

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра естествознания, математики и частных методик

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни**

Направление подготовки: 44.03.01. Педагогическое образование

Начальное образование

Программа подготовки: академический бакалавриат  
квалификация – бакалавр

Заочная форма обучения

Срок обучения – 5 лет

Красноярск 2018

*(оборотная сторона титульного листа)*

Рабочая программа дисциплины «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни» составлена доц. Панковой Е.С.

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры ЕМиЧМ

"16" мая 2017\_ г. № 8

Заведующий кафедрой  Е.С. Панкова

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Начальное образование


"\_23\_" мая 2017\_ г. № 6

Председатель НМСС  Юденко Ю.Р.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
"16" мая 2018 г. № 8

Заведующий кафедрой  Е.С. Панкова

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Начальное образование  
"23" мая 2018 г. № 6

Председатель НМСС  Дуда И.В.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

"16" мая 2019 г. № 8

Заведующий кафедрой  Е.С. Панкова

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.01  
Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы  
Начальное образование

" 23 " мая 2019 г. № 6

Председатель НМСС



Дуда И.В.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

#### 1. Пояснительная записка

РПД по дисциплине «Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни» учитывает специфику подготовки студентов в КГПУ им. В.П. Астафьева по специальности «Педагогика и психология начального обучения с дополнительной специальностью», имеет оздоровительно – педагогическую направленность, соответствует программе стандарта бакалавриата специальности «Педагог» и может быть использована в преподавании раздела «Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе».

Программа состоит из «Введения», в котором раскрываются: место дисциплины в реализации основных задач ОПП, в обеспечении образовательных интересов студентов, обучающихся в данной ОПП; место дисциплины в удовлетворении требований заказчиков выпускниками университета по данной ОПП; указаны учебные дисциплины предшествующие и последующие в ходе подготовки студентов по данной специальности. Во «Введении» также определены цели, задачи преподавания дисциплины и технология процесса обучения.

Далее, в рабочую модульную программу входит содержание теоретического и практического курса, распределенных по двум модулям.

**Базовый раздел 1** включает:

- Физиологические основы здоровья. Понятия здоровья, предболезни, факторов риска – вредных привычек, болезни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как биологическая и социальная проблема. Факторы, влияющие на здоровье. Основные направления сохранения и укрепления здоровья.

- Комплекс различных психофизиологических тестов, методов диагностики психофизиологических функций организма человека, позволяющих адекватно оценить уровень физического и психического здоровья детей дошкольного, младшего школьного возраста и взрослых.

**Базовый раздел 2** содержит теоретические сведения о профилактике заболеваний:

- Основных факторах, формирующих физическое, психическое и сексуальное здоровье: физической активности, оздоровительном питании, влиянии экологии на здоровье, очищении организма от токсинов, ядов, шлаков, радионуклидов и тяжелых металлов, паразитов, способах повышения иммунитета, профилактике при лечении инфекционных, простудных и других заболеваний, аллергии,

- Профилактике заболеваний, оздоровлению и помощи при лечении. Сердечно-сосудистые заболевания. Онкологические заболевания, заболевания органов пищеварения и выделения. Остеохондроз, бронхиальная астма, сахарный диабет. Профилактика и устранение бессонницы, головной боли, заболеваний зубов, коррекция зрения без очков. Здоровье волос, кожи, мышц, суставов. Законы здоровья М.Ф. Гоголан; методика оздоровительной работы с детьми. Валеология в школе и дома. Система профилактики нарушений осанки и сколиозов у детей. Управление ростом ребенка.

Далее в рабочей модульной программе расположена тематическая карта дисциплины, представляющая собой перечень модулей дисциплины с указанием бюджета времени на аудиторную и самостоятельную работу по каждому модулю.

За ними следует тематика курсовых работ, формы и методы контроля усвоения материала учебной дисциплины.

Далее в РПД располагается ресурсное обеспечение дисциплины: карта литературного обеспечения, карта обеспеченности учебными материалами, специализированными аудиториями и оборудованием.

РПД обеспечена рейтинг-контролем, в котором определено количество баллов и формы работы в дисциплинарных модулях, помещены методические рекомендации для студентов по написанию и оформлению курсовых работ.

