

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль: Психология и педагогика развития ребенка в условиях специального  
сопровождения

Квалификация (степень): Бакалавр

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена ассистентом кафедры специальной психологии Лисовой Н.А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры специальной психологии протокол № 1 от 14 сентября 2016 г.

Заведующий кафедрой  С.Н. Шилов

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки кафедры специальной психологии

Протокол №1 от 14 сентября 2016 г.

Председатель  С.Н. Шилов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Дисциплина «Основы ЗОЖ и гигиена» разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата).

Дисциплина «Основы учебной деятельности студента» относится к базовой части обязательных дисциплин согласно учебного плана, изучается на первом курсе в 1 семестре, индекс дисциплины в учебном плане – Б1.Б.16.01.

**Трудоемкость дисциплины** (общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины) составляет 2 з.е. или 72 часа, из них 36 часов аудиторных занятий (18 часов лекций, 18 часов семинарских) и 36 часов самостоятельной работы для бакалавров очной формы обучения.

### **Цели освоения дисциплины:**

- системное получение знаний о человеке в общем комплексе гуманитарных дисциплин;
- получение знаний о развитии и функциях организма человека в норме и об условиях его оптимальной деятельности;
- изучение необходимых для жизни знаний о причинах, признаках и мерах предупреждения ряда наиболее распространенных заболеваний;
- освоение приемов оказания первой медицинской помощи при травмах и других неотложных состояниях.

**Планируемые результаты обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями.

**Таблица 1.**

### Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
<b>Задача 1:</b> Получение бакалаврами знаний о человеке, гигиенических факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности человека.	<b>Знать:</b> -причины, факторы, способствующие развитию наиболее распространенных терапевтических, инфекционных заболеваний, и основные их клинические проявления; -клинические	<b>ОК-9:</b> способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

	<p>признаки повреждений различных частей тела;</p> <p>-методы профилактики терапевтических, инфекционных заболеваний и травматизма;</p> <p>- основные приемы оказания первой медицинской помощи при различных травмах и неотложных состояниях;</p> <p><b>Уметь:</b> - оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах и других неотложных состояниях;</p>	
<p><i>Задача 2:</i> Формирование у бакалавров знаний, умений и навыков эффективной организации производственного (учебного) процесса в соответствии с гигиеническими требованиями, уровнем функциональных возможностей организма человека, состоянием здоровья; построения и организации профессиональной деятельности; грамотной организации досуга;</p>	<p><b>Знать:</b> аспекты гигиенической культуры, способствующих сохранению здоровья и формирующих мотивации к здоровому образу жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> физиологически правильно</p>	<p><b>ОПК-12:</b> способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.</p> <p><b>ПК-32:</b> способностью организовать</p>

<p>сохранения здоровья и предупреждения заболеваний при различных видах деятельности.</p>	<p>организовать трудовой (учебный) процесс.</p> <p><b>Применять:</b>  уменья и навыки в реализации программы по здоровому образу жизни;</p>	<p>совместную и индивидуальную деятельность детей с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями.</p>
---	---	--

**Контроль результатов освоения дисциплины.** В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как подготовка к семинарам, подготовка презентаций и докладов по выбранной проблеме. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации». Итоговая форма контроля – зачет.

***Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:***

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
  - а) интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар);
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
  - а) технологии индивидуализации обучения.

## Технологическая карта обучения дисциплине

### Основы ЗОЖ и гигиена

(наименование дисциплины)

### бакалавров ООП

### 44.03.02 психолого-педагогическое образование

### Психология и педагогика развития ребенка в условиях специального сопровождения, прикладной бакалавриат

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

#### по очной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля	
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ			
<b>Модуль 1. Основные медицинские знания</b>  Тема 1. Введение. Основные проблемы здоровья учащихся.	8	4	2	2	-	4	Составление словаря специальных терминов дисциплины.	Проверка содержания конспекта
Тема 2. Рациональный режим жизни разных возрастных групп.	8	4	2	2	-	4	1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. Написание рефератов.	Анализ работы на занятиях.
Тема 3. Причины	8	4	2	2	-	4	Подготовка докладов	Анализ работы

заболеваний и травматизма у детей, их влияние на организм.								на занятиях. Доклады. Дискуссия.
Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и неотложных состояниях.	8	4	2	2	-	4	1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. Написание рефератов.	Анализ работы на занятиях. Дискуссия.
Тема 5. Острые инфекции и профилактика их возникновения.	8	4	2	2	-	4	1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.	Анализ работы на занятиях.
Тема 6. Функциональные нарушения высшей нервной деятельности у детей.	8	4	2	2	-	4	1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.	Анализ работы на занятиях.
<b>Модуль 2.</b> <b>Заболевания органов и систем, меры профилактики.</b> <b>Вредные привычки.</b>  Тема 7. Заболевания органов кровообращения и кроветворения. Болезни органов	8	4	2	2	-	4	1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. Написание рефератов.	Анализ работы на занятиях. Доклады. Дискуссия.

пищеварения. Патология мочевыделительных путей, эндокринных органов.								
Тема 8. Понятие об иммунитете. Эпидемиология. Три звена эпидемиологического процесса. Воздушно- капельные инфекции у детей.	8	4	2	2	-	4	1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.	Анализ работы на занятиях.
Тема 9. Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркомания.	8	4	2	2	-	4	1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. Написание рефератов.	Анализ работы на занятиях.
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>36</b>		
<b>Форма итогового контроля по учебному плану</b>	<b>зачет</b>							
<b>Всего:</b>	<b>72</b>							



## СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Введение

Учебная дисциплина «Основы ЗОЖ и гигиена» относится к базовой части обязательных дисциплин.

Для успешного усвоения дисциплины необходимы прочные знания по анатомии человека, общей биологии, ОБЖ, в пределах школьной программы. Освоение дисциплины необходимо для изучения курсов основы нейрофизиологии и высшей нервной деятельности, анатомии и возрастной физиологии. Дисциплина обеспечивает образовательные интересы личности студента, обучающегося по данной ОП, и строится на принципах отбора содержания и организации учебного материала:

- научности содержания – соответствие содержания образования уровню современной науки;

- доступности – соответствие излагаемого материала уровню подготовки аспирантов;

- системности и последовательности – осознание места изучаемого вопроса в общей системе знаний, его связи со всеми элементами этой системы;

- преемственности и согласованности с ранее изученными дисциплинами;

- целостности – учет специфики каждого раздела дисциплины и их взаимосвязь;

- модульности – укрупнение дидактических единиц.

