

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра-разработчик  
*Физиологии человека и методики обучения биологии*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГИГИЕНА**

Направление подготовки: 41.03.04 Политология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
«Российская политика»  
квалификация (степень): *бакалавр*  
(очная форма обучения)

Красноярск 2020

Рабочая программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»  
составлена: к.п.н., доцентом каф. ФЧ и МОБ Зорковым И.А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей  
кафедры физиологии человека и методики обучения биологии  
протокол № 11, 15 мая 2019 г.

Заведующий кафедрой

канд. пед. наук, доцент

Н.М. Горленко

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании  
кафедры политологии и права  
протокол № 5 от «31» января 2019 г.

Заведующий кафедрой

М.В. Константинова

Одобрено НМСС(Н) исторического факультета  
протокол № 8, 23 мая 2019 г.

Председатель

Д.В. Григорьев

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физиологии человека и методики обучения биологии протокол № 9, 20 мая 2020 г.

Заведующий кафедрой

канд. пед. наук, доцент



Н.М. Горленко

Одобрено НМСС(Н) исторического факультета

протокол № 8, 20 мая 2020 г.



Председатель

Д.В. Григорьев

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физиологии человека и методики обучения биологии протокол № 9, 12 мая 2021 г.

Заведующий кафедрой

канд. пед. наук, доцент



Н.М. Горленко

Одобрено НМСС(Н) исторического факультета

протокол № 8, 21 мая 2021 г.



Председатель

Д.В. Григорьев

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физиологии человека и методики обучения биологии протокол № 8, 13 апреля 2022 г.

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



Н.М. Горленко

Одобрено НМСС(Н) исторического факультета протокол № 8, 12 мая 2022 г.

Председатель



Д.В. Григорьев

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни и гигиена» разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. N 126; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н.; нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательной программы Педагогическое образование, очной формы обучения на факультете биологии, географии и химии КГПУ им. В.П. Астафьева с присвоением квалификации бакалавр.

## **1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в З.Е., часах**

Общая трудоемкость дисциплины включает в себя 72 часа (2 З.Е.), при этом 36 часов - различные формы аудиторной работы с обучающимися и 36 часов самостоятельной работы обучающихся.

Дисциплина относится к базовой части учебного плана и изучается в 1 и 2 семестрах.

## **1.3. Цель и задачи дисциплины**

Цель дисциплины: содействовать формированию общекультурных и профессиональных компетенций в информационно-образовательной среде вуза через осознание бакалаврами социальных и профессиональных ценностей, овладение знаниями и умениями, создание условий для ценностно-смыслового самоопределения обучающихся, проявляющихся в развитии позитивного отношения к здоровью, приобретении опыта поведения и деятельности по его сохранению.

Задачи освоения дисциплины:

1. Заложить на первых этапах обучения представления о структурно - функциональном единстве организма;
2. Воспитать у студентов мировоззрение и культуры безопасного поведения и деятельности в различных условиях;
3. Создание комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека.

#### **1.4. Основные разделы содержания:**

Раздел 1. ЗОЖ как отрасль медицинской науки..

Раздел 2. Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни.

Раздел 3. «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. Витамины и минеральные вещества.

Раздел 4. Заболевания внутренних органов.

Раздел 5. Оказание первой помощи при травмах.

Раздел 6. Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания.

Раздел 7. Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков.

Раздел 8. Основы гигиены учебного процесса Определение уровня школьно-важных качеств и утомления.

#### **1.5. Планируемые результаты обучения**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК-6: способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

УК-8: способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;

ПК-1: способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-

проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.

ОПК-8: способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
<p>Заложить на первых этапах обучения представления о структурно - функциональном единстве организма</p>	<p><b>Знать:</b>                      - о строении и функциях организма человека как едином целом                      - о процессах, протекающих в нем и механизмах его деятельности  <b>Уметь:</b> обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся;  <b>Владеть:</b> методами определения охраны жизни и здоровья обучающихся на основе знаний о структурно-функциональном единстве организма</p>	<p>ОПК-6 ПК-1</p>
<p>Воспитать у студентов мировоззрение и культуры безопасного поведения и деятельности в различных условиях</p>	<p><b>Знать:</b> представлений о мире и месте в нём человека, общее отношение человека к окружающей действительности,                      - знания в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, а также совокупность качеств личности, направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций различного характера  <b>Уметь:</b> организовывать свою и других деятельность, направленной на предупреждение чрезвычайных ситуаций различного характера  <b>Владеть:</b> навыками применения культуры безопасного поведения и деятельности в различных условиях</p>	<p>УК-8 ОПК-8</p>
<p>Создание комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека</p>	<p><b>Знать:</b> теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе "человек-среда обитания"  <b>Уметь:</b> организовывать комфортное (нормативное) состояние среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека  <b>Владет:</b> разрабатывать мероприятия по сохранению и повышению безопасности и экологичности среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека</p>	<p>УК-8 ОПК-8 ПК-1</p>

## **1.6. Контроль результатов освоения дисциплины**

В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как составление конспекта, составление таблицы с анализом основных понятий, создание и решение тестовых заданий, устный опрос.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

## **1.7. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:**

1. Технология продуктивного обучения;
2. Технология интенсификации обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала;
3. Технология индивидуализации обучения;
4. Интерактивные технологии;
5. Технология дифференцированного обучения

**2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ**  
**2.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиена»**  
**для обучающихся основной профессиональной образовательной программы**

Направление подготовки: 41.03.04 Политология

Направленность (профиль) образовательной программы

«Российская политика»

квалификация (степень): бакалавр

очная форма обучения

(общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Кон такт.	Лек ций	Лаб.	Прак тич.	КРЗ	Сам. работы	Пр. подгот.	КРЭ	Конт роль
<b>Базовый раздел №1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>53</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	-	<b>12</b>	-	<b>27</b>	-	-	-
<b>Тема 1.</b> ЗОЖ как отрасль медицинской науки	7	2	2	-	-	-	5	-	-	
<b>Тема 2.</b> Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни	8	4	2	-	2	-	4	-	-	
<b>Тема 3.</b> «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. Витамины и минеральные вещества	8	4	2	-	2	-	4	-	-	
<b>Тема 4.</b> Заболевания внутренних органов.	9	4	2	-	2	-	5	-	-	
<b>Тема 5.</b> Оказание первой помощи при травмах.	15	10	2	-	6	-	5	2	-	
<b>Тема 6.</b> Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания	6	2	2	-	-	-	4	-	-	
<b>Базовый раздел №2. Основы гигиены</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	-	<b>6</b>	-	<b>9</b>	-	-	
<b>Тема 7.</b> Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков.	9	4	2	-	2	-	5	-	-	

<b>Тема 8. Основы гигиены учебного процесса</b> Определение уровня школьно-важных качеств и утомления.	10	6	2	-	4	-	4	-	-	
Форма промежуточной аттестации по учебному плану – экзамен по модулю				-		-		-	-	
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## **2.2. Содержание основных разделов дисциплины**

**Тема 1.1.** ЗОЖ как отрасль медицинской науки. Определение ЗОЖ как науки. Цель и задачи ЗОЖ. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Связь ЗОЖ с другими науками. Определение ЗОЖ как науки. Социальные, медицинские и психологические аспекты науки. Слово о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности. Оценка состояния здоровья.

**Тема 1.2. Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни.**

Аспекты, характеризующие ЗОЖ. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятия «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность». Содержание факторов ЗОЖ. Стратегия жизни долгожителя. Гигиена сна.

**Тема 1.3. «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. Витамины и минеральные вещества.**

Гигиенические основы и разновидности питания. Модные системы питания. Пирамида питания. Факторы, влияющие на обмен веществ. Белки, жиры, углеводы.

**Тема 1.4. Заболевания внутренних органов**

Первичный доврачебный контроль ЧСС и АД. Заболевания сердечно-сосудистой (гипертонический приступ, сердечная боль, стенокардия, инфаркт миокарда) дыхательной (пневмония, бронхит, бронхиальная астма) системы в детском возрасте. Возрастные особенности крови. Защитная функция крови. Инфекционные заболевания, их причины и профилактика. Искусственная иммунизация. Предупреждения и первая помощь при пищевых отравлениях. Заболевания выделительной системы (почечная колика, нефрит, термические ожог), первая помощь и профилактика

**Тема 1.5. Оказание первой помощи при травмах**

Травма, виды травм. Общие правила оказания первой доврачебной медицинской помощи.

**Тема 1.6. Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания**

Половое развитие и воспитание детей и подростков. Профилактика заболеваний,

передающихся половым путем. Профилактика СПИДа.

***Тема I.7. Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков***

Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков. Курение, алкоголь и наркотики как риск-факторы нарушения здоровья и девиантного поведения. Профилактика ненормативных привычек. Действия учителя при обнаружении факта употребления наркотических препаратов учащимися. Методология определения распространения ненормативных привычек в школьном возрасте.

***Тема I.8. Основы гигиены учебного процесса Определение уровня школьно-важных качеств и утомления***

Основы гигиены учебного процесса. Возрастные и региональные особенности обеспечения гигиенических условий обучения. Практические трудности реализации нормативных условий гигиены и возможные способы их преодоления.

## 2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины

### Рекомендации по работе на лекции

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путём логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Как правило, лекция содержит какой-либо объём научной информации, имеет определённую структуру (вводную часть, основное содержание, обобщения, выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

Многие лекции естественнонаучного цикла сопровождаются демонстрацией опытов, показом натуральных объектов или изобразительных средств наглядности, экранных проекций.