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана (Дисциплины по выбору, модуль по выбору 2, Б1.В.ДВ.02.02.09).

**1.2. Трудоемкость дисциплины (общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины) составляет 4 з.е. или 144 часа, из них 2ч лекций, 10ч практической работы, 123 часа самостоятельной работы и 9 часов – экзамен.**

Для освоения этой дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения в школе предмета «Биология». Появились новые формы и способы получения учебной информации – компьютеры, мультимедийные средства, информационно-коммуникационные технологии.

Освоение данной дисциплины необходимо будущему учителю, педагогу начальной школы для профилактики возникновения «школьных» болезней (неврозы, вегетососудистые дистонии, близорукость, плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз, гастриты и гастродуодениты и др.), снижения «физиологической цены» детей за обучение.

### **1.3. Цель и задачи дисциплины**

Основная цель дисциплины – дать студентам необходимые знания о функциях различных систем организма человека, мерах предупреждения заболеваний на различных возрастных этапах на основе индивидуального подхода.

Задачи дисциплины раскрываются в изучении следующих вопросов:

- Понятия здоровья, предболезни, факторов риска – вредных привычек, болезни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как биологическая и социальная проблема. Факторы, влияющие на здоровье. Основные направления сохранения и укрепления здоровья.
- Комплекс различных психофизиологических тестов, методов диагностики психофизиологических функций организма человека, позволяющих адекватно оценить уровень физического и психического здоровья детей дошкольного, младшего школьного возраста и взрослых.
- Значение физической активности, оздоровительного питания, экологии, очищения организма от токсинов, ядов, шлаков, радионуклидов и тяжелых металлов, паразитов. Способы повышения иммунитета, профилактика заболеваний.
- Законы здоровья М.Ф. Гогоулан; методика оздоровительной работы с детьми. Валеология в школе и дома. Система профилактики нарушений осанки и сколиозов у детей.
- Гигиенические средства и методы сохранения и укрепления здоровья детей.

В процессе обучения по вышеуказанной дисциплине будут использоваться разнообразные виды деятельности студентов, организационные формы и методы

обучения: лекционные и семинарские занятия, самостоятельная работа студентов, модульно-рейтинговая технология, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности студентов и их сочетание.

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

### **Базовый раздел 1. Физиологические основы здоровья**

Учение о здоровом образе жизни - валеология. Цель, задачи курса. Методы валеологии, ее место в ряду естественных наук и наук о человеке. Связь валеологии с санитарией, гигиеной, экологией, физической культурой и психологией.

Понятия здоровья, предболезни, факторов риска – вредных привычек, болезни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как биологическая и социальная проблема. Факторы, влияющие на здоровье. Основные направления сохранения и укрепления здоровья.

Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка: физического и психического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста и взрослых.

Антропометрические методы оценки физического развития и функционального состояния.

Показатели роста и массы тела детей различных возрастных групп. Антропометрические индексы. Методы определения физической подготовленности. Методы оценки психического здоровья детей. Показатели нервно-психического развития ребенка первого, второго, третьего года жизни.

Определение биологического возраста. Расчет вероятной продолжительности жизни человека по Шульцу. Экспресс-оценка уровня здоровья. Основные показатели уровня здоровья и их коррекция (Частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненный показатель, росто-весовой индекс, стаж занятий физической тренировкой, общая выносливость, силовая выносливость, ловкость, скоростно-силовые и другие качества, эффективность работы иммунной системы организма, наличие хронических заболеваний). Оценка здоровья на основе принципов донологической диагностики методом ЕВИКАС.

### **Модуль 2. Профилактика заболеваний**

Основные факторы, формирующие здоровье. Воздействие на здоровье генетических факторов, экологии, низкого уровня здоровья родителей до зачатия ребенка, курение и алкоголь будущих родителей, нерациональное питание, влияние геопатогенных зон, планирование беременности. Образ жизни и здоровье. Вредные привычки и их профилактика.

Физическая активность и здоровье. Основные принципы проведения оздоровительной физической тренировки. Дополнительные способы повышения общей выносливости и работоспособности.

Оздоровительное питание. Основные правила оздоровительного питания. Способы уменьшения биологического возраста с помощью специального питания.