Технология обучения по дисциплине включает в себя семинарские занятия, самостоятельную работу студентов, промежуточный тестовый контроль, зачет в конце курса. В ходе работы активно применяются мультимедийные материалы, таблицы, специальное оборудование.

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ООП бакалавриата – развитие у студентов личностных качеств, а также формирование общекультурных универсальных и профессиональных компетенций.

**Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами образовательной программы на 2016/ 2017 учебный год**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Анатомия и возрастная физиология	специальной психологии		протокол № 1 от 14 сентября 2016 г.
Безопасность жизнедеятельности	специальной психологии		протокол № 1 от 14 сентября 2016 г.
Возрастная психология	специальной психологии		протокол № 1 от 14 сентября 2016 г.

Заведующий кафедрой



С.Н. Шилов

Председатель НМСС(Н)



С.Н. Шилов

Протокол № 1 от 14 сентября 2016 г.

## Содержание теоретического курса

### Модуль 1. Основные медицинские знания

#### **Тема 1. Введение. Основные проблемы здоровья учащихся.**

Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи основ медицинских знаний и здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Показатели популяционного здоровья.

Влияние наследственности, социально-экономических и природных условий на рост и развитие детского организма, его состояние здоровья. Стресс и здоровье. Способы снятия психоэмоционального напряжения.

#### **Тема 2. Рациональный режим жизни разных возрастных групп.**

Значение режима дня различных возрастных групп. Особенности построения режима для детей разных возрастов. Шесть компонентов режима, необходимых для детей всех возрастов: сон, прием пищи, личная гигиена, прогулки, игровая деятельность. Учебная деятельность, отдых. Умственная деятельность. Утомление.

Понятие социальной адаптации. Организация жизни детей в период адаптации к дошкольному и школьному учреждению. Особенности адаптации у детей. Три группы адаптации: физиологическая, напряженная, патологическая.

#### **Тема 3. Причины заболеваний и травматизма у детей, их влияние на организм.**

Детский травматизм и его профилактика. Понятие о травме. Виды травм. Особенности и структура детского травматизма. Причины и оказание первой помощи. Травматический шок, особенности его протекания у детей. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, ранениях, черепно-мозговых травмах. Меры предупреждения несчастных случаев и травматизма.

#### **Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и неотложных состояниях.**

Повреждения и травмы. Ожоги и обморожения. Укусы насекомых, змей. Первая помощь при попадании в организм инородных тел. Первая помощь при утоплении. Понятие о реанимации.

*Помощь при кровотечениях.* Виды кровотечений. Понятие о патологическом и травматическом кровотечении. Способы остановки артериального, венозного и капиллярного кровотечений. Правила наложения жгута. Первая помощь при кровотечении из уха, носа, при легочном, желудочном, кишечном кровотечениях у детей. Способы временно остановки кровотечения: пальцевое прижатие, повязка, максимальное сгибание конечности, возвышенное положение поврежденного органа, холод на место травмы.

*Терминальные состояния. Способы реанимации. Лекарственная помощь.* Характеристика терминальных состояний (агония, клиническая, биологическая смерть). Принципы и методы реанимации. Отработка навыков искусственной вентиляции легких, непрямой массаж сердца. Понятие о лекарственной помощи, способы введения лекарств в организм, особенности применения у детей.

Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы и первая помощь при них.

### **Тема 5. Острые инфекции и профилактика их возникновения.**

Острые инфекции: корь, краснуха, ветряная оспа, коклюш, скарлатина, свинка, дифтерия, полиомиелит, ОРВИ. Источники инфекций. Ликвидация источников инфекций. Профилактика инфекционных болезней. Мероприятия, проводимые в учреждениях при возникновении инфекционного заболевания. Роль взаимодействия медицинского, педагогического и вспомогательного персонала в профилактике инфекционных заболеваний. Проведение противоэпидемических мероприятий, формирования здорового образа жизни.

### **Тема 6. Функциональные нарушения высшей нервной деятельности у детей.**

Неадекватное поведение детей: упрямство, капризы, немотивированный плач, отказ от контакта с педагогом-воспитателем, двигательная расторможенность. Причины, меры профилактики. Неврозы. Особенности индивидуального подхода к детям, страдающим истерией, неврастенией, неврозом навязчивых состояний, заиканием, энурезом. Гигиена нервной системы. Физиологическая сущность и значение сна. Значение свежего воздуха для полноценного сна.

### **Модуль 2. Заболевания органов и систем, меры профилактики. Вредные привычки.**

#### **Тема 7. Заболевания органов кровообращения и кроветворения. Болезни органов пищеварения. Патология мочевыделительных путей, эндокринных органов.**

Строение органов кровообращения. Врожденные пороки сердца. Приобретенные пороки сердца (недостаточность митрального клапана, стеноз митрального клапана, недостаточность аортального клапана, стеноз трехстворчатого клапана). Воспаление миокарда, эндокарда. Нарушение сердечного ритма. Миокардиодистрофия. Недостаточность кровообращения. Сосудистая недостаточность. Артериальная гипертензия и гипотензия. Гипертоническая болезнь. Ревмокардит.

Заболевания полости рта (молочница, катаральный стоматит, стоматит язвенный). Диспепсия простая, острый гастрит. Хронический неинфекционный колит. Гастроэнтерит. Сальмонеллез, ботулизм, брюшной тиф, вирусный гепатит А. Гельминтозы: энтеробиоз, аскаридоз, описторхоз. Профилактика. Лечение.

Современные подходы к рациональному питанию: сбалансированное питание, лечебное питание. Нетрадиционные методы питания: раздельное питание, вегетарианство, голодание. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов для развития детского организма.

Гигиеническая оценка количественного и качественного состава пищи.

Строение, функции мочевыделительных путей. Пиелонефрит, цистит, вульвагинит. Этиология, течение, клиника. Профилактика. Уход за половыми органами. Гигиенические аспекты полового воспитания детей и подростков. Некоторые заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, несахарное мочеизнурение, гиперфункция вилочковой железы. Тиреотоксикоз.

### **Тема 8. Понятие об иммунитете. Эпидемиология. Три звена эпидемиологического процесса. Воздушно-капельные инфекции у детей.**

Виды иммунитета: врожденный и приобретенный, естественный и искусственный, активный и пассивный. Понятие об эпидемиологии. Иммунопрофилактика. Виды прививок. Гигиеническая профилактика инфекционных заболеваний.