Посещение студентами лекционных занятий — необходимо, т.к. лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также самостоятельной работы студентов. Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (лабораторных, семинарских и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеаудиторное время. Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

1. Слушать лекции надо сосредоточенно, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании. В ходе лекции полезно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы.

2. Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. До лекции и сжато излагать его в конспекте.

3. В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

4. Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей можно выбрать свою систему условных обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, «галочка» и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.

5. Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержание лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе.

6. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстративный материал, который можно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспектах.

7. Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных особенностей, выбрать систему выполнения записей на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространённых слов и понятий.

8. Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно в  $\frac{1}{4}$  часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процессе слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработки учебной и дополнительной литературы.

9. Надо помнить, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированные лекции помогают лучше разобраться в материале и облегчают его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать, не готовясь к ним. Слушать можно, но польза от этого невелика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория всё это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания, излагаемого на лекции. По этой причине необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывая конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного легко восстановить в памяти.

### **Презентация и доклад**

Презентация - это набор слайдов, объединённых возможностью перехода от одного слайда к другому и хранящихся в общем файле.

Слайд – это логически автономная информационная структура, содержащая различные объекты, которые представляются на общем экране монитора, листе бумаги или на листе цветной пленки в виде единой композиции. В составе слайда могут присутствовать следующие объекты: заголовок и подзаголовок, графические изображения (рисунки), таблицы, диаграммы, организационные диаграммы, тексты, звуки, маркированные списки, фон, колонтитул, номер слайда, дата, различные внешние объекты.

#### **Основные правила составления презентаций**

Правило № 1. Прежде чем приступить к созданию презентации, следует четко

представлять (понимать), что вы собираетесь донести до слушателей, что вы собираетесь рассказать. Поэтому необходимо просмотреть как можно больше литературы по данной теме, составить список материалов и иллюстраций, которые вам необходимы, определить, какие материалы и иллюстрации необходимо отсканировать, найти в Интернете или, наконец, нарисовать самим.

Правило № 2 . Самое важное: презентация – это визуальное, а не текстовое произведение, это визуальная поддержка вашей речи или доклада, и, соответственно, в ней тоже должна быть показана структура (содержание).

Форма содержания: 1) Введение. 2) Основная часть. 3) Заключение.

Введение.

В этой части вы должны ввести аудиторию в ваш проект, ответить на следующие вопросы:

- О чем будет презентация?
- Какие вопросы будут решаться?
- Ответ, на какой вопрос вы ищете в проекте.

Основная часть.

В этой части вам необходимо рассказать о самых основных моментах вашей

презентации, т.е. детали темы, проблемы, исследования, и т.д.

Заключение.

В заключении вы можете повторить, перефразировав, введение. Введение и заключение могут быть очень схожими. Разница в том, что во введении вы описываете основные положения, понятия и вопрос, на который ищете ответ. А в заключении вы должны описать результаты вашей работы, какие ответы и предположения вы получили в ходе своих исследований. Не забудьте указать на титульном листе название работы и имена автора (-ов).

Правило № 3 . Будьте проще! В презентации не должно быть ничего лишнего. Каждый слайд должен представлять собой звено, логически связанное с темой повествования, и работать на общую идею презентации. К сожалению, разработчики Microsoft Office предоставляют массу возможностей для воплощения дурного вкуса в оформлении презентаций. Не поощряйте такие наклонности: выбирайте для слайдов простые темы, или для их оформления используйте готовые шаблоны (<http://www.smiletemplates.com>). К этому же относится использовать анимации: применяйте её только тогда, когда это нужно, например, чтобы подчеркнуть последовательность ваших тезисов.

Правило № 4 . Наглядности в презентации можно добиться с использованием фигур и линий. Заливку фигур, особенно если вы размещаете в них текст, не стоит делать яркой, а вот стрелки лучше прорисовывать жирнее: не все издали смогут разглядеть тонкую линию.

Правило № 5 . Шрифт и кегль должны служить максимально простому визуальному восприятию. Шрифт – из классических, кегль – не меньше 24. Текст должен быть контрастным на любом цветовом фоне.

Правило № 6 . Расположение предложений на каждом слайде должно максимально облегчать задачу его восприятия. Совет: на слайдах «Заголовки и объект (список)» пропускайте после каждого пункта маркер, увеличивая отступ вдвое, если позволяет объём текста.

Правило № 7 . Количество текста в слайде должно определяться мыслью, что презентация – это конспект ключевых тезисов вашей работы (тезисный план), поэтому размещать туда выдержки из работы не стоит.

Правило № 8 . Графика чаще всего раскрывает концепции или идеи гораздо эффективнее текста: одна картинка может сказать больше тысячи слов. Бывает и наоборот, одно слово может сказать больше тысячи картин. Если есть возможность, вставляйте картинки в каждый слайд. Визуализация помогает аудитории. Помещайте картинки левее текста: мы читаем слева направо, поэтому смотрим сначала на левую сторону слайда.

Правило № 9 . Не перегружайте слайды лишними деталями, не увлекайтесь анимацией. Анимацию следует использовать только с целью привлечения внимания аудитории к основным, ключевым моментам слайда. Не забывайте, что звуковые и визуальные эффекты не должны отвлекать внимание слушателей от основной важной информации.

Правило № 10 . В конце презентации лучше поместить вежливый слайд «Спасибо за внимание!» Перед началом обсуждения вашей работы и презентации лучше вывести на экран титульный слайд с вашим именем и темой работы.

#### Правило № 11

##### 1. Информационная емкость.

Возможность в одной мультимедийной презентации разместить большой объем графической, текстовой и звуковой информации, позволяет в полной мере продемонстрировать преимущества и достоинства учебного материала.

##### 2. Эмоциональная привлекательность, наглядность.

Мультимедийные презентации дают возможность представить информацию не только в удобной для восприятия последовательности, но и эффектно сочетать звуковые и визуальные образы, подбирать доминирующие цвета и цветовые сочетания, которые создадут у учащихся позитивное отношение к представляемой информации. Наглядность - это ключевой аргумент использования мультимедийных презентаций. И лучше всего он выражается расхожей фразой: «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», или даже прочесть.

##### 3. Интерактивность.

Возможность непосредственно воздействовать на ход презентации - это одно из важнейших преимуществ мультимедиа. Выбрать язык презентации, нужный для представления раздел или блок информации - неоспоримое достоинство мультимедийных презентаций, которое дает возможность фокусировать внимание учеников на выбранных именно Вами ключевых моментах

Типичные недочеты и ошибки при создании презентаций.

или аткеорп еинавзан :огещаждредос ,адйалс огоньлутиГ еивтстустО \*  
темы урока

(занятия), сведения об авторе, дату разработки, информацию о местоположении ресурса в сети и др.

\* Отсутствие Введения, в котором представлены: цели и задачи изучения темы, краткая характеристика содержания.

в иичилан ирп ,котобарзар хытунревзар ялд) яинелвалгО еивтстустО \*  
презентации разделов, подтем) с гиперссылками на разделы / подтемы презентации.

\* Отсутствие логического завершения презентации, содержащего: заключение, обобщения, выводы.

херт еелоб ен) йеицамрофни йовотскет йонбордоп водйалс акзургереП \*

мелких фактов на слайде и не более одного важного).

опси еоньланоицарен и еонремонвареН \* лзование пространства на слайде;  
.меинажредос с иицатнезерп аноф изявс еивтстустО \*

и хикря мокшилс еинавозьлопси :ыммаг йовотевц робыв йынчадуеН \*  
утомительных цветов, использование в дизайне более 3 цветов (цвет текста, цвет  
фона, цвет заголовка и/или выделения), использование темного фона со светлым  
текстом.

.ицатнезерп йондо хакмар в хадйалс ан воноф хынзар еинавозьлопсиИ \*

имяинежакси с и автсечак огохолп йифарготоф ,вокнусир еинавозьлопсиИ \*  
пропорций.

.атскет яинавинварыв огонжлод еивтстустО \*

\* Отсутствие или неясность связей в схемах или между компонентами  
материала на слайде.

хигурд и имадыалс уджем хадохереп ирп воткеффэ хынчилзар еичилаН \*  
раздражающих эффектов анимации, мешающих восприятию информации;

:цинартс ялитс автсниде еивтстустО \*

- одинаковая гарнитура и размер шрифта для всех заголовков (не менее  
24 пунктов);

- одинаковая гарнитура и размер шрифта для тестовых фрагментов  
(не менее 18 пунктов);

- заголовки, номера страниц, кнопки перелистывания должны появляться  
в одном и том же месте экрана;

- одинаковая цветовая гамма на всех станицах и т.п.

### **Подготовка доклада**

Данные методические рекомендации направлены на помощь студентам в  
написании д о к л а д а , что способствует более углубленному изучению  
отдельных разделов дисциплины.

Д о к л а д выполняется на стандартной бумаге формата А4 (210/297).

Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее 20 мм и нижнее – 25 мм;  
интервал полуторный; шрифт в текстовом редакторе Microsoft Word - Times  
New Roman Cyr; размер шрифта – 14 (не менее 12), выравнивание по ширине.

Стандартный титульный лист студент получает на кафедре.