Влияние экологии на здоровье. Бытовые экологические загрязнители. Солнечная радиация. Геомагнитные, климатические и метеорологические факторы, воздействующие на здоровье. Бытовые облучения. Экология питания.

Очищение организма от токсинов, ядов, шлаков, радионуклидов и тяжелых металлов. Питание для очищения организма. Голодание. Баня. Экстренный и щадящий способы очищения организма. Вывод радионуклидов и тяжелых металлов. Очищение организма от паразитов.

Понятие иммунитета. Способы повышения иммунитета. Профилактика и помощь при лечении инфекционных и простудных заболеваний, аллергия.

Психическое здоровье. Устранение нервно-эмоционального напряжения.

Сексуальное здоровье. Половое воспитание. Физиологические методы предупреждения беременности. Возрастная гормональная периодизация. Климакс у мужчин и женщин. Профилактика и помощь при лечении женских заболеваний.

Методика оздоровительной работы с детьми. Валеология в школе и дома. Система профилактики нарушений осанки и сколиозов у детей.

Профилактика заболеваний, оздоровление и помощь при лечении. Сердечно-сосудистые заболевания. Онкологические заболевания, заболевания органов пищеварения и выделения. Остеохондроз, бронхиальная астма, сахарный диабет. Профилактика и устранение бессонницы, головной боли, заболеваний зубов, коррекция зрения без очков. Здоровье волос, кожи, мышц, суставов. Законы здоровья М.Ф. Гогоулан; «Прощайтесь с болезнями!»

**1.5. Планируемые результаты обучения.** В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями:

ОК-8 ( Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность)

ОПК-6 ( Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся) и

ПК-1 ( Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** способы поддержания физической подготовки, обеспечения охраны жизни



и здоровья, основы высшей нервной деятельности человека, особенности строения и жизнедеятельности организма в разные периоды развития; гигиенические условия развития и формирования тела человека, его воспитания в связи с изменяющимися условиями среды ; гигиенические нормы и условия формирования правильной осанки школьников, требования к школьной мебели и наглядным пособиям.

**Уметь:** использовать полученные знания при решении профессиональных задач в области организации учебно-воспитательной работы в школе, в том числе для формирования навыков здорового образа жизни и безопасности образовательной среды; в междисциплинарном взаимодействии и культурно-просветительской работе. учитывать в процессе обучения возрастные и индивидуальные особенности ребенка и подростка, использовать здоровьесберегающие технологии для рациональной организации процесса обучения и воспитания.

**Владеть:** навыками реализации профессиональных задач образовательных и оздоровительных программ, в том числе: методиками комплексной диагностики уровня функционального развития ребенка и его готовности к обучению(школьной зрелости); антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения; определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объёма памяти, внимания, работоспособности, типа ВНД и темперамента и других типологических свойств); определения физиологических проб здоровья; составлением рациона питания и режима дня школьника, применения гигиенических требований к составлению учебного расписания, а также-навыками по взаимодействию с семьей и специалистами образования по вопросам воспитания и развития, созданию условий, облегчающих адаптацию детей к школьному обучению.

