

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
им. В.П. Астафьева»  
**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина**  
**КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И**  
**БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

«Физическая культура»»

(заочная форма обучения)

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний» составлена к.м.н., доцентом кафедры МБОФК и БЖ Казаковой Г.Н.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности  
Протокол № 7 от 3.05. 2017 г.

Заведующая кафедрой

Колпакова Т.В. \_\_\_\_\_



Одобрена научно-методическим советом Института ФКСиЗ

им. И.С. Ярыгина

Протокол № 7 от «16» мая 2017 г.

Председатель НМСС (Н)



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний»  
актуализирована к.м.н., доцентом кафедры МБОФК и Б Казаковой Г.Н.

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры медико-биологических  
основ физической культуры и безопасности  
Протокол № 11 от 14.05.2018 г.



Заведующая кафедрой  
Н.Н.

Казакевич

Одобрена научно-методическим советом Института ФКСиЗ  
им. И.С. Ярыгина

Протокол № 10 от 16.05.2018 г.



Председатель НМСС (Н)

Бордуков М.И.

РПД обсуждена на заседании кафедры теории и методики медико-биологических основ  
и безопасности жизнедеятельности «07» июня 2017 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой



Т. В. Колпакова

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им.  
В.П. Астафьева»

«08» июня 2017 г.



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2018-19 учебный год на заседании кафедры медико-  
биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «14» июня  
2018 г., протокол № 11

и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» «21» июня 2018 г., протокол №10

М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2019-20 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» апреля 2019 г., протокол № 8

и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» «23» мая 2019 г., протокол №8

М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2020-21 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» апреля 2020 г., протокол № 9

и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» 20 мая 2020 г., протокол №8

М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2021-22 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «12» мая 2021 г., протокол № 9

и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» 21 мая 2021 г., протокол №6

М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2022-23 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «04» мая \_\_ 2022 г., протокол № 9

и. о. заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» 12 мая 2022 г., протокол №7



Т.А. Кондратюк

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2022/2023 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Внесены изменения в карту литературного обеспечения дисциплины.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности "04" мая 2022г. протокол №9.

Внесенные изменения утверждаю:

и.о. заведующий кафедрой МБОФКиБЖ

к.п.н., доцент Н. Н. Казакевич



"04" мая 2022г.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2021/2022 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Дополнены и обновлены вопросы для промежуточной аттестации.
2. Дополнены темы для рефератов.
3. Дополнен список литературы.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности "12" мая 2021г.  
протокол №9.

Внесенные изменения утверждаю:

и.о. заведующий кафедрой МБОФКиБЖ

к.п.н., доцент Н. Н. Казакевич



"12" мая 2021г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний» разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 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.

Данная дисциплина включена в список дисциплин обязательной части Б1.Б.02.01 учебного плана заочной форме обучения.

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

Общая трудоемкость дисциплины включает в себя 108 часов (3 З.Е.), при этом 12 часов - формы аудиторной работы с обучающимися из них лекции 6 ч и семинары 6 ч. На самостоятельную работу обучающихся 87 ч. Форма учета знаний экзамен.



### **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, умениями и опытом деятельности, на основе овладения содержанием дисциплины.

Задачи освоения дисциплины:

1. Заложить на 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. ОМЗ как отрасль 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;

ОПК-4: Готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;

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

ПК-6: Готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

ОК-9: Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Задачи освоения	Планируемые	Код
-----------------	-------------	-----

дисциплины	результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	результат а обучения (компете нция)
<p>Заложить на первых этапах обучения представления о структурно функциональном единстве организма;</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о строении и функциях организма человека как едином целом</li> <li>- о процессах, протекающих в нем и механизмах его деятельности</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся;</p> <p><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 обучающихся мировоззрение культуры безопасного поведения деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> представлений о мире и месте в нём человека, общее отношение человека к окружающей действительности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания в области обеспечения безопасности жизнедеятельности,</li> </ul> <p>также совокупность качеств личности,</p>	<p>ОК-9 ОПК-4</p>