Содержание начинается со второй страницы, далее должна идти  
сквозная нумерация. Номер страницы ставится в центре нижней части  
страницы. Общий объем доклада должен составлять 20-25 страниц (без  
приложений).

Во введении обосновывается актуальность темы, ее практическая  
значимость. Содержание должно быть представлено в развернутом виде, из  
нескольких глав, состоящих из ряда параграфов. Против названий глав  
и параграфов проставляются номера страниц по тексту. Главы и  
параграфы

нумеруются арабскими цифрами. Допускается не более двух уровней  
нумерации. Заголовки, в соответствии с оглавлением реферата, должны быть  
выделены в тексте жирным шрифтом (названия глав – заглавными буквами,  
названия параграфов – строчными буквами), выравнивание по центру. Точки в

заголовках не ставятся.

Каждая глава должны начинаться с новой страницы. Текст параграфа не должен заканчиваться таблицей или рисунком.

Представленные в тексте таблицы желательно размещать на одном листе, без переносов. Таблицы должны иметь сквозную нумерацию. Номер таблицы проставляется вверху слева. Заголовок таблицы помещается с выравниванием по левому краю через тире после ее номера.

На каждую таблицу и рисунок необходимы ссылки в тексте "в соответствии с рисунком 5 (таблицей 3)", причем таблица или рисунок должны быть расположены после ссылки.

Все расчеты, выполняемые в докладе, излагаются в тексте с обоснованием, указанием размерности величин. Результаты расчетов представляются в табличной форме.

В заключении излагаются краткие выводы по результатам работы, характеризующие степень решения задач, поставленных во введении. Следует уточнить, в какой степени удалось реализовать цель реферирования, обозначить проблемы, которые не удалось решить в ходе написания доклада .

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита. Каждое приложение имеет свое обозначение.

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно. Желательно использование материалов, публикуемых в журналах списка ВАК, монографий и других источников. Это обусловлено тем, что в докладе

вопросы теории следует увязывать с практикой, анализировать процессы, происходящие как в мировой так и в российской экономике.

Перечень используемой литературы должен содержать минимум 15 наименований. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с требованиями ГОСТа: сначала указываются источники законодательной базы (федеральные, региональные, местные нормативные правовые акты), затем – научные публикации (книги, статьи, авторефераты диссертаций, диссертации). По каждому источнику, в том числе по научным статьям, указывается фамилия и инициалы автора, название, место издания, название издательства, год издания.

При использовании страниц Internet их перечень дается в конце списка литературы.

### **Подготовка и защита устного сообщения**

Устное сообщение на семинаре строится по определенному плану:

1. Проблема, интересующая студента.
2. Изложение сути её решения.
3. Современное состояние данной проблемы.
4. Краткие выводы или заключение.

Выступление необходимо сопровождать демонстративным материалом, либо мультимедийной демонстрацией. В этом случае необходимо в день предшествующий учебному занятию сообщить об этом

преподавателю для технической организации демонстрации. После выступления докладчик может сдать реферат по своему сообщению.

### **Структура работы на семинарских (практических) занятиях**

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре). Знакомство с методическими пособиями по предмету, основной литературой для чтения, особенностями организации образовательного процесса при изучении дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена», рабочей программой модуля «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

### **Практическая работа**

Методические рекомендации по выполнению практических работ находятся в методическом кабинете кафедры ФЧ и МОБ. После окончания выполнения практической работы, обучающийся должен сдать отчет преподавателю в письменном виде.

**Решение ситуационных задач** выполняется на отдельных листах, в соответствии с требованиями к решению.

### **Тестирование**

Тесты по модулю Основы медицинских знаний и здорового образа жизни находятся на кафедре ФЧи МОБ –

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования	Количество зачетных единиц / кредитов
Основы ЗОЖ и гигиена	Направление подготовки: 41.03.04 Политология Направленность (профиль) образовательной программы «Российская политика»	2

	Форма работы*	Количество баллов 100%	
		min	max
Текущая работа	Работа на семинаре	7	12
	Обзор литературных источников	7	12
	Практическая работа	7	12
	Составление тестовых Заданий	7	13
	Разработка презентации и доклада	7	13
	Решение ситуационных задач	7	13
	Тестирование	18	25
<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

Дополнительный модуль			
Базовый модуль / Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
	Составление Инструкций	6	10
<b>Итого</b>		6	10
<b>Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех тем, без учета дополнительного модуля)</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка по модулю
60 – 72	Удовлетворительно
73 – 86	Хорошо
87 -100	Отлично

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет биологии, географии и химии

Кафедра-разработчик кафедры физиологии человека  
и методики обучения биологии

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол №   9    
от «   20   » мая 2020 г.  
И.о. зав.кафедрой Н.М. Горленко



ОДОБРЕНО  
на заседании научно-  
методического совета  
специальности (направления  
подготовки)  
Протокол №   8    
от «   20   » мая 2020 г.  
Председатель НМСС(Н) Д.В.  
Григорьев



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
«Основы здорового образа жизни и гигиена»

Направление подготовки: 41.03.04 Политология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
«Российская политика»  
квалификация (степень): *бакалавр*  
(очная форма обучения)

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам Педагог (профессиональная деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденным приказом Минтруда России от 18.10.2013 N 544н.

Предлагаемые формы и средства аттестации адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 41.03.04 Политология.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки по указанной программе.

Директор МАОУ СОЦ №32  
г.Красноярска



Т.В. Руднева

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1 **Целью** создания ФОС Дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы модуля.

1.2. ФОС по модулю решает **задачи**:

- контроль, оценка и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определенных в государственных образовательных стандартах ВО по соответствующему направлению подготовки (специальности);

- управление процессом достижения реализации образовательных программ, определенных в виде набора компетенций выпускников;

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины (с определением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий);

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов и методических приемов обучения в образовательный процесс университета;

- совершенствование самоподготовки и самоконтроля обучающихся.

1.3. ФОС разработан на основании **нормативных документов**:

- ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (уровень бакалавриата);

- федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н.;

- нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательной программы Практическая психология в образовании, очной формы обучения Института психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П. Астафьева с присвоением квалификации бакалавр;

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

## **2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины.**

## 2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

ОПК-6: способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

УК-8: способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;

ПК-1: способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.

ОПК-8: способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 балла)* удовлетворительно/зачтено
ОПК-6:	Обучающийся на высоком уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	Обучающийся на среднем уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания
УК-8:	Обучающийся на высоком уровне способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на среднем уровне способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
ПК-1:	Обучающийся на высоком уровне способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в	Обучающийся на среднем уровне способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в

	соответствующей предметной области	соответствующей предметной области	соответствующей предметной области
ОПК-8:	Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Обучающийся на среднем уровне способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
ОПК-6: способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология	Текущий контроль успеваемости	1	обзор литературных источников
			2	разработка презентации и доклада
			3	составление тестовых заданий
			4	работа на семинаре
			5	практическая работа
			6	решение ситуационных задач
			7	тестирование
УК-8: способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Основы ЗОЖ и гигиена Клиническая психология Психология личности и индивидуальности Анатомия и физиология ВНД	Текущий контроль успеваемости	1	обзор литературных источников
			2	разработка презентации и доклада
			3	составление тестовых заданий
			4	работа на семинаре
			5	практическая работа
			6	решение ситуационных задач
			7	тестирование
ПК-1: способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология	Текущий контроль успеваемости	1	обзор литературных источников
			2	разработка презентации и доклада
			3	составление тестовых заданий
			4	работа на семинаре
			5	практическая работа
			6	решение ситуационных задач

			7	тестирование
ОПК-8: способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Анатомия и возрастная физиология	Текущий контроль успеваемости и	1	обзор литературных источников
			2	разработка презентации и доклада
			3	составление тестовых заданий
			4	работа на семинаре
			5	практическая работа
			6	решение ситуационных задач
			7	тестирование

### 3. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

3.1. Фонды оценочных средств включают: обзор литературных источников; разработка презентации и доклада; составление тестовых заданий; работа на семинаре; практическая работа; решение ситуационных задач; тестирование.

3.1.1. Критерии оценивания по оценочному средству – 1 обзор литературных источников

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество источников	3
Адекватность предлагаемой выборки источников	3
Глубина анализа источников	3
Соответствие источников исследуемой проблеме	32
Максимальный балл	12

3.1.3. Критерии оценивания по оценочному средству –2 разработка презентации и доклада

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Информационная емкость презентации	3
Эмоциональная привлекательность и наглядность презентации	3
Интерактивность	3
Мастерство изложения материала: образность, эмоциональность	2
Соответствие темы доклада содержанию и форме его представления	2
Максимальный балл	13

3.1.4. Критерии оценивания по оценочному средству – 3 составление тестовых заданий

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Объективность оценки образовательных результатов	3
Валидность тестовых заданий/ структуры задач	3
Вариативность, сложность и дифференциация тестов/задач	4
Оригинальность тестов/задач	3
Максимальный балл	13

3.1.5. Критерии оценивания по оценочному средству – 4 работа на семинаре

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Наличие плана ответа выступающего	1

Самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбор наиболее существенных из них	3
Логичность выступления	2
Четкое вычленение излагаемой проблемы, её точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации вопроса обсуждения, доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации.	3
Правильное и содержательное использование понятий и терминов	3
Максимальный балл	12

### 3.1.6. Критерии оценивания по оценочному средству –5 практическая работа

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Выполнение практического задания правильно и в полном объеме согласно предъявляемым требованиям с соблюдением необходимой последовательности действий	3
Творческий подход и демонстрация рациональных способов решения	2
Проведен правильный анализ полученных результатов, аргументация	2
В ответе правильно и аккуратно выполнены все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления и т.п.	2
Правильно выполнен анализ ошибок	3
Максимальный балл	12

### 3.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству –6 решение ситуационных задач

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильное определение ситуации	3
Составление алгоритма действий	3
Обоснование рациональных способов решения	4
Демонстрация действий	3
Максимальный балл	13

### 4.2.9. Критерии оценивания по оценочному средству –7 тестирование

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество правильно выбранных/сформулированных ответов	10
Время на выполнения задания	10
Самостоятельность выполнения заданий	5
Максимальный балл	25

## **5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»**

### **5.1. Оценочные средства для текущего контроля**

#### ***5.1.2. Примерные темы для составления обзора литературных источников:***

1. Региональное распространение ненормативных привычек.
2. Профилактика наркотизма в Красноярском крае.
3. Репродуктивное здоровье и половое воспитание.
4. Гиподинамия, искривление позвоночника и другие заболевания, связанные с ведением неправильного образа жизни и малой подвижностью.