**Таблица 1.** Планируемые результаты обучения

<p>Задача 1. Сформировать научное представление о здоровье человека, единстве структуры и функций органов и систем организма человека и их возрастных особенностях.</p> <p>Задача 2. Изучить способы особенности альтернативных методов оздоровления, анатомические и физиологические особенности висцеральных систем организма человека и их возрастные особенности.</p>	<p><b>Знать:</b> физиологические основы здоровья человека, возрастные особенности строения, функций человеческого организма в целом, в том числе органов и тканей в онтогенезе, физического развития; закономерности онтогенеза человека; морфофункциональные особенности детей 7-10 лет, критические периоды роста и развития, школьные факторы риска развития заболеваний.</p> <p><b>Уметь:</b> оценить состояние здоровья школьников и студентов, использовать полученные знания при решении профессиональных задач в области организации учебно-воспитательной работы в школе (использовать приемы оказания первой медицинской помощи); учитывать в процессе образования возрастные и индивидуальные особенности ребенка;</p> <p>правильно организовывать и проводить занятия с учетом мер, направленных на предупреждение раннего и чрезмерного утомления детей и сохранения их здоровья;</p> <p><b>Уметь:</b> методами антропометрических исследований по оценке физического развития и типа осанки, формы ног; оценки уровня функционального состояния детей в учебном процессе, приемами оказания первой медицинской помощи; навыками взаимодействия с семьей по вопросам воспитания и развития, создания условий, облегчающих адаптацию детей к школьному обучению, реализации профессиональных задач образовательных и оздоровительных программ.</p> <p><b>Знать:</b> Анатомические и физиологические особенности висцеральных систем организма человека.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать полученные знания при решении профессиональных задач в области организации учебно-воспитательной работы в школе, в том числе для формирования навыков здорового образа жизни и безопасности образовательной среды; учитывать в процессе образования возрастные и индивидуальные особенности ребенка;</p> <p>строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий.</p> <p>осуществлять индивидуальный подход к детям, страдающим хроническими заболеваниями и имеющим отклонения в физическом развитии.</p>	<p>ОК-8 ( Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность)</p> <p>ОПК-6 (Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся).</p> <p>ПК-1 ( Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов).</p>
---	---	---

<p>Задача 3. Изучить причины и способы профилактики заболеваний внутренних органов человека, оказания первой медицинской помощи, определения уровня здоровья, биологического возраста, адаптационного потенциала, профилактики вредных привычек.</p>	<p><b>Знать:</b> методами определения утомления и состояния школьно-значимых функциональных систем, показателей деятельности нервной системы; создания условий, способствующих профилактике заболеваний, включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.</p> <p><b>Знать:</b> причины и способы профилактики заболеваний внутренних органов человека, оказания первой медицинской помощи, определения уровня здоровья, биологического возраста, адаптационного потенциала, профилактики вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать полученные знания при решении профессиональных задач в области организации учебно-воспитательной работы в школе, в том числе для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни; учитывать в процессе образования возрастные и индивидуальные особенности ребенка; строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий.</p> <p>осуществлять индивидуальный подход к детям, страдающим хроническими заболеваниями и имеющим отклонения в физическом развитии.</p> <p><b>Знать:</b> методами создания условий, способствующих профилактике заболеваний, включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.</p>	
--	--	--

### 1.6. Контроль результатов освоения дисциплины

В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости, как посещение лекций, подготовка устных ответов, презентаций к семинарам, выполнение практической работы, тестирование. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации». Итоговая форма контроля – экзамен в форме итогового тестирования.

### 1.7. 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) технология проектного обучения; в) интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар, круглый стол); использование электронных обучающих материалов (лекций) с последующим обсуждением их содержания на занятиях. 3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: а) технологии индивидуализации обучения; б) коллективный способ обучения. Освоение дисциплины заканчивается экзаменом.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

### 2.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни»

для бакалавров ООП

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование. Начальное образование.

Программа подготовки: академический бакалавриат (5 лет обучения),  
по заочной форме обучения  
(общая трудоемкость 4 з.е.)

Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы контроля
		всего	лекций	практических	лаборат. работ		
Базовый раздел 1. Физиологические основы здоровья. ЗОЖ как биологическая и социальная проблема. Здоровье и факторы, его определяющие. Понятия «факторов риска», «предболезни».	24	2	2			22	Устный опрос. Составление тестовых заданий.
Определение биологического возраста. Расчет вероятной продолжительности жизни	24	4		4		20	Устный опрос. Практическая работа.

человека по Р. Шульцу. Экспресс – оценка уровня здоровья. Основные показатели уровня здоровья и их коррекция.							
Базовый раздел 2. Профилактика заболеваний. Основные направления сохранения и укрепления здоровья.	24	2		2		22	Устный опрос. Составление тестовых заданий.
Физическая активность. Оздоровительное питание	24					24	Устный опрос. Тестирование.
Способы очищения организма. Повышение иммунитета, понятие о стрессе. Экология и здоровье.	24	2		2		22	Устный опрос. Терминологический диктант.
Профилактика заболеваний, оздоровление и помощь при лечении. «Попрощайтесь с болезнями!» Законы здоровья М.Ф. Гогоулан (видеоматериалы).	24	2		2		22	Устный опрос. Тестирование.
	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		<b>123</b>	
<b>Экзамен</b>	9						

