованные сведения о факторах и условиях, определяющих состояние здоровья, принципах и методах диагностики здоровья и ключевых компонентах здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

«Родоначальником профилактического направления в медицине и учения о здоровом образе жизни по праву считают Гиппократ. «Он рекомендовал: «Со-образно с возрастом, временем года, привычкой, страной, местностью, телосложением должно устраивать и образ жизни так, чтобы мы могли противостоять наступающим и жарам, и холодам, ибо только таким образом достигается наилучшее здоровье». » (Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308483>



Курс дает представление о социальной значимости образования лиц с ограниченными возможностями здоровья, эффективность которого повышается за счет использования современных образовательных технологий. Изучение данного курса ориентировано на знакомство с традиционными и инновационными принципами, методами и технологиями образования лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, а также организационно-техническими механизмами их применения в рамках инклюзивного образовательного процесса.

**Сальникова, О. Д. Современные технологии образования лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / О. Д. Сальникова. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – 114 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL:**

**<https://www.iprbookshop.ru/135739.html>**

Пособие представляет собой курс лекций, где раскрываются технологические аспекты образования лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (применение ассистивных, информационно-коммуникационных, здоровьесберегающих, психокоррекционных, игровых, цифровых технологий в рамках реализации образовательного процесса, а также технологий дистанционного и электронного обучения, возможности реализации принципов индивидуализации и дифференциации, педагогического контроля и оценки результатов обучения на их основе)



**Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. – 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 212 с. – ISBN 978-5-507-47352-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/362339>**

Учебник раскрывает содержание и особенности наиболее важных разделов физического воспитания студентов специального учебного отделения ссуза. Рассматриваются вопросы программно-нормативного обеспечения занятий по физической культуре со студентами специального учебного отделения, средства физической культуры, особенности их воздействия на организм, а также организация контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.



«Студенты в процессе приобретения профессиональных знаний и умений имеют возможность это сделать только при высокой физической и умственной работоспособности и хорошем уровне здоровья. «Получение образования для этой категории студентов представляет определенные сложности. Одним из наиболее эффективных путей восстановления и поддержания здоровья, повышения физической и умственной работоспособности студентов являются занятия физической культурой, что отмечается большинством ученых.» Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система

. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362339>



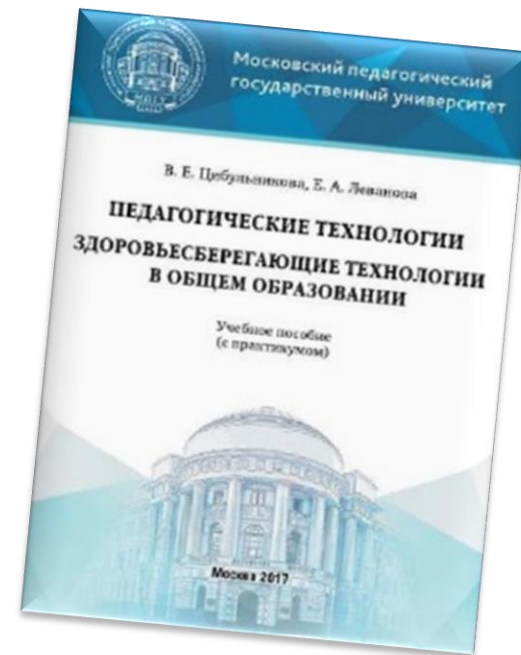
**Момент, А. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии (высокоинтенсивные интервальные тренировки) : учебное пособие / А. В. Момент. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 99 с. – ISBN 978-5-4497-2346-8. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/132702.html>**

В учебном пособии автором раскрываются биологические и физиологические аспекты высокоинтенсивных интервальных тренировок. Целью издания является методическое сопровождение самостоятельной индивидуальной работы студентов по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья.

В своей повседневной деятельности :в быту, на производстве, во время занятий физической культурой и спортом — человек выполняет самые разно-образные двигательные действия. С точки зрения физиологии совокупность непрерывно связанных друг с другом двигательных действий (движений), направленных на достижение определенной цели (решение двигательной задачи).

URL: <https://www.iprbookshop.ru/132702.html>

**Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под редакцией Е. А. Леванова. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. – 148 с. – ISBN 978-5-4263-0490-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/75815.html>**



Здоровьесберегающие технологии выступают ключевым системообразующим ресурсом совершенствования культуры здоровья личности, они направлены на формирование, сохранение, укрепление здоровья школьников, способствуют профессиональному долголетию и профессиональной трудоспособности членов педагогического коллектива. Одним из первых в научно-педагогический оборот ввел категорию «здоровьесберегающие педагогические технологии» Н. К. Смирнов, рассматривая их:

- как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики;
- как совокупность форм и методов организации обучения детей без потери их здоровья,
- как качественную характеристику всех педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье обучающихся и учителя.