Заболевания с воздушно-капельным механизмом передачи. Острые респираторные вирусные инфекции, грипп, аденовирусная инфекция. Ангина, скарлатина, корь, дифтерия, коклюш, ветряная оспа. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.

### **Тема 9. Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркомания.**

Алкоголь. Губительный синдром плода: задержка роста плода и ребенка. Микроцефалия, гидроцефалия, нарушение психомоторного развития с умственной отсталостью, мышечная гипотония, аномалии глаз, ушей, носа, рта, врожденные пороки сердца, болезни почек и др. Алкоголь – враг семьи и общества. Никотин. Наркотическое действие табака. Вредные вещества табачного дыма: оксид углерода, синильная кислота, аммиак, формальдегид, радиоактивные вещества (полоний, свинец, висмут), канцерогенные вещества (бензопирен). Причины и характерные признаки этих состояний, физическая и психическая зависимость. Оказание первой помощи при передозировке наркотических средств.

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В результате изучения дисциплины студент должен:

### **Знать:**

- причины, факторы, способствующие развитию наиболее распространенных терапевтических, инфекционных заболеваний, и основные их клинические проявления;
- клинические признаки повреждений различных частей тела;
- методы профилактики терапевтических, инфекционных заболеваний и травматизма;
- основные приемы оказания первой медицинской помощи при различных травмах и неотложных состояниях;
- аспекты гигиенической культуры, способствующих сохранению здоровья и формирующих мотивации к здоровому образу жизни.

### **Уметь:**

- оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах и других неотложных состояниях;
- физиологически правильно организовать трудовой (учебный) процесс.

### **Применять:**

- умения и навыки в реализации программы по здоровому образу жизни;

В результате изучения дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

### **Универсальными компетенциями:**

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

### **Общепрофессиональными компетенциями:**

- ОПК-12: способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

### **Профессиональными компетенциями:**

- ПК-32: способностью организовать совместную и индивидуальную деятельность детей с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями.

## **Методические рекомендации для студентов по различным формам работы**

Представленная рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» отражает содержание курса и последовательность его изучения. Каждый из дисциплинарных модулей содержит рейтинг-контроль текущей работы, промежуточный рейтинг контроль, включающие многие виды самостоятельной работы (подготовка рефератов, практические задания, тестовые задания, выступление на семинарах и др.), которые в совокупности дают общую оценку полученных знаний. При подготовке к практическим занятиям студенту необходимо ориентироваться не только на лекционный материал курса, но и на основную и дополнительную специальную литературу по курсу, современные инновационные технологии, видео, аудиоматериалы, источники Интернет.

Изучение дисциплины предполагается через лекционные и семинарские занятия. Содержание предмета разделено на 2 дисциплинарных модуля. Каждый дисциплинарный модуль обеспечен промежуточным рейтинг-контролем, который позволяет контролировать процесс усвоения дисциплины. Студент в праве самостоятельно выбирать форму выполнения заданий по рейтинг-контролю текущей работы.

Все задания практических занятий разделены на две категории: теоретические и практические. Это деление условное и введено для большей четкости структуры РПД. Однако в характере заданий действительно имеются некоторые отличия. Задания первой категории направлены на осмысление, обобщение и закрепление теоретического материала; на усвоение той или иной темы; на закрепление терминологии; на проверочное, творческое осмысление материала и др.

Задания второй категории предусматривают подготовку практического материала к занятию, подбор тематического, дидактического материала. Количество баллов, которые получает студент в промежуточном рейтинг-контроле определено степенью сложности выполняемого задания.

По результатам прохождения курса «Основы ЗОЖ и гигиена» студент получает баллы, которые фиксируются в рейтинговой книжке студента. Оценка результативности прохождения учебного курса студентом предполагает дифференцированный подход, в зависимости от активности работы студента при изучении дисциплины.

### **Методические рекомендации для студентов по самостоятельным формам работы**

РПД «Основы ЗОЖ и гигиена» предусматривает перечень самостоятельных форм работы, все виды заданий предусмотрены учебным планом и носят научно-практический характер. При подготовке заданий

студенту необходимо ориентироваться на базовый лекционный курс, содержание практических занятий.

Подготовка к практическим занятиям (доклады, рефераты, опросы и др. виды деятельности) требуют от студентов умения успешного поиска информации и, соответственно, оформления научной мысли в реферативном ключе. В ходе самостоятельной работы по данному курсу студент должен уметь:

- осуществлять отбор существенной информации, необходимой для полного освещения изучаемой проблемы, отделять эту информацию от второстепенной;
- анализировать и синтезировать знания по исследуемой проблеме;
- обобщать и классифицировать информацию по исследовательским проблемам;
- логично и последовательно раскрывать вопросы тем разделов дисциплины;
- грамотно строить научный реферативный текст;
- стилистически правильно оформлять научную мысль.

Для более успешной работы студента мы считаем целесообразным обратить внимание на следующее. Первым этапом деятельности студента при самостоятельной подготовке к занятиям – это поиск литературных источников по конкретной теме. Основные источники – это книги, методические пособия и разработки, статьи в научных и научно-методических журналах, сборниках научных и научно-методических работ, материалы конференций, веб-страницы в Интернете. При их использовании необходимо правильное оформление ссылок на них.

При изучении публикаций по теме необходимо пользоваться научными библиотеками. Массовые библиотеки предназначены для повышения образовательного уровня читателей но, как правило, недостаточны для подготовки к семинарским занятиям, написания реферата, а также в дальнейшем выполнения курсовой работы по «Возрастная анатомия и физиология», поэтому рекомендуем работать и в методическом кабинете института специальной педагогики, в котором собран небольшой, но достаточно современный фонд специальной литературы.

Библиотеки:

Краевая научная библиотека им.В.И. Ленина

Городская библиотека им. М. Горького

Библиотека КГПУ им В.П. Астафьева

В последнее время все успешнее развивается компьютерная сеть и возможность доступа к электронным «книгохранилищам» центральных библиотек России. Ниже мы приводим их адреса:

1. Российская государственная библиотека (РГБ) – главная библиотека страны. РГБ – это общегосударственное хранилище отечественных и зарубежных книг, журналов и других материалов.

