

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 26.04.2024 09:48:14
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2358d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР
ИСОУ

_____ Т.А. Харитонова
«23» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Валеология

Направление подготовки: 37.03.02 «Конфликтология»

Направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры маркетинга и муниципального управления

Заведующий кафедрой



М.Л. Белоножко

Рабочую программу разработал:
Н.И.Скок , профессор кафедры МиМУ, д.с.н



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: ознакомить студентов с содержанием понятий и характеристик здоровья, здорового образа жизни; обеспечить мотивацию обучающихся к улучшению индивидуального и общественного здоровья, научить основам профилактики социально-значимых болезней.

Задачи дисциплины: сформировать у студента понятие и восприятие сущности «валеология»;

- дать понятие о принципах сохранения индивидуального здоровья, ведение здорового образа жизни;

- ознакомить с факторами, составляющие угрозу для здоровья человека с учетом современных условий социально-экономического и духовного развития общества;

- изучить проблемы формирования зависимостей (алкогольной, токсической, наркотической) и меры их профилактики;

- усвоить основы укрепления эмоционального и репродуктивного здоровья студента.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Валеология» относится к дисциплинам части ФТД факультативные дисциплины учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знание: основных понятий валеологии

Умение: вести здоровый образ жизни

Владение: практическими навыками освоения технологий организации и пропаганды здорового образа жизни.

Содержание дисциплины «Валеология» является логическим продолжением содержания дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Социология конфликта».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результата обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	У-1. Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время
	УК-6.2 Выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, критически оценивает и переосмысливает накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность	З-2. Знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития У-2. Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	З.1Знать социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
		У1. Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результата обучения по дисциплине
профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		В1. Владеть опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием
		3.2 Знает принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности
		Уметь У2. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности
		Владеть В2. способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 1 зачетных единиц, 36 часов

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
очная	4/8	12	-	-	24	-	Зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины.

очная форма обучения (ОФО)-8 семестр

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Валеология - наука о здоровье Здоровье как научная и практическая категория. Здоровый образ жизни: принципы, факторы, предпосылки	2		-	5	7	УК-6.2 УК-7.1.	Дискуссия, Тест, Презентация (Приложение 1 ФОС)
2	2	Рациональное	2		-	5	7	УК-6.1	Дискуссия,

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		питание как составляющее здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни						УК-7.2	Тест, Презентация (Приложение 2 ФОС)
3	3	Основы психического здоровья человека: характеристики, факторы, методы укрепления.	2			5	7	УК-6.1 УК-6.2	Дискуссия, Тест, Презентация (Приложение 3 ФОС)
4	4	Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье человека. Алкоголизм и наркомания как социальные проблемы.	4		-	5	9	УК-7.1. УК-7.2	Дискуссия, Тест, Презентация (Приложение 4 ФОС)
5	5	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	2		-	4	6	УК-6.1 УК-6.2	Дискуссия Тест Эссе (Приложение 5 ФОС)
6	6							УК-6.1 УК-6.2 УК-7.1. УК-7.2	Зачет (Приложение 6 ФОС)
7	7	итого	12			24	36	-	

Очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины

5.2.1 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Валеология- наука о здоровье.

Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы). Предмет валеологии: характеристики, цели, задачи изучения. Классификация, исторические предпосылки, связь с другими науками. Валеология как учебная дисциплина и практика. Определение здоровья. Социальное, физическое и психологическое здоровье, группы здоровья. Экзогенные и

эндогенные факторы нездоровья. Личная ответственность человека за свое здоровье. Концепция охраны здоровья в РФ. Античные и современные представления о здоровье. Образ жизни и его категории. Зависимость здоровья человека от образа жизни, экономические, социальные и психологические предпосылки образа жизни человека. Медицинские, психологические и педагогические предпосылки здорового образа жизни человека. Долголетие. Здоровый образ жизни как основа долголетия.

Раздел 2. Рациональное питание как составляющее здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни

Основы рационального питания: принципы энергетической сбалансированности, сбалансированного отношения основных пищевых веществ, рационального суточного рациона. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды в питании человека. Обмен веществ, болезни обмена веществ. Диета как лечение и дань моде. Профилактика болезней обмена веществ. Физическая активность, виды, значения для здоровья. Гиподинамия. Типы физических упражнений, условия их проведения. Физическая культура и спорт: показания и противопоказания. Факторы закаливания, механизмы воздействия физических упражнений и закаливающих процедур на организм человека. Индивидуальные программы физических нагрузок и закаливания: принципы, значения для преодоления активности жизни.

Раздел 3. Основы психического здоровья человека: характеристики, факторы, методы укрепления.

Основы психического здоровья: характеристики, факторы и методы укрепления. Стресс, понятие, стадии, виды. Способы быстрого снятия стресса. Методы повышения стрессоустойчивости. Влияние стресса на здоровье человека. Духовное и нравственное здоровье и нездоровье: характеристики, факторы.

Раздел 4. Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье человека. Алкоголизм и наркомания как социальные проблемы

Вредные привычки: курение, переедание, однообразное питание, малоподвижность, употребление спиртных напитков – как факторы разрушающие здоровье человека. Механизмы вредного воздействия на организм, последствия. Вредные привычки и трудоспособность. Зависимость физического и психологического здоровья человека от вредных привычек. Курение как социальная проблема. Мотивация к жизни без вредных привычек. Алкоголизм, наркомания как социальные проблемы. Значение для личности, семьи, общества. Механизмы формирования зависимости. Типы наркотических веществ и их влияние на организм человека. Проблемы противодействия алкоголизму и наркомании в молодёжной среде. Влияние алкоголизма и наркомании на репродуктивную сферу человека. Медицинские, психологические аспекты воспитания антинаркотического поведения.