<p>различных условиях;</p>	<p>направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций различного характера</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать свою и других деятельность, направленной на предупреждение чрезвычайных ситуаций различного характера</p> <p><b>Владеть:</b> навыками применения культуры безопасного поведения и деятельности в различных условиях</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"</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать комфортное (нормативное) состояние среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека</p> <p><b>Владеть:</b> разрабатывать мероприятия по сохранению и повышению безопасности и экологичности среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека</p>	<p>ОПК-6 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 медицинских знаний» для обучающихся основной профессиональной образовательной программы

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

квалификация (степень): бакалавр заочная форма обучения

(общая трудоемкость дисциплины 3 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы и методы контроля
		Всего	лекций	семинаров	лабор-х работ		
	3(108 ч)	12	6	6	-	87	
<b>I.1.</b> ОМЗ как отрасль медицинской науки.	12	1	1			10	Обзор литературных источников  Ответы на тесты  Разработка презентации и доклада  Работа на семинаре
<b>I.2.</b> Понятие «Образ жизни». Проблемы в	12						Обзор литературных

формировании здорового образа жизни		2	1	1		10	источников Ответы на тесты
<b>I.3.</b> «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. Витамины и минеральные вещества	14	2	1	1		12	Обзор литературных источников Ответы на тесты Разработка презентации и доклада
<b>I.4.</b> Заболевания внутренних органов.	17	2	1	1		15	Проверка тестов Решение ситуационных задач
<b>I.5.</b> Оказание первой помощи при травмах.	17	2	1	1		15	Обзор литературных источников Ответы на тесты Разработка презентации и доклада Решение ситуационных задач

							Практическая работа
<b>I.6.</b> Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания	7	2	1	1		5	<p>Ответы на тесты</p> <p>Разработка презентации и доклада</p> <p>Работа на семинаре</p>
<b>I.7.</b> Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков.	7	1		1		12	<p>Обзор литературных источников</p> <p>Ответы на тесты</p> <p>Разработка презентации и доклада</p>
<b>I.8.</b> Основы гигиены учебного процесса и утомления.						5	<p>Обзор литературных источников</p> <p>Ответы на тесты</p> <p>Практическая работа</p>



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

**Тема I.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 I.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 I.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 I.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 1.7. 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 1.8. 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.

## **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 ФЧ и 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 медицинских знаний»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования	Количество зачетных единиц / кредитов
Основы медицинских знаний	44.03.01 Педагогическое образование  Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»	3

**Смежные дисциплины по учебному плану:**

*Предшествующие: Безопасность жизнедеятельности, Анатомия и возрастная физиология*

	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>

<b>Дополнительный модуль</b>			
<b>Базовый модуль / Тема</b>	<b>Форма работы*</b>	<b>Количество баллов</b>	
		<i>min</i>	<i>max</i>
	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»**

**Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности**



Утверждено на заседании кафедры  
МБОФКиБЖ  
Протокол № 9  
От «04» мая 2022 г.  
и.о. зав.каф. МБОФКиБЖ  
Н. Н. Казакевич

Одобрено на научно-методическом  
совете ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол № 7  
От «12» мая 2022 г.  
Председатель



Т.А. Кондратьюк

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### **«Основы медицинских знаний»**

**Направление подготовки: 44.03.01 – Физическая культура**

**Направленность (профиль) образовательной программы:**

**«Педагогическое образование»**

**Квалификация: бакалавр**

**Заочная форма обучения**

Составитель: Казакова Г.Н.

