

**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 44.03.05 «Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности»*

Направленность (профиль) образовательной программы «Педагогическое образование»

*Квалификация: бакалавр*

*очная форма обучения*

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена к.м.н., доц.кафедры МБОФК и Б Казаковой Г.Н.

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»

«26» мая 2017 г. протокол № 9



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 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.

## Пояснительная записка

### 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Основы медицинских знаний» разработана в соответствии с ФГОС ВО 44.03.05 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности». РПД «Основы медицинских знаний» составлена на основании разработанного и утвержденного 30 сентября 2015 г. в КГПУ им. В.П. Астафьева стандарта рабочей программы дисциплины.

**2. Трудоемкость дисциплины** составляет 4 з.е. (144 ч), 46 часов отведено на контактную работу, из них 18 ч лекций, 18 ч семинарских занятий и 10 ч. лабораторных занятий; на самостоятельную работу студента отведено 62 ч. В соответствие с учебным планом дисциплина проводится в 3-м семестре. Индекс дисциплины в учебном плане – В1.В.04.11

РПД состоит из: технологической карты дисциплины, карты литературного обеспечения дисциплины, технологической карты рейтинга дисциплины, фонда оценочных средств, методических рекомендаций. Технологическая карта рейтинга определяет количество баллов и формы работы. Карта литературного обеспечения включает перечень основной и дополнительной литературы. В нашем случае и обязательная, и дополнительная литература, связанная со спецификой дисциплины. Помимо этого содержится информация о количестве учебников в библиотеке КГПУ им. В.П. Астафьева. Фонд оценочных средств включают банк контрольных вопросов по дисциплине, темы рефератов.

**3. Целью дисциплины является** – освоение теоретических и практических основ науки о здоровье и здоровом образе жизни.

**4. Планируемые результаты обучения представлены в таблице 1.**

Таблица 1

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. Узнать и овладеть методами оценки и поддержания своего здоровья для обеспечения полноценной деятельности	<p><b>Знать:</b> основы науки о здоровье и здоровом образе жизни, основы гигиены</p> <p><b>Уметь:</b> оценивать и поддерживать физическое здоровье на должном уровне для обеспечения полноценной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> методами оценки здоровья и способами его поддержания для обеспечения полноценной деятельности.</p>	<p>- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6)</p> <p>- Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. (ОК-9)</p> <p>- Готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями государственных стандартов (ПК-1)</p>

### **5. Контроль результатов освоения дисциплины.**

Для текущего контроля успеваемости применяется: посещение лекций, подготовка к семинарам, выполнение домашних практических заданий, подготовка доклада. Форма контроля – общий экзамен по модулю «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Оценочные средства результатов освоения дисциплины представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

**6. Перечень образовательных технологий**, используемых при освоении дисциплины: современное традиционное обучение (лекционно-семинарская зачетная система); педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология, интерактивные технологии (дискуссии, дебаты, проблемный семинар).

**Технологическая карта обучения дисциплине**

«Основы медицинских знаний»

(общая трудоемкость 4 з.е.)

**Направления подготовки 44.03.05 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»**

Направленность (профиль) образовательной программы «Педагогическое образование»

очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ		
Основы науки о здоровье. Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Методы оценки здоровья. Культура здоровья личности.	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2-</b>	<b>20</b>	Посещение занятий, подготовка к семинарам.
ОМЗ – основа формирования, сохранения и восстановления индивидуального здоровья. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья. Питание как фактор здоровья.	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-2</b>	<b>15</b>	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы. Выступление с докладом.
Иммунитет. Закаливание организма: способы и принципы	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2-</b>	<b>17</b>	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы.
Основы гигиены. Основные разделы гигиены. Оценка санитарных условий микросреды	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4-</b>	<b>10</b>	Выполнение домашних работ, контрольной работы.
<b>Форма итогового контроля</b>	<b>36</b>						<b>экзамен</b>
<b>Всего:</b>	<b>144 (4,0)</b>	<b>46</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>10-</b>	<b>62</b>	



## **Содержание теоретического курса**

Основы науки о здоровье.

Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Методы оценки здоровья. Культура здоровья личности.

ЗОЖ – основа формирования, сохранения и восстановления индивидуального здоровья.

Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.

Питание как фактор здоровья.

Иммунитет. Закаливание организма: способы и принципы

Основы гигиены. Основные разделы гигиены.

Оценка санитарных условий микросреды

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуем придерживаться следующих советов:

1. Регулярно посещать аудиторные занятия.

2. Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

3. Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.

4. Во время сдачи экзамена отвечать на поставленный вопрос билета развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

**Карта литературного обеспечения дисциплины  
(включая электронные ресурсы)**

**Основы медицинских знаний**

**Направления подготовки 44.03.05 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»**

Направленность (профиль) образовательной программы «Педагогическое образование»

очная форма обучения

<b>Наименование</b>	<b>Место хранения/ электронный адрес</b>	<b>Количество экземпляров/ точек доступа</b>
<b>Обязательная литература</b>		
<u>Голубев, В. В.</u> Основы педиатрии и гигиена детей раннего дошкольного возраста: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ В. В. Голубев. - 2-е изд., стер.. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 240 с.	Научная библиотека	50
<u>Коваль, В. И.</u> Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 320 с.	Научная библиотека	21
Пивоваров, Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для студентов учреждений высшего медицинского профессионального образования/ Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич. - 6-е изд., стер.. - М.: Издательский центр "Академия", 2010. - 528 с.	Научная библиотека	10
Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов/ Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта, 2007. - 416 с.	Научная библиотека	15
Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.	Научная библиотека	35
Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - 336 с.	Научная библиотека	10
<b>Дополнительная литература</b>		
Кондратюк Т.А. Личностно ориентированные технологии обучения в профессиональной деятельности учителя [Электронный ресурс] : учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/15119">http://elib.kspu.ru/document/15119</a> .	ЭБС КГПУ	Индивидуальны й неограниченный доступ
Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н. Ф. Лысова	Научная библиотека	51

[и др.]. - Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2010. - 398 с.		
Вайнер, Эдуард Наумович. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта, 2007. - 416 с	Научная библиотека	15
<u>Селевко, Г.К.</u> Энциклопедия образовательных технологии: в 2-х т.. Т.2/ Г.К. Селевко. - М.: НИИ школьных технологий, 2006. - 815 с.	Научная библиотека	19
<b><i>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</i></b>		
Яшин, В. Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни: учебное пособие/ В. Н. Яшин. - 2-е изд., доп. - М.: Айрис-пресс, 2006. - 112 с.	Научная библиотека	15
<b><i>Информационные справочные системы</i></b>		
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
East View : 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>	Индивидуальны й неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки  / Шулипина С.В. /

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц (кредитов)
Основы медицинских знаний	44.03.05 – Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (бакалавриат) Направленность (профиль) образовательной программы – Педагогическое образование	4
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: школьный курс по биологии		
Последующие: спортивная медицина, биомеханика		

ВХОДНОЙ РАЗДЕЛ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	3	5
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>5</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Индивидуальное домашнее задание	1	2
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>30</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Индивидуальное домашнее задание	1	2
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10

Итого	<b>18</b>	<b>30</b>
-------	-----------	-----------

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	<b>3</b>	<b>5</b>
	Доклад	<b>3</b>	<b>5</b>
	Разработка презентации доклада	<b>3</b>	<b>5</b>
	Письменная работа (аудиторная)	<b>2</b>	<b>3</b>
	Индивидуальная работа	<b>1</b>	<b>2</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	<b>6</b>	<b>10</b>
Итого		<b>18</b>	<b>30</b>

ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max
Итоговый рейтинг-контроль	Экзамен по модулю	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>5</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БМ №1 Тема № 2	Составление библиографии по теме		
	Тестирование		
БМ № 2 Тема № 4	.....		
	.....		
Итого		<b>0</b>	<b>10</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>