Раздел 5 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества

Понятие репродуктивного здоровья человека. Характеристики репродуктивного здоровья и репродуктивного поведения. Проблемы сохранения репродуктивного здоровья в современном мире. Планирование семьи: основы, принципы, проблемы.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№	Номер	Объем, час.	Тема лекции
---	-------	-------------	-------------

п/п	раздела дисциплины	ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	3	5	6
1	1	2	-	-	Валеология - наука о здоровье Здоровье как научная и практическая категория. Здоровый образ жизни: принципы, факторы, предпосылки
2	2	2	-	-	Рациональное питание как составляющее здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни
3	3	2	-	-	Основы психического здоровья человека: характеристики, факторы, методы укрепления.
4	4	4	-	-	Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье человека. Алкоголизм и наркомания как социальные проблемы.
5	5	2	-	-	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
Итого:		12	-		

Практические занятия

Практические занятия учебным планом не предусмотрены

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7
1	1	5	-	-	Валеология - наука о здоровье Здоровье как научная и практическая категория. Здоровый образ жизни: принципы, факторы, предпосылки	Подготовка к дискуссии
2	2	5	-	-	Рациональное питание как составляющее здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни	Подготовка к дискуссии, доклада-презентации
3	3	5	-	-	Основы психического здоровья человека: характеристики, факторы, методы укрепления.	Подготовка к дискуссии, доклада-презентации
4	4	5	-	-	Вредные привычки как факторы, разрушающие	Подготовка к дискуссии, доклада-

					здоровье человека. Алкоголизм и наркомания как социальные проблемы.	презентации
5	5		-	-	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	Подготовка к дискуссии, доклада-презентации
Итого:		24		X	X	

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

– визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы у ЗФО не предусмотрены учебным планом

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблицах 8.1-8.2.

8 семестр

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
1 текущая аттестация		
1.1	Дискуссия	10
1.2	Тестирование по разделу 1-2	10
1.3	Презентация по разделу 1-2	10
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	30
2 текущая аттестация		
2.1	Дискуссия	10
2.2	Презентация по разделам 2-4	10
2.3	Тестирование по разделам 2-4	10
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	30
3 текущая аттестация		
3.1	Дискуссия	15
3.2	Тестирование по разделу 4-5	10
3.3	Эссе	15
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	40
	ВСЕГО	100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Библиотеки нефтяных вузов России :
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>,
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/> ,
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»
- ЭКБСОН - информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Microsoft Office Windows

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1	Валеология	Лекционные занятия:	

	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации, Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Компьютер в комплекте, проектор, проекционный экран.	625039, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д.70
	Практические занятия: Нет в плане	625039, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д.70

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся знакомятся с содержанием задания, изучают методику и выполняют письменную работу в формате практического задания. Для эффективной работы, обучающиеся должны иметь соответствующие канцелярские принадлежности, конспект лекций. В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя.

Задания для выполнения на практических занятиях, раздаточный и справочный материал обучающиеся получают индивидуально от преподавателя.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа: методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся всех направлений подготовки (уровень бакалавриата) и форм обучения / сост. С.С. Ситёва, отв. редактор М.Л. Белоножко; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2020. – 16 с.

Приложение 1

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина Валеология

Код, направление подготовки: 37.03.02 «Конфликтология»

Направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	1	2	3	4	5	6
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение	УК-6.1. Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	У-1. Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время	Не умеет эффективно организовывать и структурировать свое время	Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время, допуская ряд ошибок	Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время	Умеет в совершенстве эффективно организовывать и структурировать свое время
	УК-6.2 Выстраивает и реализует траекторию саморазвития на	З-1. Знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития	Не знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития	Знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития, допуская ряд ошибок	Знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития	Знает в совершенстве содержание и принципы самоорганизации и саморазвития

всей жизни	основе принципов образования в течение всей жизни, критически оценивает и переосмысливает накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексивует профессиональную и социальную деятельность	У-1. Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз	Не умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз	Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз, допуская ряд ошибок	Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз	Умеет в совершенстве планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз
------------	---	---	---	---	--	---

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать 31. социально-гуманитарную ценность роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Не знает социально-гуманитарную ценность роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание социально-гуманитарную ценность роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания социально-гуманитарную ценность роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания социально-гуманитарную ценность роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
		Уметь У1. использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного	Не умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного	Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного	Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного	В совершенстве Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-

		развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, допуская значительные ошибки	развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, допуская незначительные ошибки	но-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеть В1. опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Не владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Недостаточно владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Достаточно владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием
УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знать 32. принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Не знает принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	
	Уметь У3. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности, допуская значительные ошибки	Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности, допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	
	Владеть В2. способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Не владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Недостаточно владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Достаточно владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	

**КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина Валеология

Код, направление подготовки: 37.03.02 «Конфликтология»

Направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 381 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/491448.. -	ЭР*	25	100%	+
2	Валеология : учебное пособие / Т. С. Борисова [и др.] ; ред. Т. С. Борисовой. - Минск : Высшая школа, 2021. - 384 с. - Текст : непосредственный. https://www.iprbookshop.ru/120131.html	ЭР*	25	100%	+

ЭР* – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>