**Красноярск 2022**

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА

Фонд оценочных средств дисциплины

(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной

аттестации) **Основы медицинских знаний**

44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура

Квалификация и степень выпускника - бакалавр

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с положением утвержденным приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018 и ориентирован на решение следующих задач: управление процессами приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определённых в образовательном стандарте по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, достижения результатов освоения образовательной программы, определённой в виде набора компетенций выпускников, оценку достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины «Основы медицинских знаний» с определением положительных результатов обучения задач будущей профессиональной деятельности через совершенствование комплекса традиционных и инновационных методов обучения.

Фонд оценочных средств включает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения основ научной деятельности студента, этапы формирования и оценивания компетенций, учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств, выступление на семинаре, выполнение заданий практической работы, собеседование.

Перечисленные выше задания позволяют автору ФОС выявлять уровень освоения формируемых компетенций, таких как способность к самоорганизации и самообразованию; способность организовать сотрудничество обучающихся, поддержать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности; готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования; способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся. Задания способствуют пониманию и освоению теоретического содержания, направлены на получение практического опыта.

В целом фонд оценочных средств по курсу «Основы медицинских знаний» соответствует требованиям, предъявляемым к данному типу учебно-методических материалов и может быть использован при организации образовательного процесса по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.



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

1.1 **Целью** создания ФОС Дисциплины «Основы медицинских знаний» 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 44.03.01 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;

ПК-6: 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-4: 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	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,

	обучения, развития, воспитания		воспитания
ПК-4:	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-4:	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	Основы ЗОЖ и гигиена  Клиническая психология  Психология личности и индивидуальности	Текущий контроль успеваемости	1	обзор литературных источников
			2	разработка презентации и доклада

возникновении чрезвычайных ситуаций	Анатомия физиология ВНД		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



## 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**

### **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.
  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.

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.

Вопросы к экзамену:

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.
- 
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.

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.

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.

## **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 наружу. 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 +200С и воздуха ниже +240С.

№ 15. Для школьников предпочтителен четырёх-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. полноценной 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 20<sup>o</sup>С;
2. уровень остаточного хлора в воде должен быть не менее 0,2 - 0,4 мг/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.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2017/2018 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «О направленности (профиле) основных профессиональных образовательных программ в КГПУ им. В.П. Астафьева» от 07.02.2017 №36(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся термин «профиль» изменен на «направленность (профиль) образовательной программы».
2. В соответствии с приказом «О внесении изменений в Положение о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П.Астафьева»» от 01.03.2017 №98(п) в фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся внесены изменения в Приложении 1 п. 3.2.1:

Прежнее наименование уровня	Новое наименование уровня
« <b>высокий</b> уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»	« <b>продвинутый</b> уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»
« <b>продвинутый</b> уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»	« <b>базовый</b> уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»
« <b>базовый</b> уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»	« <b>пороговый</b> уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Протокол № 7 от 3.05. 2017 г

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой МБОФКиБ



Колпакова Т.В.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «Об утверждении Положения о формировании ФОС 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 КГПУ им. В.П.Астафьева от 28.04.2018 №297(п) актуализирован фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.
2. Обновлен перечень используемого лицензионного программного обеспечения.
3. Обновлена современная профессиональная база данных и информационных справочных систем.
4. Карта литературного обеспечения дисциплины согласована с библиотекой.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 10 от 14.05. 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:



Заведующий кафедрой МБОФКиБ

Казакевич Н.Н.

В соответствии с приказом «О внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 05.07.2018 №457(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в титулах внесены изменения в части преобразования Министерства образования и науки РФ в Министерство науки и высшего образования РФ.