#### ***5.1.2. Примерные темы для разработки презентации и докладов***

1. Влияние вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, на живой организм.
2. Брюшной тиф, путь передачи источник, клинические симптомы, осложнения, профилактика.
3. Факторы, влияющие на образ жизни человека.
4. Обморок симптомы, первая неотложная помощь.
5. Основные признаки здоровья человека.
6. Травматический шок, переломы первая неотложная помощь.
7. Дифтерия путь передачи источник, симптомы, профилактика.

#### ***5.1.3. Примерные темы для составления тестовых заданий***

1. Факторы, влияющие на здоровье. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности
2. Гигиена сна.
3. Гигиенические основы и разновидности питания.
4. Иммунитет
5. Травма, виды травм.
6. Половое развитие и воспитание детей и подростков.
7. Курение, алкоголь и наркотики как риск-факторы нарушения здоровья и девиантного поведения.
8. Основы гигиены учебного процесса.

9. Понятие о росте и развитии.
10. Акселерация.

#### **5.1.4. Примерные вопросы для работы на семинарском занятии**

Задания на семинарские занятия находятся в методическом кабинете кафедры ФЧ и МОБ.

Семинарское занятие №1

Тема: «Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании ЗОЖ».

Цель: Ознакомление студентов с основными, наиболее значительными направлениями работы по сохранению общественного и индивидуального здоровья.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Аспекты, характеризующие ЗОЖ.
2. Законодательные акты по оздоровлению нации.
3. Понятия «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность».
4. Содержание факторов ЗОЖ. Стратегия жизни долгожителя.
5. Гигиена сна.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре). Знакомство с методическими пособиями по предмету, основной литературой для чтения, особенностями организации образовательного процесса при изучении дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена», рабочей программой модуля «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

## Литература:

1. Агаджанян Н.А., Циркин В.И. Физиология человека – М: Медицинская книга, Н.Новгород: НГМА, 2008. - 214 с.
2. Гуров В.А., Медведев Л.Н. Практикум по возрастной физиологии: методы оценки школьно-зависимых систем организма и здоровья учащихся – Красноярск Красноярский гос.пед.унив-т им. В.П. Астафьева 2006. - 168 с.
3. Орлов Р.С. Нормальная физиология – М: ГЭО ТАР – Медиа, 2008. - 119 с.

## Семинарское занятие № 2

Тема: «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров, углеводов. Витамины и минеральные вещества».

Цель: Ознакомиться с понятием ЧС, классификацией ЧС, порядком поведения при угрозе и возникновении ЧС, особенностями организации и проведении работ в образовательных учреждениях при возникновении ЧС.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Гигиенические основы и разновидности питания.
2. Модные системы питания. Пирамида питания.
3. Факторы, влияющие на обмен веществ. Белки, жиры, углеводы.
4. Понятие о калорийности продуктов питания. Принципы формирования рекомендаций по питанию в зависимости от возраста, трудовой деятельности и состояния здоровья.
5. Вредные пищевые привычки. Пищевая зависимость.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением

компьютерных презентаций.

3. Изучение разделов учебника, научной и научно-популярной литературы по теме «Основные правила питания». Составление недельного рациона питания.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Морозов М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учеб пособие для вузов / М.А. Морозов– М.: Лань, 2016. - 372 с.

2. База знаний по биологии человека - <http://humbio.ru/>

3. Антропология: Учеб. для студ. высш. учебн. заведений.- М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006. - 272 с.

4. Нобелевские премии и лекции по физиологии и медицине – [http://n-mir.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=61&Itemid=35](http://n-mir.org/index.php?option=com_content&task=view&id=61&Itemid=35)

5. Панкова Е.С. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие/Е.С.Панкова.-2 изд..-Красноярск, КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014.- 264с.- - ISBN 5-85981-099-7

6. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена подростка: учеб пособие для вузов / В.И. Кирпичев. – М.: Академия ИЦ, 2008.

Семинарское занятие № 3

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при травмах/1».

Цель: Ознакомиться с понятием травмы и овладеть навыками оказания первой помощи при ранениях и кровотечениях.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, жгут Эсмарха, подручные средства для закрутки.

Вопросы к семинару:

1. Общие правила и принципы оказания первой помощи.

2. Понятие о травмах, виды травм.

3. Классификация видов кровотечений.

4. Правила наложения жгута и подручных средств для остановки кровотечения.
5. Понятие об антисептике и септике.
6. Классификация переломов, осложнения.
7. Понятие об иммобилизации.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: дифференциальная диагностика видов кровотечений, наложения табельных и подручных средств для остановки кровотечения, наложение табельных и подручных средств для иммобилизации.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник. Новосибирск, НПГУ, 2005г.

2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.

3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.

4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое

пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. - 335 с.

5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. издво, 2010.

Семинарское занятие № 4

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при травмах/2».

Цель: Ознакомиться с понятием перелом и овладеть навыками оказания первой помощи при переломах.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, шины Крамера, подручные средства для иммобилизации.

Вопросы к семинару:

1. Классификация переломов, осложнения.
2. Понятие об иммобилизации.
3. Понятие о болевом, травматическом шоке.
4. Правила переноса и транспортировки пострадавших с переломами конечностей, таза, позвоночника, черепа.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: дифференциальная диагностика видов переломов, наложение табельных и подручных средств для иммобилизации.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

## Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник. Новосибирск, НПГУ, 2005г.
2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.
3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.
4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. - 335 с.
5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. издво, 2010.

## Семинарское занятие № 5

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при термических поражениях и внезапных заболеваниях/1».

Цель: Ознакомиться с понятием «термические поражения», овладеть навыками оказания первой помощи при их возникновении.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, марлевые бинты.

Вопросы к семинару:

1. Понятие о термических поражениях и их классификация.
2. Термические поражения обусловленные воздействием высоких температур. Правила «девятки» и «ладони» для оценки площади поражения ожога. Классификация глубины ожогов по степеням и правила оказания первой помощи.
3. Термические поражения обусловленные воздействием низких температур.

Классификация глубины отморожения по степеням и правила оказания первой помощи.

4. Термические поражения обусловленные воздействием ультрафиолетовых лучей.

5. Термические поражения обусловленные воздействием химических веществ.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: наложение асептических повязок на палец, ладонь, коленный сустав.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник. Новосибирск, НПУ, 2005г.

2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.

3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.

4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. -

335 с.

5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. издво, 2010.

Семинарское занятие № 6

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при термических поражениях и внезапных заболеваниях/2».

Цель: Ознакомиться с понятием «внезапные заболевания», овладеть навыками оказания первой помощи при их возникновении.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, тренажер для проведения реанимационных мероприятий.

Вопросы к семинару:

1. Признаки внезапных состояний при обмороке, эпилепсии, инфаркте, инсульте, гликемической коме, тепловом ударе и правила оказания первой помощи.

2. Понятие о «клинической» и «биологической» смерти. Прямые и косвенные признаки смерти.

3. Принципы и правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: проведение непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких на тренажере.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые

вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник. Новосибирск, НПУ, 2005г.

2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.

3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.

4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. - 335 с.

5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. изд-во, 2010.

Семинарское занятие № 7

Тема: «Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания».

Цель: Ознакомиться с понятием «репродукция», оценить последствия заболеваний ЗПП в подростковом возрасте.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Половое развитие и воспитание детей и подростков.
2. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.
3. Ранняя беременность. Последствия аборт.
4. Профилактика СПИДа.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на

семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Коллективное обсуждение на практическом занятии, защита докладов.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Панкова Е.С. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие/Е.С.Панкова.-2 изд.-Красноярск, КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014.- 264с.

2. Орлов Ю.М. Половое развитие и воспитание. Книга для учителя. / Ю.М. Орлов – М.: Просвещение. 1993. – 239 с.

3. Петрище И.П. О половом воспитании детей и подростков. / И.П. Петрище – Мн.: Народная Асвета. 1990. – 159 с.

4. Малахов Б.Б. Половое воспитание подростка. Пособие для учителя. / Б.Б. Малахов – Л.: Знание. 1981. – 176 с.