E – mail: nbros @ rsl. ru ; http: // www. rsl. ru



2. Российская национальная библиотека (РНБ) в Санкт – Петербурге (бывшая государственная библиотека им. М.Е. Салтыкова – Щедрина) – но из богатейших книгохранилищ мира.  
E – mail: [office@nrl.ru](mailto:office@nrl.ru) ; <http://www.nrl.ru>
3. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского Российской Академии образования (ГНПБ РАО)  
E – mail: [gnpbu@gnpbu.ru](mailto:gnpbu@gnpbu.ru) ; <http://www.gnpbu.ru>
4. Центральная научная библиотека Уральского отделения РАН (ЦНБ УрО РАН).  
E – mail: [csl@cbibl.uran.ru](mailto:csl@cbibl.uran.ru); <http://www.csl.e-burg.ru>; <http://www.uran.su>

Для более успешной работы в библиотеках города мы рекомендуем студентам сделать собственный каталог о наличии той, или иной книги в фондах книгохранилищ. Наряду с карточными каталогами все большее распространение в библиотеках получают электронные каталоги, которые существенно облегчают поиск информации по теме. Заметим, что необходимая информация может находиться в книгах, не всегда относящихся к данной конкретной теме. Поэтому студент в процессе поиска книг по конкретному вопросу должен проявить общее знание соответствующего раздела психологии, эрудицию и творческое отношение к научно-реферативной деятельности. Также полезно поиск информации по теме начать со знакомства с учебниками и словарями, в которых, как правило, отражаются наиболее признанные учеными и устоявшиеся знания, а уже затем переходить к изучению научных монографий, статей в научных журналах и сборниках трудов.

Студенты часто задают вопросы о том, какое количество источников должно быть использовано в работе. Безусловно, список литературы должен быть полным, что, в общем, характеризует осведомленность студента в изучаемой проблеме. Поэтому объем списка литературы при написании реферата должен содержать не менее 10 источников.

Отметим, что научная и специальная литература издается сравнительно небольшими тиражами, поэтому при конспектировании и работе над рефератом следует рассчитывать в большей степени на читальные залы библиотек, нежели на услуги абонемента. В любой библиотеке введена услуга ксерокопирования, где можно откопировать наиболее важные фрагменты изучаемых материалов. Эта услуга значительно сокращает процедуру переписывания публикаций, дает возможность работы с текстом.

Желательно все виды самостоятельной работы оформлять в электронном (письменном) виде. Задания предполагают творческий подход в решении и использовании дидактического материала. Все выполненные задания остаются в личном пользовании студента, которые будут необходимы при подготовке к государственному экзамену.

За каждое выполненное задание студент получает зачетные единицы. Сроки выполнения заданий устанавливаются преподавателем. Основные

требования к выполнению самостоятельных заданий: аккуратность, точность, достоверность.

### **Методические рекомендации для преподавателей**

В целях оптимизации учебного процесса преподавателю рекомендуется:

- 1) обеспечить студентов необходимой информацией по изучаемому курсу, а именно:
  - а) тематическими планами лекционного и практического курса;
  - б) списком необходимой литературы (основной и дополнительной);
  - в) планами семинарских занятий с вопросами для самопроверки, списком необходимой литературы и практическими заданиями;
  - г) перечнем заданий для самостоятельной работы (темами рефератов, списком источников для конспектирования, подбором тем для составления библиографий и т.д.);
  - д) перечнем вопросов к экзамену или зачету;
  - е) сведениями об основных параметрах модульно-рейтинговой системы (модули, рейтинг-контроль и пр.).
- 2) своевременно подводить промежуточные итоги успеваемости и информировать о них студентов;
- 3) внедрять в учебный процесс новые технологии, в т. ч. компьютерные (электронные учебные пособия, программы тестирования);
- 4) соблюдать единство требований;
- 5) соблюдать нормы корпоративной культуры в общении с коллегами, этические нормы во взаимоотношениях со студентами;
- 6) следить за обновлением информации по читаемому курсу в литературе, периодических изданиях, сети INTERNET, постоянно работать над совершенствованием лекционного материала.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра-разработчик: кафедра специальной психологии

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 1  
от «14» сентября 2016 г.



ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
Протокол № 1  
от «14» сентября 2016 г.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
**Основы ЗОЖ и гигиена**  
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

**44.03.02 психолого-педагогическое образование**  
(код и наименование направления подготовки)

**Психология и педагогика развития ребенка в условиях специального  
сопровождения**

(наименование профиля подготовки)

**Бакалавр**

(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Лисова Н.А., ассистент



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

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

1.2. ФОС по дисциплине решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ООП, определенных в виде набора универсальных и общепрофессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

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

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата);
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 психолого-педагогическое образование. Психология и педагогика развития ребенка в условиях специального сопровождения, программа подготовки: прикладной бакалавриат, квалификация: Бакалавр;
- 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.

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

**2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:**

- ОК-9: способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
- ОПК-12: способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

- ПК-32: способностью организовать совместную и индивидуальную деятельность детей с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями.

## 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
				Номер	Форма
ОК-9: способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	ориентировочный	Анатомия и возрастная физиология	текущий контроль успеваемости	2	тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины
	когнитивный	Безопасность жизнедеятельности	текущий контроль успеваемости	4	письменная работа (аудиторная), решение задач
	праксиологический	Введение в профессию	текущий контроль успеваемости	3	проверка доклада
	рефлексивно-оценочный	Безопасность жизнедеятельности	промежуточная аттестация	1	экзамен
ОПК-12: способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать	ориентировочный	Модуль Психолого-педагогические основы профессионального образования	текущий контроль успеваемости	4	письменная работа (аудиторная), решение задач
	когнитивный	Возрастная психология	текущий контроль успеваемости	3	проверка доклада

риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	праксиологический	Анатомия и возрастная физиология	текущий контроль успеваемости	5	индивидуальное собеседование
	рефлексивно-оценочный	Безопасность жизнедеятельности	промежуточная аттестация	1	экзамен
ПК-32: способностью организовать совместную и индивидуальную деятельность детей разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями.	ориентировочный	Введение в профессию	текущий контроль успеваемости	3	проверка доклада
	когнитивный	Анатомия и возрастная физиология	текущий контроль успеваемости	5	индивидуальное собеседование
	праксиологический	Анатомия и возрастная физиология	текущий контроль успеваемости	2	тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины
	рефлексивно-оценочный	Безопасность жизнедеятельности	промежуточная аттестация	1	зачет

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету.

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Оценочное средство: вопросы к зачету.

Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы к зачету.