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

**«ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЭНАНИЙ»**

по направлению подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

квалификация (степень): бакалавр

заочная форма обучения

---

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
<b>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
Айзман, Роман Иделевич. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : учебное пособие / Р. И. Айзман, С. В. Петров, В. М. Ширшова. - Новосибирск : Арта, 2011. - 208 с. - (Безопасность жизнедеятельности).	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	55
Петров, Сергей Викторович. Безопасный отдых и туризм [Текст] :	Научная библиотека КГПУ им. В.П.	32

учебное пособие / С. В. Петров, О. Л. Жигарев, О. Н. Токарева. - Новосибирск : Арта, 2011. - 296 с. - (Безопасность жизнедеятельности).	Астафьева	
Мазурин, Евгений Петрович. Гражданская оборона [Текст] : учебное пособие / Е. П. Мазурин, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Арта, 2011. - 263 с. - (Безопасность жизнедеятельности).	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	30
Абаскалова, Надежда Павловна. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе [Текст] : учебное пособие / Н. П. Абаскалова, Л. А. Акимова, С. В. Петров. - Новосибирск : Арта, 2011. - 304 с. - (Безопасность жизнедеятельности).	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	42
Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Б. С. Мастрюкова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 304 с. – Режим доступа : <a href="http://elib.kspu.ru/document/5591">http://elib.kspu.ru/document/5591</a> . – ЭБС «КГПУ им. В. П.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ



Астафьева», по паролю к сети kspu.ru.		
<p>Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. Э.А. Арустамова. - 21-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2018. - 446 с. : ил. - (Серия «Учебные издания для бакалавров»). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5394-02972-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496098">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496098</a></p>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
Охрана труда на производстве и в учебном процессе [Текст] : учебное пособие / А. Д. Корощенко [и др.]. - Новосибирск : Арта, 2011. - 240 с. - (Безопасность жизнедеятельности).	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	36
Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебник для студ. высш. учеб. заведений / ред. Л. А. Михайлов. – М. : Академия, 2011. – 272 с. – Режим доступа : <a href="http://elib.kspu.ru/document/5480">http://elib.kspu.ru/document/5480</a> . – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева», по паролю к сети kspu.ru	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебник для бакалавров / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. – М. : Юрайт, 2010. – 456 с. – Режим доступа :	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ

<p><a href="http://elib.kspu.ru/document/5532">http://elib.kspu.ru/document/5532</a>. – ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева», по паролю к сети kspu.ru</p>		
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>		
<p>Белов, Петр Григорьевич. Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / П.Г. Белов. - М. : Академия, 2003. - 512 с.</p>	<p>Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева</p>	<p>10</p>
<p>Сапронов, Юрий Георгиевич. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Ю.Г. Сапронов, А.Б. Сыса, В.В. Шахбазян. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 320 с.</p>	<p>Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева</p>	<p>10</p>
<p>Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / ред. Л.А. Муравей. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 431 с. - ISBN 5-238-00352-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=119542">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=119542</a></p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн»</p>	<p>Индивидуальный неограниченный доступ</p>
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ</b>		
<p>Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое</p>	<p>Научная библиотека</p>	<p>локальная сеть</p>

обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .	
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>
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.c">https://dlib.eastview.c</a>
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.r">https://icdlib.nspu.r</a>

Согласовано:

**Карта материально-технической базы дисциплины  
«Основы медицинских знаний»  
для обучающихся образовательной программы**

**по направлению подготовки: 44.03.01 – Физическая культура**

**Направленность (профиль) образовательной программы – Педагогическое образование, квалификация  
- бакалавр**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**по заочной форме обучения**

<b>Аудитория</b>	<b>Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)</b>
<b>Аудитории</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 1-36	Маркерная доска-1шт, компьютер-1шт, наглядное пособие по анатомии и физиологии человека для проведения лабораторных и практических занятий. ПО: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 1-50 (лекционный)	Проектор – 1 шт, экран 1 шт, маркерная доска- 1 шт, системный блок с выходом на экран. Проектор – 1 шт, экран 1 шт, маркерная доска.
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-05 Центр самостоятельной работы	МФУ-5 шт, компьютер- 15 шт, ноутбук-10 шт. Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Kaspersky Endpoint Security – Лиц. сертификат №2304-180417-031116- 577-384. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL). Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия). Mozilla Firefox – (Свободная лицензия). LibreOffice – (Свободная лицензия GPL). Java – (Свободная лицензия);