5. Лесневская Е. ИППП – инфекции, передающиеся половым путём. Симптомы, диагностика ИППП. <http://missfit.ru/sex/venerea/>

6. Лукинская И.И. Профилактика ИППП. <http://www.lida.by/infrastructura/59/59/>.

Семинарское занятие № 8

Тема: «Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков».

Цель: Ознакомиться с современным состоянием проблемы наркопрофилактики рисками развития различных видов зависимостей.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Региональные особенности распространения ненормативных

привычек у детей и подростков.

2. Курение, алкоголь и наркотики как риск-факторы нарушения здоровья и девиантного поведения.

3. Профилактика ненормативных привычек. Действия учителя при обнаружении факта употребления наркотических препаратов учащимися.

4. Методология определения распространения ненормативных привычек в школьном возрасте.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: тестирование на выявление различных ненормативных привычек в школьном возрасте.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Егоров, А. Ю. Возрастная наркология : учеб. пособие для студ. вузов и сред. пед., психологич. и медицинских учеб. заведений / А.Ю.Егоров. – СПб. : Дидактика Плюс ; М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 2002. – 267с.

2. Иваницкая, Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Е.Иваницкая, Т.Щербакова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32с

3. Павленок, П.Д. Наркомания и токсикология как формы девиантного поведения: теория и практика работы по предотвращению и избавлению от наркотической зависимости : [наркомания – понятие, классификация, типы наркотиков, причины и последствия распространения] // Социальная работа с

лицами и группами девиантного поведения : учеб. пособие / П.Д.Павленок, М.Я.Руднева. – М., 2010. – С.59-69.

4. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления : пособие для педагогов и родителей / под ред. А.Н.Гаранского. – М. : ВЛАДОС-пресс, 2003. – 350 с.

#### Семинарское занятие № 9

Тема: «Основы гигиены учебного процесса».

Цель: Ознакомиться с основными нормативными документами, регламентирующими гигиеническую безопасность жизнедеятельности учебного процесса.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Основы гигиены учебного процесса.
2. Возрастные и региональные особенности обеспечения гигиенических условий обучения.
3. Практические трудности реализации нормативных условий гигиены и возможные способы их преодоления.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Безруких, М. М. СанПиНы – административный произвол или необходимость? [Текст] / М. М. Безруких // Школа здоровья.– 1998. – Т. 5. – №2. –

С. 44–49.

2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.

3. Тихомирова, Л. Ф. Анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 18–19.

4. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.

## **Примерные ситуационные задачи**

### **ВАРИАНТ 1**

#### Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

### **ЗАДАЧА 1**

Пострадавший неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствует. Пульс на сонной артерии едва определяется. Правая голень оторвана на уровне верхней трети. Видимого кровотечения нет. Одежда обильно пропитана кровью.

### **ЗАДАЧА 2**

Лицо залито кровью. Нижняя челюсть деформирована и смещена кзади. Сознание отсутствует. Вдох судорожный. Пульс частый.

### **ЗАДАЧА 3.**

Лицо залито кровью. Сознание спутано, стонет. В левой скуловой области 5•8 см. Глаз поврежден. Обильное истечение алой крови из раны.

### **ВАРИАНТ 2**

#### Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

### **ЗАДАЧА 1**

Пострадавший ранен в живот. Стонет. На передней брюшной стенке обширная рана с выпавшими петлями кишечника. Пульс слабый.

### **ЗАДАЧА 2.**

Пострадавший извлечен из-под перевернувшейся грузовой машины. Жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка развернуты кнаружи. Кожные покровы бледные, на лбу капельки пота. Тахикардия. Пульс слабого наполнения.

### **ЗАДАЧА 3**

В результате автомобильной катастрофы девочка получила тяжёлую травму. Жалобы на боль в правой нижней конечности, резко усиливающуюся при попытке движений. При осмотре состояние тяжёлое, кожа и видимые слизистые бледные. Артериальное давление 100/160 мм. рт. ст., пульс 100 ударов в минуту. Правое бедро деформировано, укорочено на 5 см. При попытке движений определяется патологическая подвижность в средней трети бедра.

## **ВАРИАНТ 3**

### Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

### **ЗАДАЧА 1**

В результате пожара жилого помещения мужчина получил ожог головы, передней поверхности туловища и верхних конечностей. Больной крайне возбуждён, на лице имеются вскрывшиеся пузыри, на передней поверхности грудной клетки плотная тёмная корка, в области живота вскрывшиеся пузыри.

## **ЗАДАЧА 2**

Во время драки мужчина получил удар тупым предметом по голове. Обстоятельств травмы не помнит. При осмотре: сонлив, на вопросы отвечает невпопад, несколько бледен, пульс 62 удара в минуту, в теменной области рана 8x15 см, умеренное кровотечение, носогубная складка сглажена слева, язык слегка отклонен влево, правый зрачок шире левого.

## **ЗАДАЧА 3**

Во время драки подростку был нанесён удар острым предметом в живот. При осмотре имеется рана на передней брюшной стенке длиной 5 см, умеренно кровоточащая. Из раны выступает петля тонкой кишки.

### ***Примерные тестовые задания***

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

#### **Вариант № 1**

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;

4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:

1. большая воздухо - водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам.

Они должны обладать:

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью. 30

№ 8. Борьба с шумом должна проводиться в следующих направлениях:

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

№ 9. Цветовые оформления в спортооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется:

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

№ 10. Употребление алкоголя способствует:

1. повышению спортивной работоспособности;
2. согреванию в холодную погоду;
3. снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований;
4. угнетению центральной нервной системы.

№ 11. Закаливание - это:

1. повышение двигательной активности;
2. снижение работоспособности;
3. ускорение роста и развития;
4. повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

№ 12. Человек нуждается в определенной дозе солнечного облучения (УВЧ). Недостаточный его уровень:

1. укрепляет иммунные механизмы;
2. ослабляет; 31
3. не влияет;
4. препятствует иммунной реакции.

№ 13. Купание детей летом в открытых водоемах - один из лучших способов закаливания. Однако необходимо соблюдать правила:

1. очистить дно, берег водоема от посторонних предметов;
2. дети в воде должны активно двигаться;
3. не умеющих плавать детей допускать к воде;
4. температура воды должна быть ниже +20°C и воздуха ниже +24°C.

№ 15. Для школьников предпочтителен четырех-разовый прием пищи. Оптимально следующее

распределение калорийности суточного рациона:

1. завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;
2. завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;
3. завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;
4. завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.

№ 16. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

1. белки белого хлеба;
2. сои, фасоли, картофеля;
3. кукурузы;
4. грибов.

№ 17. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

1. витамин С;
2. витамин А;
3. витамин В2;
4. витамин РР.

№ 18. Жиры - основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?

1. гимнастика, акробатика;
2. плавание и водное поло, велогонки;
3. борьбе, бокс;
4. фигурное катание.

№ 19. Пищевые углеводы делятся на простые и сложные. К простым относятся:

1. крахмал;
2. пектины;
3. глюкоза, фруктоза;
4. лигнин.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся:

1. витамин С;
2. витамин Д;
3. витамин В12;
4. витамин В6.

№ 21. Калорийность пищевого рациона школьника определяется по:

1. массе тела
2. меню-раскладке;
3. хронометражно-табличному методу;
4. тренировочным нагрузкам.

№ 22. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:

1. белках, витаминах и минеральных солях;
2. углеводах, витаминах и микроэлементах;
3. жирах, витаминах, микроэлементах;
4. белках, жирах, витаминах.

№ 23. Наибольшее увеличение роста и массы тела у детей происходит на:

1. 7-ом году жизни;
2. 1-ом и в период полового созревания (13-14 лет);
3. в 10 лет;

4. в 17-18 лет.

№ 24. В связи с перестройкой эндокринного аппарата в подростковом периоде наблюдается:

1. снижение интенсивности обменных процессов;
2. понижение лабильности процессов возбуждения и торможения;
3. ускорение темпов роста и развития;
4. не склонность к усталости, раздражительности.

№ 25. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:

1. развлечения на игровых автоматах;
2. уроки физической культуры;
3. посещение футбольных матчей и хоккея;
4. физкультурно-оздоровительные мероприятия.

№ 26. В основной части урока физической культуры должны соблюдаться общие физиолого-гигиенические принципы выполнения физических упражнений:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно двигательное качество;
2. несколько двигательных качеств, т.е. содержание занятий должно быть комплексным;
3. длительность основной части урока - менее 30-35 минут;
4. разминка после основной части урока.

№ 27. В борьбе за здоровье людей среднего и пожилого возраста какую роль играют физическая культура и спорт:

1. снижают аппетит;
2. активизируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
3. вызывают обострение хронических заболеваний;
4. бессонницу.

№ 28. Основные гигиенические требования, которые должны соблюдать при любых физкультурных занятиях:

1. ограничения воздушно-солнечных ванн;
2. неполноценный сон;
3. режим труда и отдыха;
4. спортивная одежда и обувь не должна соответствовать правилам гигиены.

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

## **Вариант № 2**

№ 1. ЗОЖ - это:

1. медицинская наука;
2. биологическая;
3. химическая;
4. физическая.

№ 2. Задачи ЗОЖ.

1. воспитание у студентов физических качеств;
2. изучение влияния внешней среды на здоровье и работоспособность людей;
3. изучение деятельности организма;
4. формирование психических качеств средствами физической культуры.