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
<b>ОК-9:</b> способность использовать	Обучающийся на высоком уровне демонстрирует знание	Обучающийся имеет средний уровень знаний теоретических	Обучающийся на удовлетворительном уровне демонстрирует

приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	основных положений оказания неотложной медицинской помощи, готов к самостоятельному применению полученных знаний на практике.	основ современной оказания неотложной медицинской помощи, готов к самостоятельному применению полученных знаний на практике.	знание теоретических основ оказания неотложной медицинской помощи, готов к самостоятельному применению полученных знаний на практике.
<b>ОПК-12:</b> способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	Обучающийся способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности в различных организациях, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	Обучающийся на среднем уровне готов применять здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности в различных организациях, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен и готов применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи
<b>ПК-32:</b> способностью организовать совместную и индивидуальную деятельность детей с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями.	Обучающийся способен выделить цель обучения, профессиональной подготовки, в соответствии с целью и особенностями обучающихся подобрать методы обучения, может обосновать их выбор, знает возможности и ограничения различных методов обучения и инновационных технологий	Обучающийся выделяет цели обучения, может подобрать методы обучения, но испытывает трудности с обосновываем их применения, не в полной мере учитывает особенности обучающихся	Может поставить цели, знает методы обучения, инновационные технологии, но испытывает трудности в подборе методов для реализации цели, при разработке опирается на образцы.

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

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

4.1. Фонды оценочных средств включают: тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины; проверка презентации доклада; письменная работа (аудиторная), решение задач; индивидуальное собеседование по теме занятия.

4.2. Критерии оценивания.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины

Критерии оценивания	Количество
---------------------	------------

	баллов (вклад в рейтинг)
Обучающийся опирается на теоретические знания по дисциплине	2
Применяет ранее изученные междисциплинарные знания	4
Использует дополнительную информацию (книги, компьютерные и медиа-пособия, цифровые образовательные ресурсы и др.), необходимую при решении тестовых заданий.	4
Максимальный балл	10

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – составленному докладу / презентации

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Актуальность темы доклада	3
Полнота раскрытия содержания проблемы исследования в докладе	3
Углубленность и проработанность научной литературы по теме доклада	2
Оригинальность подачи материала, презентации доклада	2
Максимальный балл	10

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - письменная работа (аудиторная), решение задач

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему	4
Раскрытие проблемы на теоретическом уровне с корректным использованием научных понятий	2
Аргументированность выводов	2
Ясность, четкость и лаконичность изложения материала	2
Максимальный балл	10

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - индивидуальное собеседование по теме занятия

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические и практические знания по теме занятия	4



Аргументирует свою точку зрения	4
Ясность, четкость изложения материала при собеседовании	2
Максимальный балл	10

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств** (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 1457.

2. Шкерина Л.В. Измерение и оценивание уровня сформированности профессиональных компетенций студентов – будущих учителей математики: учебное пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. – 136 с.

3. Шалашова М.М. Компетентностный подход к оцениванию качества химического образования. Арзамас: АГПИ, 2011. 384 с. С.244 – 253.

4. Азарова Р.Н., Золотарева Н.М. Разработка паспорта компетенции: Методические рекомендации для организаторов проектных работ и профессорско-преподавательских коллективов вузов. Первая редакция. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Координационный совет учебно-методических объединений и научно-методических советов высшей школы, 2010. – 52 с.

## **6. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **6.1. Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиена»**

1. Понятие о неотложных состояниях.
2. Оказание первой медицинской помощи при обмороке.
3. Оказание первой медицинской помощи при коллапсе.
4. Оказание первой медицинской помощи при шоке.
5. Оказание первой медицинской помощи при стенокардии.
6. Оказание первой медицинской помощи при инфаркте миокарда.
7. Техника подкожных инъекций на фантоме.
8. Техника внутримышечных инъекций на фантоме.
9. Техника измерения артериального давления.
10. Определение частоты пульса и дыхания.
11. Применение горчичников, компрессов, медицинских банок.
12. Оказание первой медицинской помощи при отеке гортани.
13. Оказание первой медицинской помощи при приступе бронхиальной астмы.
14. Оказание первой медицинской помощи при тяжелой пневмонии.
15. Оказание первой медицинской помощи при почечной и печеночной коликах.
16. Оказание первой медицинской помощи при сахарном диабете (диабетической и гипергликемической комах).
17. Оказание первой медицинской помощи при различных отравлениях.
18. Оказание первой медицинской помощи при желудочном и кишечном
19. кровотечениях.

20. Техника проведения ингаляций в домашних условиях.
21. Техника промывания желудка.
22. Правила применения грелки и пузыря со льдом.
23. Техника проведения клизм.
24. Травмы. Основные виды травм. Осложнения травм.
25. Детский травматизм и его виды.
26. Травматический шок.
27. Кровотечения, способы остановки кровотечений.
28. Переломы костей, транспортная иммобилизация.
29. Синдром длительного сдавления. Первая помощь.
30. Ожоги. Первая помощь, меры профилактики.
31. Отморожения. Первая помощь, меры профилактики.
32. Наложить повязку «чепец».
33. Дать понятие о микробах, и их классификации.
34. Эпидемический процесс, его звенья. Основные формы эпидемического
35. процесса. Что называется эпидемическим очагом?
36. Дезинфекция, ее виды и способы.
37. Дезинсекция, дератизация, их виды и способы.
38. Иммуитет, его виды.
39. Факторы, снижающие иммунитет.
40. Методы создания приобретенного иммунитета.
41. Вакцины, сыворотки, гамма-глобулины.
42. Прививочный календарь. Осложнения при введении вакцин и сывороток.
43. Профилактические мероприятия при инфекционных заболеваниях.
44. Дать определение понятиям «здоровье» и «болезнь».
45. Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе.
46. Факторы, формирующие здоровье детей.
47. Показатели здоровья. Основные группы здоровья детей.
48. Роль учителя в сохранении и укреплении здоровья детей, предупреждении заболеваний у школьников.
49. Состояние окружающей среды и здоровье детей.
50. Особенности заболеваемости детей в экологически неблагоприятных районах.
51. Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?
52. Каковы пути формирования здорового образа жизни у детей и роль педагога в этом процессе?
53. Каково значение семьи в формировании здорового образа жизни?
54. В чем заключается вредное воздействие алкоголя, курения и наркотиков на здоровье детей и подростков?
55. Дать понятие о стрессе и дистрессе.
56. Сексуальная культура и здоровье. Методы планирования семьи.