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Введение

В реализации основных задач образовательно-профессиональной программы спецкурс «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни» занимает одно из ведущих мест, так как, являясь логическим продолжением курса «Возрастная анатомия и физиология», вооружает будущих учителей начальных классов знаниями и умениями в области проведения учебно-воспитательных мероприятий на научной основе, воспитания физически и духовно развитого молодого поколения, понимания возрастных особенностей физиологии детей и взрослых, заботы их о своем здоровье как естественной и необходимой потребности.

Изучение различных контингентов школьников, к сожалению, не выявляет положительной динамики в состоянии здоровья детей за последние 10 лет. Напротив, прослеживаются отрицательные тенденции: увеличение среди школьников численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями. По сравнению с ровесниками прошлого десятилетия у современных школьников достоверно снижены функциональные возможности, резерв здоровья.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Важно научить наших детей с самого малого возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, важно своим примером демонстрировать здоровый образ жизни (ЗОЖ). Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, но и физически.

В связи с вышеизложенным особенно значимым представляется обеспечение будущих учителей знаниями, умениями и навыками создания таких условий обучения, воспитания детей и их жизни в целом, в которых болезни бы не возникали. Это и является целью вышеуказанного спецкурса.

Вначале студент получает достоверно значимую информацию о себе: уровне здоровья, биологическом возрасте и других показателях, затем намечает основные пути и этапы постепенного возвращения здоровья к оптимальному уровню, и, наконец, знакомится с «законами здоровья» М.Ф. Гогоулан по ее авторской видеокассете, публикациям.

Изучение уровня собственного здоровья в условиях лабораторно-практического занятия как на дневном, так и на заочном отделении (тем более работая на выезде в

филиалах и представительствах) очень удобно сопровождать демонстрацией тестов, включающих:

Оценку функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Оценку двигательной активности

Экспресс-оценку уровня здоровья по 6 и 9 показателям

Определение адаптационного потенциала (АП)

Определение биологического возраста (БВ).

Задача курса состоит в том, чтобы сформировать у студентов культуру здорового образа жизни, познакомить их – будущих учителей начальных классов – с методами оздоровления и профилактики важнейших заболеваний.

Учителя начальных классов должны обладать определенными профессиональными знаниями и умениями:

широко использовать здоровьесформирующие факторы при организации учебного процесса в начальной школе,

способствовать развитию речи, памяти, зрения и слуха;

учитывать особенности типов ВНД детей в процессе их обучения;

создавать оптимальные внешние условия для учебных занятий;

правильно организовывать и проводить уроки с учетом мер, направленных на предупреждение раннего и чрезмерного утомления учащихся и сохранения их здоровья;

осуществлять индивидуальный подход к детям, страдающим хроническими заболеваниями и имеющим отклонения в физическом развитии;

проводить беседы с учащимися на темы гигиенического содержания;

прививать детям любовь к занятиям спортом и физкультурой;

способствовать привитию учащимся навыков культуры поведения и здорового образа жизни.

Кроме того, в курсе начальной школы «Окружающий мир» имеется раздел, посвященный изучению человека. Преподавание его невозможно без знания основ здорового образа жизни детей и взрослых.

При изучении курса особое внимание необходимо уделять разделам, связанным с вопросами влияния вредных привычек – факторов риска заболеваний- на организм человека, поиска путей выхода из ситуации низкого уровня здоровья в любом возрасте.

Изучению спецкурса должны предшествовать такие дисциплины, как: школьные курсы биологии и анатомии, вузовские курсы: естествознание (зоология), возрастная

анатомия и физиология, концепции современного естествознания (КСЕ), возрастная и педагогическая психология, методика преподавания естествознания.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ**

### **Базовый раздел 1. Физиологические основы здоровья**

Тема1. Медико - биологические и социальные аспекты здоровья. Критерии и закономерности индивидуального развития человека. Биология индивидуального развития как фактор формирования здоровья личности.