№ 3. Показатели физических свойств воздуха обычно называют метеорологическими

факторами, к которым относятся:

1. наличие микробов;
2. атмосферное давление;
3. содержание CO<sub>2</sub>;
4. пыли, дыма.

№ 4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Вода должна быть:

1. с избытком или недостатком в ней отдельных химических элементов;
2. содержать патогенные бактерии;
3. прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса;
4. жёсткой.

№ 5. Через почву могут передаваться возбудители различных заболеваний:

1. вирус гриппа;
2. кори;
3. возбудители дизентерийной палочки;
4. туберкулезы.

№ 6. Одним из показателей естественного освещения спортсо -оружений является световой коэффициент, который составляет не менее:

1. 1/3;
2. 1/6;
3. 1/10;
4. 1/12.

№ 7. Спортивные сооружения делятся на открытые и крытые, к которым относятся:

1. сооружения для занятий легкой атлетикой;
2. лыжного спорта;
3. гимнастики;
4. гребли.

№ 8. Для искусственного освещения спортсо -оружений используются люминесцентные лампы. В сравнении с лампами накаливания люминесцентные лампы имеют следующие преимущества:

1. их яркость во много раз больше, чем у ламп накаливания;
2. они дают более «жёсткий», не рассеянный и неравномерный свет;
3. их световой спектр значительно ближе к солнечному, чем у ламп накаливания;
4. они менее экономичны, чем лампы накаливания.

№ 9. В суточном режиме школьника наибольшая работоспособность в:

1. обеденные часы;
2. утренние и послеобеденные;
3. вечерние;
4. ночные.

№ 10. У наркоманов в начале болезни появляется расстройство психики:

1. потливость;
2. сердцебиение;
3. раздражительность;
4. мышечная слабость.

№ 11. А затем у них появляются признаки нарушения физического состояния:

1. подавленность;

2. неспособность сосредоточиться;
3. дрожание конечностей, бледность;
4. неустойчивое настроение.

№ 12. В чем заключаются физиологические основы закаливания:

1. закаливание не способствует повышению иммунитета;
2. нормализации жирового и углеводного обменов;
3. в результате закаливания совершенствуется терморегуляция организма;
4. закаливание не повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

№ 13. Человек нуждается в определенной дозе солнечного (ультрафиолетового) облучения. Недостаточный его уровень:

1. улучшает образование в организме витамина Д;
2. затрудняет; 3б
3. не влияет;
4. препятствует образованию витамина Д.

№ 14. Контрастный душ что нормализует:

1. витаминную недостаточность;
2. тонус стенок мелких артериальных сосудов (артериол);
3. умственную работоспособность;
4. чрезмерную физическую нагрузку.

№ 15. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:

1. по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;
2. неполноценной в качественном отношении;
3. несбалансированной;
4. не разнообразной.

№ 16. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:

1. от аппетита;
2. возраста, пола, профессиональной деятельности;
3. состояния здоровья;
4. белки животные или растительные.

№ 17. Какие продукты служат источником животных жиров:

1. кедровые орехи;
2. сливочное масло;
3. оливковое масло;
4. кукурузное.

№ 18. При нормальной массе тела количество жиров должно покрывать:

1. 10% дневного рациона;
2. 20%;
3. 30-35%;
4. 50%.

№ 19. К сложным углеводам относятся:

1. галактоза;
2. фруктоза;
3. клетчатка;
4. глюкоза.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К водорастворимым относятся:

1. витамин Д;
2. витамин С;
3. витамин Е;
4. витамин К.

№ 21. Качественная полноценность пищевого рациона достигается правильным соотношением белков, жиров и углеводов. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 2; 3; 1;
2. 4; 2; 5;
3. 1; 1; 4;
4. 1; 4; 2;

№ 22. Каким требованиям должна отвечать пища на дистанции:

1. не содержать сахар и глюкозу;
2. большого количества витамина С;
3. минеральные соли;
4. достаточно быстро восполнять энергетические запасы.

№ 23. Укажите, какой возраст детей и подростков наиболее благоприятен для занятий физическими упражнениями:

1. от 10 до 12 лет;
2. от 6 до 14 лет;
3. от 4 до 7 лет;
4. от 14 до 18 лет.

№ 24. Частота сердечных сокращений с возрастом:

1. учащается;
2. урежается;
3. появляется аритмия;
4. не изменяется.

№ 25. Акселерация - это:

1. задержка роста детей;
2. повышенная чувствительность организма к факторам окружающей среды;
3. процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
4. ускорение роста и физического развития детей и подростков.

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

### **Вариант № 3**

№ 1. Что обеспечивает санитарное просвещение:

1. диспансеризацию;
2. пропаганду санитарно-гигиенических знаний среди населения;
3. медицинский осмотр;
4. беседы о нездоровом образе жизни.

№ 2. При гигиенической оценке воздуха учитывается:

1. оздоровительный и закаливающий эффект;

2. устойчивость спортсменов к действию неблагоприятных факторов;
3. физические свойства воздуха;
4. травмо безопасность.

№ 3. Безопасность воды в эпидемическом отношении является одним из важнейших гигиенических требований. Загрязненная вода может стать причиной инфекционных заболеваний:

1. ветряная оспа;
2. холера, гепатит;
3. грипп;
4. туберкулез.

№ 4. Наиболее распространенный способ дезинфекции воды:

1. озонирование;
2. хлорирование газообразным хлором;
3. обработка ультрафиолетовыми лучами;
4. медным купоросом.

№ 6. Гигиенически оптимальная относительная влажность воздуха в классных комнатах в холодный период года:

1. 45-55%;
2. 55-60%;
3. 60-75%;
4. 40-45%.

№ 7. Гигиенически оптимальная температура воздуха в классных комнатах в холодное время года не ниже:

1. +80 С;
2. -100 С;
3. +150 С;
4. +200 С.

№ 9. При курении сигарет в организм вместе с табачным дымом поступают вредные вещества:

1. углекислый газ;
2. ниацинамид;
3. никотин, оксид углерода;
4. сернистый газ.

№ 10. Ночной сон школьника должен быть непрерывным и продолжительным. Не менее:

1. четырех часов;
2. шести часов;
3. восьми часов;
4. десяти часов;

№ 11. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания:

1. постепенность и последовательность;
2. не систематичность;
3. пассивный режим;
4. однообразие средств и форм.

№ 12. Как влияют большие дозы ультрафиолетовых лучей (УВЧ) на иммунную систему организма:

1. улучшают ее функцию;

2. нарушают;
3. не изменяют;
4. разрушают.

№ 13. Зимнее купание (моржевание) - чрезвычайно интенсивный раздражитель, вызывающий напряженную реакцию (стресс) какой системы организма:

1. пищеварительной;
2. нейроэндокринной;
3. дыхательной;
4. сердечно-сосудистой.

№ 14. Белкам принадлежит наиболее важная роль. Они служат источником не заменимых аминокислот. Что зависит от уровня снабжения белками:

1. адаптация организма;
2. состояние здоровья, физическое и умственное развитие;
3. акклиматизация;
4. закаливание.

№ 15. В дневном рационе школьника количество белка должно составлять:

1. 15-17 % от всей калорийности суточного рациона;
2. 10-12 % от всей калорийности суточного рациона;
3. 20-25 % от всей калорийности суточного рациона;
4. 5-7 % от всей калорийности суточного рациона.

№ 16. Какие продукты служат источниками растительных жиров:

1. сало;
2. сливки;
3. соевое масло;
4. сыр.

№ 17. Углеводы - основной источник энергии организма. Они обеспечивают до:

1. 30% энергетической ценности суточного рациона;
2. 40% энергетической ценности суточного рациона;
3. 55% энергетической ценности суточного рациона;
4. 70% энергетической ценности суточного рациона.

№ 18. Для школьников суточные нормы потребления углеводов увеличивается до:

1. 200 г;
2. 400 г;
3. 500 г;
4. 700 г.

№ 19. Что развивается у человека, не получающего достаточного количества витаминов:

1. гипотериоз;
2. гиповитаминоз;
3. гипокинезия;
4. гипотермия

№ 20. В каждом возрасте наблюдаются определенные изменения показателей роста, массы тела, объема грудной клетки и т.п. Необходимо регулярно проводить:

1. энерго метрические измерения;
2. антропометрические;
3. антропогенные;
4. эрго графические.

№ 21. Показатели деятельности сердца, такие как, систолический и минутный объемы крови с возрастом:

1. снижаются;
2. повышаются;
3. не изменяются;
4. возникают нарушения сердечно-сосудистой деятельности.

№ 22. Чему способствуют систематические занятия спортом в школьном возрасте:

1. снижению темпов роста;
2. укреплению здоровья;
3. снижению устойчивости организма;
4. утомлению.

№ 23. Какую роль в подготовке школьников играют соревнования? Они содействуют:

1. травматизму;
2. нервно-эмоциональному напряжению;
3. физическому развитию и росту спортивных достижений;
4. бессоннице.

№ 24. Для лиц среднего и пожилого возраста наиболее важны гимнастические упражнения, направленные на:

1. улучшения зрения;
2. поддержания гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
3. глубокое дыхание;
4. снижение аппетита.

№ 25. Гипокинезия - это:

1. сумма движений, выполняемая человеком в процессе жизнедеятельности;
2. постоянство внутренней среды;
3. дефицит движений;
4. нарушение координации движений.

№ 26. Формы производственной гимнастики следующие:

1. тренировка;
2. уроки физической культуры;
3. вводная гимнастика;
4. аэробика.