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

### **7.1. Примеры тестовых вопросов**

#### **Тесты**

##### **Тест по базовому модулю 1**

1. Здоровье – это:

- а - отсутствие болезней и удовлетворительная субъективная оценка здоровья
- б – положительная субъективная оценка здоровья
- в – состояние полного физического, психического и социального благополучия

2. Здоровый образ не предполагает:  
а – физически активный образ жизни  
б – интеллектуальный образ жизни  
в – эмоционально-насыщенный  
г – нравственно-порядочный  
д – психологически-напряженный

3. Факторы, определяющие здоровье человека:  
а – наследственность  
б – образ жизни  
в – экология  
г – здравоохранение  
д – все выше перечисленное

4. Наибольшее значение для здоровья имеют:  
а – наследственность  
б – образ жизни  
в – экология  
г – здравоохранение

5. Факторы, имеющие наименьшее значение в формировании здоровья:  
а – наследственность  
б – образ жизни  
в – экология  
г – здравоохранение

6. Основными факторами риска для здоровья являются:  
а – нерациональное питание  
б – малоподвижный образ жизни  
в – психическое перенапряжение  
г – вредные привычки<sup>25</sup>

7. Основными компонентами здоровья являются:  
а – физический  
б – психический  
в – социальный

8. Курение не является фактором риска развития следующих заболеваний:  
а – ожирение  
б – сердечно-сосудистых  
в – органов дыхания  
г – органов пищеварения  
д – онкологических

9. Основные факторы, способствующие возникновению ожирения:  
а – неумеренное потребление углеводов  
б – увеличение калорийности пищи  
в – малоподвижный образ жизни  
г – нерациональное питание

10. Для оценки физического развития могут использоваться данные:  
а – рост

б – масса тела  
в – ЖЕЛ  
г – ОГК  
д – ОГ  
е – все выше перечисленное

11. Первичная профилактика – это:  
а – предупреждение возникновения заболевания  
б – предупреждение обострения заболевания  
в – лечение осложнений

12. Физические перенапряжения могут вызвать заболевания вследствие:  
а – малой нагрузки на нервно-мышечный аппарат  
б – выполнение быстрых повторяющихся движений  
в – длительность перерыва для отдыха  
г – условия труда

13. Задача профилактических осмотров – это выявление:  
а – хронических заболеваний  
б – факторов риска  
в – занимающихся спортом<sup>26</sup>

14. Профилактика каких нарушений проводится в детском возрасте:  
а – осанки  
б – плоскостопия  
в – близорукости  
г – все перечисленное

15. Вторичная профилактика – это:  
а – предупреждение возникновения заболевания  
б – предупреждение обострения заболевания  
в – лечение осложнений

16. Элементы приоритетных факторов здоровья:  
а – красота  
б – карьера  
в – рейтинг в обществе  
г – материальный стимул  
д - все перечисленное

17. К методам коррекции здоровья относят:  
а – расспрос  
б – здоровьесберегающие технологии  
в – составление индивидуальных оздоровительных программ  
г – консультации

18. Обусловленность названия «вредные привычки»:  
а – наносят вред окружающей природе  
б – наносят вред здоровью человека  
в – наносят вред обществу  
г – наносят вред окружающим

19. Взаимоотношения табакокурения и наркомании:  
а – курение у детей способствует развитию наркомании  
б – курение является разновидностью легализованной наркомании (табачная наркомания)  
в – курение не имеет никакого отношения к наркомании  
г – курение защищает от развития наркомании
20. Вклад медицинских факторов в формирование здоровья населения составляет:  
а – 15-20%  
б – 10-15%  
в – 20-25%  
г – 50-55%<sup>27</sup>

## Тест по базовому модулю 2

1. В медицине здоровье человека рассматривается как ...  
а - отсутствие хронических, наследственных заболеваний  
б – состояние физического, психического и социального благополучия человека  
в – нормальное функционирование всех систем организма человека  
г – адаптация организма к факторам внешней среды
2. К факторам здоровья в образе жизни человека относится ...  
а - гиподинамия  
б – курение  
в – рациональное питание  
г – закаливание
3. Дети четвертой медицинской группы по уровню здоровья обучаются ...  
а - в условиях стационара  
б – в специализированных школах  
в – в общеобразовательных школах  
г – в общеобразовательных школах-интернатах
4. К основным показателям популяционного здоровья относятся ...  
а - статистические, экономические, демографические  
б – медико-демографические, экономические  
в – медико-демографические, заболеваемость, болезненность, инвалидность  
г – природно-климатические, социологические
5. Взаимодействие возбудителя заболевания с восприимчивым организмом называется ...  
а - началом заболевания  
б – защитной реакцией организма  
в – инфекционным процессом  
г – эпидемическим процессом

6. Иммунитетом называется способность организма ...

а - предупреждать попадание микробов в организм

б – выводить токсины из организма

в – распознать генетически чужеродное и уничтожить

г – предупреждать переход острой формы заболевания в хроническую<sup>28</sup>

7. Мероприятия по уничтожению микробов – возбудителей инфекционного заболевания называются ...

а - дезинфекцией

б – дезинсекцией

в – иммунизацией

г – дератизацией

8. Понятие «здоровый образ жизни» относится к...

а - ежедневному поведению человека, позволяющему выполнять ему профессиональные навыки

б – обычному хорошему поведению человека

в – поведению человека, позволяющему выжить ему в экстремальных условиях

г – устойчивому стереотипу поведения, способствующему сохранению и укреплению здоровья индивидуума

9. Социально значимыми вредными привычками не являются...

а - курение

б – отсутствие режима дня

в – употребление наркотиков

г – злоупотребление алкоголем

10. Степень алкогольного опьянения не зависит от...

а - времени суток, количества участников

б – содержания алкоголя в напитке

в – времени употребления алкоголя

г – массы тела

11. Специфическими особенностями ребенка, влияющими на его здоровье являются...

а - врожденная устойчивость к действию патологических факторов

б – интенсивность процессов роста и обмена веществ

в – низкий уровень процессов обмена веществ и роста организма

г – отсутствие наследственных аномалий и повышенная невосприимчивость к инфекциям

12. К основным признакам первичного сифилиса относится ...