\*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

#### Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов</i>	<i>Академическая оценка</i>
<b>60-72</b>	<b>3 (удовлетворительно)</b>
<b>73-86</b>	<b>4 (хорошо)</b>
<b>87-100</b>	<b>5 (отлично)</b>

**Карта материально-технической базы дисциплины «Основы медицинских знаний»**

**для студентов образовательной профессиональной программы**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

Аудитория	Кол-во посадочных мест, рабочих мест	Перечень используемого оборудования	Кафедра, за которой закреплена аудитория/помещение с указанием ответственного лица	В том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<b>для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</b>					
<b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-36</b>	24	Маркерная доска-1шт., компьютер-1шт., экран-шт., проектор-1шт., макеты скелета человека, макеты органов человека, макеты мышц человека, учебные таблицы по анатомии и физиологии человека	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);
<b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-37</b>	10	Учебная доска-1шт., массажная кушетка-1 шт., велотренажер-1шт., ширма-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Нет
<b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-49</b>	100	Проектор – 1 шт., экран 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1 шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания, Сидоров Л.К	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд. 1-50	80	Проектор -1 шт., экран- 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);
<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд. 1-51	30	Экран-1шт, проектор-1шт, учебная доска-1шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания ,Сидоров Л.К	Да	Нет
<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд. 1-52	30	Маркерная доска- 1шт., компьютер-1шт., проектор-1 шт., экран-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд. 1-56	30	Маркерная доска-1шт., учебная доска-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Нет
<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой,</b>	15	Маркерная доска-1шт., компьютер-4шт., принтер-2шт., телевизор-1шт., МФУ-1 шт., велозргометр – 1шт., DVD-1шт., массажная	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Трусей И.В.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

<p>д. 89 ауд. 1-57 Учебно-исследовательская лаборатория института физической культуры, спорта и здоровья им.И.С.Ярыгина</p>		<p>кушетка-2шт., учебно-методическая литература, лабораторное оборудование (валента, спирос, электрокардиограф, тонометр и др.)</p>			
<b>для самостоятельной работы</b>					
<p><b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд. 1-05 Центр самостоятельной работы</p>	<p>60</p>	<p>компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт.</p>	<p>Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.</p>	<p>Да</p>	<p>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)</p>
<p><b>660049,</b> <b>Красноярский край, г.</b></p>	<p>4</p>	<p>Компьютер-2шт.</p>	<p>Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.</p>	<p>Да</p>	<p>Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017</p>



Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-04 Абонемент научной литературы					
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-01 Зал каталогов научной библиотеки	22	Компьютер-3шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметов В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-03 Зал для научной работы	12	Компьютер-3шт., МФУ-3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих)	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-34 Ресурсный	20	Компьютер- 4шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная

центр				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)
-------	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 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
«высокий 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.

Заведующая кафедрой



Казакевич Н.Н.

Одобрено на заседании научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 10 от 15.05.2018г.

Председатель НМСН  
профессор



М.И.Бордуков

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.

# 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: 44.03.05 – Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности**

**Направленность (профиль) образовательной программы:  
«Педагогическое образование»**

***Квалификация: бакалавр***

Составитель: Казакова Г.Н.

**Красноярск 2022**

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА**  
**Фонд оценочных средств дисциплины**  
**(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной**  
**аттестации) Основы медицинских знаний**  
**44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной**  
**программы Физическая культура и безопасность жизнедеятельности 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 44.03.05 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 задачам 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.

Заместитель директора по  
учебно- воспитательной работе  
МБОУ «СОШ № 10 с углубленным  
изучением отдельных предметов имени  
академика Ю. А. Овчинникова»  
Васильева Т.И.



## 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 дисциплины.

1.2 ФОС по «Основы медицинских знаний» решает задачи:

- управление и контроль за процессом формирования компетенций бакалавров, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам профессиональной педагогической деятельности через совершенствование форм и технологий обучения в образовательном процессе института.