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

#### **Вариант № 4**

№ 1. Санитарно-эпидемиологические службы осуществляют:

1. медицинский осмотр;
2. пропаганду здорового образа жизни;
3. текущий санитарный надзор;
4. разработку мероприятий направленных на охрану здоровья.

№ 2. Что входит в состав атмосферного воздуха (химический состав):

1. окись углерода;
2. двуокись азота;

3. кислород;
4. сернистый газ.

№ 3. Жесткость воды определяется содержанием в ней солей:

1. калия и натрия;
2. марганца и никеля;
3. меди и цинка;
4. кальция и магния.

№ 4. Наиболее неблагоприятные условия создаются при сочетании:

1. высокой температуры, низкой влажности и безветрии;
2. высокой температуры, большой влажности и отсутствии ветра;
3. низкой температуры, низкой влажности и безветрии;
4. высокой температуры, низкой влажности и сильном ветре.

№ 5. Спортивное сооружение - это:

1. физкультурно-оздоровительный центр;
2. детские и подростковые клубы по месту жительства;
3. специально построенное и соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа;
4. парки культуры и отдыха.

№ 6. Эффективность работы вентиляционных систем оценивается по обеспечению для каждого занимающегося необходимо объема воздуха (воздушный клуб) и его регулярной сменой с наружным воздухом (объем вентиляции). В соответствии с гигиеническими требованиями в спортзалах:

1. воздушный клуб – 50 м<sup>3</sup>, объем вентиляции 150 м<sup>3</sup> на 1 человека в час;
2. воздушный клуб – 30 м<sup>3</sup>, объем вентиляции 90 м<sup>3</sup> на 1 человека в час;
3. воздушный клуб – 40 м<sup>3</sup>, объем вентиляции 120 м<sup>3</sup> на 1 человека в час;
4. воздушный клуб – 20 м<sup>3</sup>, объем вентиляции 60 м<sup>3</sup> на 1 человека в час. 45

№ 7. Табакокурение - это одна из самых распространенных вредных привычек, которая может привести к:

1. урежению сердцебиений и дыхания;
2. снижению артериального давления;
3. возникновению злокачественных опухолей гортани, бронхов, легких;
4. повышению тембра и звонкости голоса.

№ 8. При закаливании холодом в реакции организма на действие температурного раздражителя (воздушная или водная процедура) сколько выделяется фаз:

1. одна;
2. три;
3. две;
4. пять.

№ 9. Наиболее интенсивны из водных процедур - купание и плавание. Купание летом в открытых водоемах начинается при температурах воды и воздуха:

1. +140 С, +160 С воды и воздуха +160 С, +180 С;
2. +160 С, +200 С воды и воздуха +180 С, +200 С;
3. +180 С, +220 С воды и воздуха +200 С, +220 С;
4. +240 С, +260 С воды и воздуха +260 С, +280 С.

№ 10. Сауна - хорошее средство восстановления спортивной работоспособности. Что происходит под ее влиянием:

1. отрицательные сдвиги в сердечно-сосудистой системе;
2. усиливается потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма;
3. ухудшается микроциркуляция;
4. замедляются окислительно-восстановительные процессы.

№ 11. Длительная белковая недостаточность может привести к:

1. улучшению функций пищеварительной системы;
2. улучшению функций эндокринной системы;
3. улучшению функций кроветворной и других систем организма;
4. к ослаблению работоспособности, снижению сопротивляемости инфекциями.

№ 12. Белки повышают возбудимость нервной системы организма. Поэтому содержание белков должно быть до 16-20 % от всей калорийности в рационе представителей видов спорта:

1. гимнастика;
2. теннис;
3. фигурное катание;
4. легкая атлетика, тяжелая атлетика, борьба, бокс.

№ 13. В жирах содержатся насыщенные и поли ненасыщенные жирные кислоты. Какие продукты являются источниками поли ненасыщенных жирных кислот:

1. яйца;
2. оливковое масло;
3. колбасы;
4. молочные продукты.

№ 14. Углеводы делятся на усвояемые организмом человека и на не усвояемые, так называемые балластные вещества, которые содержатся в:

1. белом хлеба;
2. бананах;
3. отрубях, свекле, редьке;
4. огурцах.

№ 15. Минеральные вещества в зависимости от их содержание в организме и пищевых продуктах подразделяют на макро элементы и микроэлементы. Что относится к макро элементам:

1. медь, йод;
2. никель;
3. кальций, фосфор, калий;
4. железо, фтор.

№ 16. Для выполнения длительных нагрузок требующих от спортсменов высокой выносливости (бег на длинные дистанции, плавание, велоспорт, лыжные гонки) требуется:

1. большое количество белков и витаминов Д и С;
2. углеводов и витаминов В и С;
3. жиров и витаминов

№ 17. В восстановительном периоде питание школьников является одним из ведущих факторов ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением. Пища должна содержать большое количество чего:

1. жиров, витаминов, минеральных солей;
2. углеводов, витаминов и микроэлементов;
3. белков, витаминов и микроэлементов;
4. жиров, белков, витаминов, микроэлементов.

№ 18. В каком возрасте завершается окостенение позвоночника:

1. 15-18 лет;
2. 10-12 лет;
3. 18-25 лет;
4. 12-15 лет.

№ 19. Показатель внешнего дыхания - как, например, частота дыхания с возрастом:

1. учащается;
2. не изменяется;
3. урежается;
4. становится неритмичным.

№ 20. В чем заключается основное гигиеническое требование к уроку физической культуры:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно физическое качество;
2. уроки физкультуры проводить на открытом воздухе и в любую погоду;
3. принцип соответствия физических нагрузок возрастным функциональным возможностям растущего организма;
4. степень утомления у школьников должно быть значительной.

№ 21. Каким образом меняется суточная калорийность питания детей школьного возраста при систематических занятиях физической культурой:

1. уменьшается;
2. увеличивается;
3. не изменяется;
4. витаминизируется больше.

№ 22. В ходе кардио тренировки (бег, плавание, езда на велосипеде) важно достичь предела выносливости, но не превысить его. Как определить границы собственных возможностей.

1. измерять пульс до начала, в середине и в конце тренировки;
2. частоту дыхания;
3. рост, вес;
4. остроту зрения.

№ 23. Гиперкинезия - это:

1. биологическая потребность организма в движениях;
2. дефицит движений;
3. чрезмерная двигательная активность;
4. саморегуляция двигательной активности.

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

### **Вариант № 5**

№ 1. Валеологии» используют методики гигиенических исследований:

1. метод электрокардиографии;
2. физиометрии;
3. методика санитарно-гигиенического описания;
4. хронорефлексометрии.

№ 2. Химический состав атмосферного воздуха имеет огромное гигиеническое значение. Он влияет на:

1. акустическую комфортность;

2. дыхание;
3. питание;
4. психо эмоциональную сферу.

№ 3. Чем может загрязнять воздушная среда:

1. природными осадками;
2. вредными газообразными примесями;
3. ионизацией воздуха;
4. плесневыми грибами.

№ 4. Постоянная принудительная циркуляция воды в бассейне через различные фильтры, системы обеззараживания и подогрева позволяют поддерживать состояние воды, соответствующее каким гигиеническим требованиям:

1. температура воды для плавания не ниже 200 С;
2. уровень остаточного хлора в воде должен быть не менее 0,2 - 0,4 мл/л;
3. уровень прозрачности воды должен быть таким, чтобы нельзя было видеть белый диск в любом месте дна;
4. искусственное освещение - не менее 50 лк.

№ 5. Наиболее благоприятные условия создаются при сочетаниях температуры, влажности и движения воздуха:

1. высокой температуре, большой влажности и безветрии;
2. низкой температуре, большой влажности и ветре;
3. низкой температуре, большой влажности и безветрии;
4. высокой температуре, низкой влажности и ветре.

№ 6. Наркомания - это заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими средствами, к которым относятся:

1. промедол, димедрол;
2. элениум, реланиум;
3. опий, морфий, кокаин;
4. гексобарбитал, циклобарбитал.

№ 7. Гигиенические ванны стимулируют физические функции:

1. иммунной системы;
2. пищеварительной;
3. дыхательной;
4. кожи.

№ 8. Русская баня издавна считается эффективным гигиеническим, профилактическим, восстановительным и лечебным средством. На какие системы организма благотворно влияет русская баня:

1. на функцию кожи, увеличивающее потоотделение, усиливающее обмен веществ;
2. небольшие изменения функции сердца и сосудов;
3. баней пользуются для наращивания веса;
4. систематические посещения бани снижают терморегуляторные реакции организма.

№ 9. Сбалансированное питание подразумевает снабжение организма пищевыми веществами в определенных соотношениях: Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 1:2:3;
2. 4:3:2;
3. 1:1:4;
4. 3:4:1.

№ 10. Все белки делятся на полноценные и на неполноценные. Какие из продуктов служат источником полноценных белков:

1. макароны, хлеб;
2. кукуруза, картофель;
3. яйца, мясо, рыба;
4. орехи, семечки.

№ 11. Главная функция жиров заключается в доставке энергии. При окислении 1г жиров организм человека получает:

1. 4,1 ккал;
2. 6 ккал;
3. 9,3 ккал;
4. 10 ккал.

№ 12. Физиолого-гигиеническая суточная норма жиров зависит от:

1. климатических условий;
2. двигательной активности;
3. возраста, пола, профессиональной деятельности;
4. состояния здоровья.