а - гнойное отделяемое из мочеиспускательного канала

б – появление твердого шанкра

- в – появление папулезной сыпи
- г – появление розеолезной сыпи

13. Состояние полного физического, психического и социального благополучия детородной функции индивидуума называется \_\_\_\_\_ здоровьем

- а - семейным
- б – репродуктивным
- в – индивидуальным
- г – популяционным

14. Профилактика нарушений осанки:

- а – гиподинамия
- б – формирование мышечного корсета
- в – мягкая постель

15. Совокупность экономических, правовых, медицинских мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, называют охраной здоровья

- а - населения
- б – работающих
- в – пенсионеров
- г – детей

16. Для оценки функционального состояния используют:

- а – рост
- б – масса тела
- в – ЧСС
- г – ОГК
- д – АД
- е - возраст
- ж – все выше перечисленное

17. К субъективным методам обследования относят:

- а – осмотр
- б – расспрос
- в – выступление
- г – выслушивание

18. Вклад генетических факторов в формирование здоровья населения составляет:

- а – 15-20%
- б – 10-15%
- в – 20-25%
- г – 50-55%<sup>30</sup>

19. Фактор, имеющий наибольшее значение в формировании здоровья:

- а – экологический
- б – генетический
- в – условия и образ жизни
- г – медицинское обеспечение

20. Закаливание предупреждает:

- а – простудные заболевания
- б – заболевания желудочно-кишечного тракта
- в – заболевания нервной системы
- г – заболевания сердечно-сосудистой системы

**7.2. Напишите доклад и разработайте презентацию по актуальной проблеме организации здоровьесберегающей среды.**

Критерии оценивания по оценочному средству:

1. Умеет вести научную дискуссию, демонстрирует умение публичного выступления.
2. Излагает материал логично, лаконично, выделяет существенные аспекты проблемы.
3. Способен аргументированно и обоснованно представить основные положения, значение существующих исследований и научно-методических разработок в решении проблемы.
4. Демонстрирует уважительное отношение к авторам, не нарушая этических принципов, дает сравнительный критический анализ, критически оценивает собственную позицию.
4. Умеет построить доклад с учетом особенностей аудитории.
5. Применяет информационные технологии с учетом особенностей восприятия аудитории (оформление презентации, читаемость текста, четкость представленных данных).

### **Примерная тематика докладов**

1. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
2. Здоровье людей – главный показатель социально-экономической зрелости и культуры государства.
3. Право граждан России на здоровье, гарантируемое конституцией Российской Федерации.
4. Объективные и субъективные факторы, формирующие образ жизни человека.
5. Материальные и нематериальные факторы, воздействующие на образ жизни (природные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные).
6. Категории образа жизни: экономическая («уровень жизни»), социологическая («качество жизни»), социально-психологическая («стиль



- жизни»), социально-экономическая («уклад жизни»).
7. Общественное здоровье.
  8. Заболеваемость и смертность населения России.
  9. Состояние здоровья детского населения.
  10. Состояние здоровья населения Республики Мордовия.
  11. Организация здравоохранения.
  12. Охрана здоровья женщин и детей.
  13. Профилактика заболеваний и роль педагогов в укреплении здоровья
  14. школьников.
  15. Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.
  16. Перспективы здравоохранения России и РМ.
  17. Всемирная организация здравоохранения.
  18. Биологическое и социальное в природе человека.
  19. Блага цивилизации – положительные и отрицательные моменты.
  20. Взаимоотношение современного человека с природой.

### **7.3. Письменная работа (аудиторная), решение задач.**

**Задача 1.** В автобусе внезапно одному из пассажиров стало плохо. Возникли сильные боли за грудиной, отдающие в левую руку, лопатку; появились чувство нехватки воздуха, головокружение, слабость. При осмотре: кожные покровы бледные, покрыты холодным потом, пульс 60-62 удара в мин., слабого наполнения, дыхание поверхностное, учащенное. Какова причина тяжелого состояния? Перечислите мероприятия неотложной доврачебной медицинской помощи.

**Задача 2.** У мужчины 50 лет на работе появились боли в области сердца, отдающие в левую руку. Ранее боли проходили после приема нитроглицерина, но в настоящее время не купируются. Кожные покровы обычной окраски; пульс 86-88 ударов в мин., удовлетворительного наполнения, артериальное давление 160/90 мм. рт. ст. Дыхание - 20 в мин. Какова причина такого состояния? Назовите мероприятия неотложной медицинской помощи.

**Задача 3.** Школьник, отвечая на уроке у доски, в душном классе, почувствовал головокружение, тошноту, потемнение в глазах. Затем побледнел, потерял сознание и упал. Объективно: пульс резко ослаблен, артериальное давление снижено, дыхание поверхностное, зрачки широкие, слабо реагируют на свет. Чем вызвано такое состояние? Перечислите объем и очередность первой доврачебной медицинской помощи.

**Задача 4.** В школьной учительской одна из педагогов почувствовала себя плохо. Появились сильная головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, тошнота. Отмечается резкое покраснение лица и шеи,

потливость, дрожь в конечностях. Артериальное давление 210/120 мм. рт. ст. Какова причина такого состояния? В чем заключаются мероприятия неотложной медицинской помощи?

**Задача 5.** Юноша, 19 лет, в течение нескольких дней чувствовал сильную жажду, сухость во рту, головную боль, вялость, сонливость, тошноту, после чего развилась кома. Больной не реагирует на раздражители, отмечается шумное глубокое дыхание, запах ацетона изо рта, пульс учащен. Кожные покровы сухие, их упругость резко снижена, глаза западают, тонус глазных яблок снижен, черты лица заострены. Зрачки узкие.

Чем объяснить такое состояние? Перечислите мероприятия первой доврачебной медицинской помощи.

**Задача 6.** Подросток, 14 лет, страдающий сахарным диабетом, внезапно стал возбужденным, раздражительным, агрессивным, у него начал заплетаться язык, появились нескоординированные движения, гримасы. Затем - судороги, потеря сознания. Объективно: температура понижена, кожные покровы влажные, дыхание поверхностное, зрачки расширены.

Ваш диагноз? В чем заключаются мероприятия неотложной медицинской помощи?

**7.4. Индивидуальное собеседование по теме занятия.** Проанализируйте лекционный материал, учебники, учебно-методические пособия, монографии и научную литературу по темам (предложенные преподавателем) дисциплины. Составьте план ответа, аргументируя свою точку зрения.