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

- Положения о формировании фонда оценочных средств 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 федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

## 2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

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

- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)

### 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики участвующие в формировании компетенции	Типы контроля	Оценочное средство/КИМы	
			Номер	Форма
ОПК-6 – способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с	Основы ЗОЖ и гигиена Производственная практика - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по разделам дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины

лицами различного пола и возраста			3,4	Краткое сообщение, экзамен
ОК-9- Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. ПК-1-Готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями государственных стандартов.	Физическая культура и спорт Основы ЗОЖ и гигиена Легкая атлетика Плавание Туризм Спортивная медицина Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по разделам дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
			3,4	Краткое сообщение, экзамен

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1** – **вопросы к экзамену**, разработчик Казакова Г.Н.

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 баллов) удовлетворительно/зачтено
ОПК-6 – способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	Обучающийся на высоком уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста .	Обучающийся на среднем уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
ОК-9 – Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Обучающийся на высоком уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую	Обучающийся на среднем уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику



	доврачебную помощь.	первую помощь.	травматизма.
--	---------------------	----------------	--------------

\*Менее 60 баллов компетенция не сформирована.

#### 4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включает: устный опрос, практические задания, доклад.  
Разработчик Трусей И.В.

##### 4.1.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – устный опрос.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Знает теоретическое содержание разделов предмета	2
Четко, последовательно излагает учебный материал	1
Отвечает на заданные вопросы	1
Максимальный балл	4

##### 4.1.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – практические задания.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильных ответов 90-100%	5
Правильных ответов 70-89%	4
Правильных ответов 60-69%	3
Правильных ответов менее 60%	1-2

##### 4.1.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – доклад.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полный ответ в соответствии с темой	2
Отвечает на заданные вопросы	2
Максимальный балл	4

#### 5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) для промежуточной аттестации

##### 5.1. Вопросы к экзамену.

##### 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 о термических поражениях и их классификация.

8. 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.

9. Термические поражения обусловленные воздействием низких температур.

10. Классификация глубины отморожения по степеням и правила оказания первой помощи.

11. Термические поражения обусловленные воздействием ультрафиолетовых лучей.

12. Термические поражения обусловленные воздействием химических веществ.

13. Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков.

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

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

16. Методология определения распространения ненормативных привычек в школьном возрасте.

17. Основы гигиены учебного процесса.

18. Возрастные и региональные особенности обеспечения гигиенических условий обучения.

19. 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 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. ОМЗ - 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.



## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

### **6.1. Темы для устных сообщений на занятии**

1. Способы профилактики нарушений зрения.
2. Профилактика нарушения осанки
3. Как повысить свой иммунитет?
4. Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.
5. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
6. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
7. Современные диеты с точки зрения диетологии.
8. Вегетарианство: ЗА и ПРОТИВ.
9. Голодание как способ сохранения здоровья.
10. Питьевой режим, вода, чай, кофе, газированные напитки.
11. Витамины и здоровье: положительные и отрицательные аспекты.
12. Микроэлементы - роль в формировании и поддержании здоровья.
13. Почему так много курящих - перспективы и последствия.
14. Влияние табакокурения на организм человека.
15. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях
16. Алкоголь. Влияние алкоголя на организм человека.
17. Профилактика алкоголизма в молодежной среде.
18. Молодежь и наркотики.
19. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
20. Репродуктивное здоровье.
21. Венерические заболевания и СПИД.
22. СПИД - современное состояние проблемы.
23. Последствия аборта.
24. Прививки «За» и «Против».
25. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.
26. Ароматерапия и фитотерапия.
27. Анималотерапия, иппотерапия и дельфинотерапия.
28. Музыкалотерапия.
29. Сохранение здоровья при работе с компьютером.
30. Влияние телевидения на состояние подрастающего поколения.
31. Депрессивные состояния в юношеском возрасте.
32. Профилактика нарушений зрения у студентов.
33. Организация оздоровительной работы в вузе.
34. Комплексная оценка уровня здоровья студентов.
35. Режим дня студента.
36. Питание студентов как фактор здоровья.
37. Особенности охраны здоровья студенческой молодежи.
38. Формирование здорового образа жизни студентов.
39. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации.
40. Восточная школа формирования здоровья: йога, цигун.