№ 13. Углеводы - основной источник энергии организма. Углеводы необходимы для:

1. нормальной деятельности органов дыхания;
2. мышц, сердца, печени, центральной нервной системы и др.;
3. зрительного анализатора;
4. органов выделения.

№ 14. Источниками углеводов служат:

1. морская рыба;
2. зернобобовые, фрукты, ягоды;
3. яйца, мясо;
4. молочные продукты.

№ 15. Минеральные вещества в зависимости от их содержания в организме и пищевых продуктах подразделяют на макроэлементы и микроэлементы, к которым относятся:

1. натрий;
2. фосфор;
3. никель;
4. калий.

№ 16. Чем отличается организм детей и подростков от организма взрослых:

1. более низкой интенсивностью обменных процессов;
2. непрерывным ростом и развитием;
3. высокой работоспособностью;
4. лучшей адаптацией к окружающей среде.

№ 17. Физическому и умственному развитию человека свойственны определенные критические периоды, в которые соответствующие функции развиваются особенно быстро. С чем связано, что мышечная сила развивается в возрасте 13-16 лет:

1. с быстрым ростом мышечной массы тела;
2. ростом тела в длину;
3. увеличением жизненной емкости легких;
4. бурно формируются нервно-мышечные системы.

№ 18. К важнейшим гигиеническим факторам, формирующим привычную двигательную активность школьников относятся:

1. учебная перегрузка в школе и дома;
2. наличие вредных привычек;
3. рациональный суточный режим;
4. плохая организация физического воспитания.

№ 19. Для подготовки организма к выполнению интенсивных физических нагрузок на разминке нужно повысить функцию:

1. анаэробной системы обеспечения обмена веществ;
2. аэробной;
3. анаэробной - аэробной;
4. в зоне низкой интенсивности.

№ 20. В чем заключается гигиеническое значение рационального суточного режима школьника:

1. способствует снижению работоспособности;
2. нарушению осанки;
3. укреплению и сохранению здоровья;
4. сокращению времени для помощи родителям.

№ 21 Для лиц зрелого и пожилого возраста рекомендуются физкультурно-оздоровительные занятия:

1. посещение тренажерного зала;
2. утренняя гигиеническая гимнастика;
3. игра в футбол;
4. в теннис.

№ 22. Формами физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства является:

1. культурно-спортивные комплексы;
2. детские и подростковые клубы;
3. спортивные клубы;
4. самостоятельные занятия.

№ 23. Формами после рабочего восстановления являются:

1. физкульт-пауза;
2. микро пауза активного отдыха;
3. восстановительная гимнастика;
4. отдых.

### **3.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по дисциплине**

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2020/2021 учебный год

1. Обновлено титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.

2. Обновлено и согласовано с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу литературы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлено «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры от 20.05.2020 № 9

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании НМС(Н) от 20.05.20 № 8

Внесенные изменения утверждаю:

Зав.кафедрой



Н.М. Горленко

Одобрено НМСС (Н) исторического факультета  
Председатель НМСС (Н)



Трунов Д.В.

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2021/2022 учебный год

1. Обновлено и согласовано с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу литературы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

2. На основании программы воспитательной работы КГПУ им. В.П. Астафьева скорректирована цель, задачи и структура рабочей программы.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры от 12.05.2021 № 9

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании НМС(Н) от 21.05.2021 № 8

Внесенные изменения утверждаю:

Зав.кафедрой

Н.М. Горленко

Председатель

Д.В. Григорьев

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2022/2023 учебный год

1. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу литературы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры от 13.04.2022 № 8

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании НМС(Н) от 12.05.2022 № 8

Зав.кафедрой



Н.М. Горленко

Председатель



Д.В. Григорьев

**4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ**  
**4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА»**

по направлению подготовки:

41.03.04 Политология

Направленность (профиль) образовательной программы

«Российская политика»

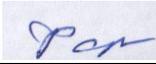
квалификация (степень): бакалавр

очная форма обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Палаткин, Илья Владимирович Подготовка студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности / И. В. Палаткин, Р. И. Айзман, Н. А. Шмырёва ; Новосибирский гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2016. - 190 с. : табл. - Библиогр.: с. 124-137. - URL: <a href="https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/4988/read.php">https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/4988/read.php</a>	Межвузовская электронная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
Мустафина, И. Г. Гигиена и экология человека. Практикум : учебное пособие / И. Г. Мустафина. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 276 с. — ISBN 978-5-8114-4642-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/139320">https://e.lanbook.com/book/139320</a> (дата обращения: 21.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	ЭБС «Лань»	Индивидуальный неограниченный доступ
Дополнительная литература		
Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. –	ЭБС «Университетская	Индивидуальный

Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364798">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364798</a>	библиотека онлайн»	неограниченный доступ
Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 224 с. : ил.,табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57603">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57603</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына, и др. ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос.информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Свободный доступ
EastView : универсальные базы данных [Электронный ресурс] :периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com</a> /	Индивидуальный неограниченный доступ
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru/">https://icdlib.nspu.ru/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

Главный библиотекарь \_\_\_\_\_ /  / Фортова А.А.  
 (должность структурного подразделения) (подпись) (Фамилия И.О.)

**3.3.2. Карта материально-технической базы дисциплины  
«ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА»**

по направлению подготовки:

41.03.04 Политология

Направленность (профиль) образовательной программы

«Российская политика»

квалификация (степень): бакалавр

очная форма обучения

Номер аудитории /помещения	Перечень используемого оборудования. Перечень лицензионного программного обеспечения
<b>Аудитории для проведения занятий лекционного типа</b>	
Ауд 4-03 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Проектор-1шт., компьютер-1шт., переносная звукоусиливающая система-1шт., стойка компьютерная-1шт., экран подвесной-1шт., доска учебная-1шт Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
<b>Аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</b>	
Ауд 2-07 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Телевизор-1шт., проектор-1шт., экран-1шт., доска учебная -1шт.
Ауд 2-10 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Проектор-1шт., экран-1шт., кушетка медицинская, шины медицинские для иммобилизации конечностей -30шт., доска учебная-1шт.; Тренажёр «Витим» для проведения реанимационных работ -4 шт., банки медицинские -30шт., шпатели -5шт., карцанги -5шт., пинцеты -5шт. (хранится в ауд.2-75)
Ауд 2-30 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Компьютер – 12шт., маркерная доска – 1шт., проектор – 1шт., интерактивная доска – 1шт., магнитно-маркерная доска – 1шт., аудиокolonки – 1шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
Ауд 2-74 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Доска учебная -1 шт
Ауд 2-76 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Доска учебная -1 шт
Ауд 4-02 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Проектор-1шт., экран-1шт., учебная доска-1шт., компьютер с выходом в интернет-1шт., звуковая-акустическая система-2шт., информационные стенды по истории кафедры ботаники Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
Ауд 4-07 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Интерактивная доска-1шт., проектор-1шт., компьютеры-9шт., флипчарт-1шт., хранилище для химических реактивов-1шт., доска пробковая-1шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017

<p>Ауд 4-08 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89</p>	<p>Биологическая микролаборатория с микроскопом и микропрепаратами -15 шт., наглядные пособия, (муляжи растений, влажные препараты, коллекции растений и животных, рельефные таблицы, шлифы костей, модели, диаграммы, дидактические материалы) глобус физический с подсветкой-1шт., аквариум с рыбками-1шт., модель ДНК-1шт., интерактивная доска -1шт., проектор-1шт., компьютеры-4шт., шкаф для лабораторной посуды, электрофицированный стенд «Уровни организации жизни»-1шт.</p>
<p>Ауд 5-35 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89</p>	<p>Проектор-1шт., системный блок-1шт с выходом в интернет, экран-1шт., таблицы по физиологии человека, влажные препараты. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)</p>
<p>Ауд 5-36 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89</p>	<p>Учебная доска-1шт., интерактивная доска с проектором+системный блок-1шт., учебные материалы по анатомии человека, электрокардиограф-1шт., пневмотахометр-1шт., адиометр-1шт., фотоэлектроколориметр-1шт., пирометр-1шт., тонометр-1шт., весы электронные-1шт., информационные таблицы по зоологии, ботанике, анатомии и физиологии Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)</p>
<p>Ауд 5-39 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89</p>	<p>Компьютер- 1шт., проектор-1шт., экран -1шт., информационный уголок по охране безопасности Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)</p>
<p><b>Аудитории для самостоятельной работы</b></p>	
<p>Ауд 1-05 Центр самостоятельной работы г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89</p>	<p>Компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт. Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016) ноутбук-10 шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)</p>
<p>Ауд 1-34 Ресурсный центр</p>	<p>Компьютер- 4шт. Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015);</p>

г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия); Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)
Ауд 5-35 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Проектор-1шт., системный блок-1шт с выходом в интернет, экран-1шт., таблицы по физиологии человека, влажные препараты. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
Ауд 5-36 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Учебная доска-1шт., интерактивная доска с проектором+системный блок-1шт., учебные материалы по анатомии человека, электрокардиограф-1шт., пневмотахометр-1шт., адиометр-1шт., фотоэлектроколориметр-1шт., пирометр-1шт., тонометр-1шт., весы электронные-1шт., информационные таблицы по зоологии, ботанике, анатомии и физиологии Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
Ауд 5-39 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89	Компьютер- 1шт., проектор-1шт., экран -1шт., информационный уголок по охране безопасности Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)