## **Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине**

- 1) анализ и обработка результатов преподавания дисциплины и результатов контролей (промежуточного и итогового);
- 2) возможность пересмотра и внесение изменений в учебные, методические и организационные формы и методы преподавания дисциплины;
- 3) рассмотрение возможностей внесения пожеланий заказчиков в содержание и реализацию изучения дисциплины студентами (*портфель заказчика*);
- 4) формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий для оптимизации трехстороннего взаимодействия между студентами, преподавателями и потребителями выпускников образовательной профессиональной программы (ООП);
- 5) рекомендации и мероприятия по совершенствованию преподавания и изучения дисциплины.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в учебной программе на 2016/17 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Без изменений

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Специальной психологии "14" сентября 2016 г., протокол № 1

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой  С.Н. Шилов

Декан факультета (директор института)  Е.А. Викторук

"14" сентября 2016 г.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины/курса	Уровень/ступень образования	Количество зачетных единиц/кредитов	
Основы ЗОЖ и гигиена	бакалавриат	2 ЗЕТ	
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>			
Предшествующие: Экономика образования			
Последующие: Анатомия и возрастная физиология			
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1</b>			
	Форма работы	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Доклад, разработка презентации доклада	<b>7</b>	<b>10</b>
	Письменная работа (аудиторная), решение задач	<b>8</b>	<b>10</b>
	Тестирование, составление словаря специальных терминов	<b>5</b>	<b>10</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Индивидуальное собеседование	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>40</b>
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2</b>			
	Форма работы	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Доклад, разработка презентации доклада	<b>7</b>	<b>10</b>
	Письменная работа (аудиторная), решение задач	<b>8</b>	<b>10</b>
	Тестирование, составление словаря специальных терминов	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Промежуточный рейтинг-контроль</b>	Индивидуальное собеседование	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>40</b>
<b>Итоговый модуль</b>			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 20 %	
		min	max
Итоговая работа	Подготовка к зачету	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ</b>			
	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БМ № 2 Тема № 9	Подготовка таблиц, рисунков, схем (стимульных материалов)	<b>0</b>	<b>20</b>
Итого		<b>0</b>	<b>20</b>

**Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки**

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0 – 60	Не зачтено
60 – 100	Зачтено

ФИО преподавателя: Лисова Н.А.



Утверждено на заседании кафедры специальной психологии

14 сентября 2016 г., протокол № 1

Зав. кафедрой  С.Н. Шилов

## КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(карта литературы)

**Основы ЗОЖ и гигиена  
для бакалавров направления**

**44.03.02 психолого-педагогическое образование**

**Психология и педагогика развития ребенка в условиях специального сопровождения, прикладной бакалавриат**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**по очной форме обучения**

№ п/п	Наименование	Место хранения / Электронный адрес	Количество экземпляров / Точек доступа
1	2	3	4
<b>Обязательная литература</b>			
1	Основы медицинских знаний: учебное пособие/ Р. И. Айзман [и др.]. - Новосибирск: Арта, 2011. - 224 с.	Библиотека КГПУ /50	33
2	Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие/ Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. - 2-е изд., стереотип. - Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2010. - 214 с.	Библиотека КГПУ /40	33
3	Лытаев, С. А. Основы медицинских знаний: учебное пособие/ С. А. Лытаев; А. П. Пуговкин. - М.: Академия, 2011. - 272 с.	Библиотека КГПУ /10	33
<b>Дополнительная литература</b>			
1	Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы/ Г. П. Артюнина. - М.: Академический проект, 2008; М.: Гаудеамус, 2008. - 560 с.	Библиотека КГПУ /33	33

2	Всё, что тебя касается: методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков/ Фонд "Здоровая Россия". - 2-е изд., испр. и доп.. - М., 2008. - 288 с.	Библиотека КГПУ /34	33
3	С.Н. Шилов Избранные вопросы общей и клинической патофизиологии, Красноярск, 2008	Библиотека КГПУ /30	33
4	Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов, А. В. Родионов; ред. А. Н. Блеер. - М.: Академия, 2008. - 256 с.	Библиотека КГПУ /31	33
5	Савченков Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учебное пособие для студентов педагогических вузов / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. - М.: Владос, 2013. - 143 с.	Библиотека КГПУ	30
6	Столяренко, А. М. Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов: учебник/ А. М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. - 463 с.	Библиотека КГПУ	15
<b>Методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>			
1	Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях) : учеб. пособие [Электронный ресурс] / Под ред. И.В. Гайворонского. – СПб : СпецЛит, 2009. – 303 с.	ЭБС Университетская библиотека-online	не ограничено
2	Пауткин, Ю.Ф. Первая доврачебная медицинская помощь : учебное пособие [Электронный ресурс] / Ю.Ф. Пауткин, В.И. Кузнецов. – М. : Российский университет дружбы народов, 2013. – 164 с.	ЭБС Университетская библиотека-online	не ограничено
<b>Ресурсы интернет</b>			
1	Дайджест психологических исследований НИУ "Высшей школы экономики"	<a href="http://psyresearchdigest.blogspot.ru/p/index.html">http://psyresearchdigest.blogspot.ru/p/index.html</a>	не ограничено



2	Сайт журнала Психологические исследования	<a href="http://www.psystudy.com/">http://www.psystudy.com/</a>	не ограничено
3	Сайт журнала Экспериментальная психология	<a href="http://psyjournals.ru/exp/">http://psyjournals.ru/exp/</a>	не ограничено
4	Научная электронная библиотека "Киберленинка"	<a href="http://cyberleninka.ru/">http://cyberleninka.ru/</a>	не ограничено
5	Электронная библиотека по различным отраслям психологии	<a href="http://www.koob.ru/">http://www.koob.ru/</a>	не ограничено
6	Сайт журнала Методология и история психологии	<a href="http://mhp-journal.ru/rus/">http://mhp-journal.ru/rus/</a>	не ограничено
7	Научная библиотека КГПУ им.В.П.Астафьева	<a href="http://library.kspu.ru/index.php">http://library.kspu.ru/index.php</a>	не ограничено
8	Библиотека конгресса США	<a href="http://lcweb.loc.gov/z3950/gateway.html">http://lcweb.loc.gov/z3950/gateway.html</a>	не ограничено
	<b>Информационно-справочные системы</b>		не ограничено
1	Кто есть кто в российской психологии	<a href="http://www.ipras.ru/cntnt/rus/media/rus_whois.html">http://www.ipras.ru/cntnt/rus/media/rus_whois.html</a>	не ограничено
2	Единая информационная система ВАК: нормативные правовые акты, информация, методические материалы Нормативно-справочная информация	<a href="http://vak.ed.gov.ru/eis">http://vak.ed.gov.ru/eis</a> <a href="http://vak.ed.gov.ru/7">http://vak.ed.gov.ru/7</a>	не ограничено
3	Информационный ресурс обучения правообладателя SPSS	<a href="http://www.learnspss.ru/">http://www.learnspss.ru/</a>	не ограничено
4	Портал знаний компании StatSoft, компании-разработчика программного обеспечения STATISTICA	<a href="http://statistica.ru/">http://statistica.ru/</a>	не ограничено
5	Биометрика: сайт доказательной биологии и медицины	www.biometica.tomsk.ru	не ограничено