URL: <https://www.iprbookshop.ru/75815.html>





**Лялина, Е. В. Сбалансированное питание как часть здорового образа жизни студентов : учебное пособие / Е. В. Лялина. – Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2022. – 104 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/130723.html>**

Здоровое питание – сложная и комплексная проблема, решение которой требует обширных знаний и навыков. В данном учебном пособии предпринята попытка рассмотрения данной проблемы через призму укрепления здоровья студенческой молодежи. Обосновывается значение здорового питания как базового фактора сохранения здоровья.

По оценкам ВОЗ, каждый третий человек в мире страдает от неполноценного питания. Согласно оценке питания населения, в большинстве регионов России во всех возрастных группах населения повсеместно распространен дефицит в питании микронутриентов (витаминов, микроэлементов, минеральных веществ) на фоне переизбытка «пустых» калорий (лишенных биологически значимых элементов). Однако все процессы жизнедеятельности человека, как пишет академик В. Тутельян, зависят от питательных веществ, которые являются источниками энергии и пластических процессов, обеспечивая высокую степень работоспособности и влияя на все показатели здоровья и хорошего самочувствия. <https://doi.org/10.23682/130723>



**Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе координационных видов двигательной активности : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова [и др.] ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. – 208 с. – ISBN 978-5-4263-1129-9. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/130154.html>**



В данном учебно-методическом пособии широко представлены материалы по планированию и содержанию учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на основе использования традиционных и современных координационных видов двигательной активности среди молодежи.



**Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. – 79 с. – ISBN 978-5-8265-2196-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/115740.htm>**

В теоретической части работы рассмотрены варианты методов и средств развития двигательных качеств, применение которых позволит разнообразить занятия, повысить работоспособность, увеличить восстанавливающий эффект, повысить мотивацию студентов. Практическая часть разработана с учётом физической подготовки студентов и имеет вариативный характер.



**Зайцева, Г. А. Роль физической активности в укреплении здоровья студентов : учебное пособие / Г. А. Зайцева. – Москва : Издательский Дом МИСиС, 2020. – 48 с. – ISBN 978-5-907226-66-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL:**

**<https://www.iprbookshop.ru/106736.html>**



В последнее время повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами, как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Опыт преподавания дисциплины «Физическая культура» показывает, что чем больше у обучающегося знаний о физической культуре, тем выше его результаты в освоении умений и навыков, воспитании двигательных способностей и роста интереса к занятиям физической культурой и спортом.

# Список литературы

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514>
2. Зайцева, Г. А. Роль физической активности в укреплении здоровья студентов : учебное пособие / Г. А. Зайцева. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2020. — 48 с. — ISBN 978-5-907226-66-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106736.html>
3. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж / С. С. Калуп. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-47435-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/370934>
4. Королев, А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов / А. С. Королев, О. Г. Барышникова, С. А. Андронов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-46734-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351983>
5. Лялина, Е. В. Сбалансированное питание как часть здорового образа жизни студентов : учебное пособие / Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2022. — 104 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130723.html>
6. Момент, А. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии (высокоинтенсивные интервальные тренировки) : учебное пособие / А. В. Момент. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 99 с. — ISBN 978-5-4497-2346-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/132702.html>

# Список литературы

7. Манжелей, И. В. Мониторинг качества физического воспитания студентов : учебное пособие для спо / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-507-48572-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/385886>
8. Основы врачебного контроля: мониторинг физического состояния человека / С. В. Михайлова, Е. А. Калюжный, Е. А. Болтачева [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 216 с. — ISBN 978-5-507-45986-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/327320>
9. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Т. С. Борисова, Е. В. Волох, А. В. Кушнерук [и др.] ; под редакцией Т. С. Борисовой. — Минск : Новое знание, 2023. — 344 с. — ISBN 978-985-24-0413-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308483>
10. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта / О. Ю. Ангелова, В. С. Новикова, С. В. Соколовская, О. Р. Чепьюк. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 102 с. — ISBN 978-5-507-48244-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/343925>
11. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. — 79 с. — ISBN 978-5-8265-2196-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115740.htm>



# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

12 Сальникова, О. Д. Современные технологии образования лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / О. Д. Сальникова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. — 114 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135739.html>

13. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47352-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362339>

14. Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе координационных видов двигательной активности : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова [и др.] ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-4263-1129-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130154.html>

15. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391>

16. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391>



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

При создании презентации использованы материалы:  
- фотографии книг из ФБ МГПУ;  
- фотографии книг из ЭБС, доступных для читателей МГПУ

Презентацию подготовил сотрудник отделения обслуживания ФБ  
в ИСПО им. К.Д. Ушинского –  
учебный корпус «Колледж им. С.Я. Маршака»  
Симаева Е.В.