Тема2. Нервная деятельность и ее значение для здоровья человека. Физиологические основы развития речи и мышления. Роль сенсорных систем в познании мира и формировании здоровья. Эмоции и здоровье. Память и внимание как компоненты психического здоровья.

Тема3. Конституциональные (индивидуально-типологические) особенности организма и личности. Адаптация и здоровье. Функциональная асимметрия мозга, адаптация и здоровье. Эндокринная система организма и здоровье. Биологические ритмы и здоровье.

Тема4. Экоэкологические основы здоровья. Экология и здоровье. Космические, гравитационные, электромагнитные и метеорологические факторы, влияющие на человека. Вредные привычки и здоровье. Этнопедагогика здоровья.

Тема5. Психофизиология психических процессов и умственной деятельности. Психофизиология школьных затруднений, их причины. Общая характеристика организационно-педагогических школьных факторов риска здоровья.

Тема6. Здоровьесберегающая педагогическая деятельность: принципы, сущность, ценностные ориентации. Основные направления и содержание здоровьесберегающей жизнедеятельности в разные возрастные периоды. Создание здоровьесберегающей образовательной среды. Методологические основы развития здоровьесберегающих технологий. Валеологическая компетентность и культура здоровья в профессиональной педагогической деятельности.

Тема7. Диагностика здоровья.



## **Базовый раздел 2. Профилактика заболеваний.**

Тема1. Средства, системы и методы оздоровления. Влияние природных факторов (солнце, вода, воздух) на организм человека. Понятие о фитопрофилактике и фитотерапии. Физиопрофилактика. Средства физиопрофилактики. Понятие о ЛФК и массаже. Понятие об общем и местном массаже. Приемы массажа, показания и противопоказания к его проведению. Оздоровительные системы. История возникновения традиционных и нетрадиционных систем оздоровления

Тема2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровье населения и критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье: двигательная активность, закаливание, питание, режим дня. Организация двигательной активности в режиме здорового образа жизни. Основные признаки нарушения здоровья. Определение понятия «здоровье». Основные причины низкого уровня здоровья населения. Роль школы в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний.

Тема3. Иммуитет и здоровье. Особенности функционирования иммунной системы детей. Иммунодефицитные состояния. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД): этиология и динамика заболевания, профилактика. Стимуляторы и модуляторы иммунитета. Способы неспецифического укрепления иммунной системы.

Понятие о микробиологии, иммунологии, эпидемиологии.

Основные пути заражения инфекциями. Общая характеристика детских инфекций. Клинические проявления дифтерии, скарлатины, коклюша, кори, ветряной оспы, эпидемического паротита. Профилактика инфекций в детских коллективах. Паразитарные, грибковые и кожные заболевания. Профилактика гриппа, ОРЗ, ОРВИ.

Тема4. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, кифозов, сколиозов, лордозов, остеохондроза) и органов зрения (близорукость, дальнозоркость, астигматизм, синдром сухого глаза, др.).

Тема5. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва, др). Клинические проявления основных кишечных инфекций (брюшной тиф, дизентерия, болезнь Боткина, сальмонеллез). Основы рационального питания. Физиологические основы питания и пищеварения. Макронутриенты и микронутриенты; их физиологическая роль. профилактика пищевых отравлений различной этиологии. Питание и иммунитет, профилактика пищевой аллергии. Принципы лечебного и лечебно-профилактического питания. Особенности питания; детей дошкольного и школьного возраста, работников умственного труда, студентов.

Тема 6. Профилактика социально-опасных заболеваний (туберкулез, венерические заболевания), меры профилактики. Причины и пути заражения туберкулезом.

Клинические проявления начальных форм туберкулеза. Основные формы венерических заболеваний (гонорея, сифилис, СПИД – пути заражения, механизм развития, последствия). Профилактика венерических заболеваний. Репродуктивное здоровье и основы полового воспитания.

Тема 7. Профилактика важнейших заболеваний 21 века: онкологии, сердечно-сосудистых заболеваний, психо-неврологических заболеваний, витаминно-минеральных дефицитов.

Аллергия: стадии и типы аллергических реакций, характеристика аллергенов.

Способы профилактики аллергических заболеваний.

Материал дисциплины может использоваться студентами в период педагогической практики по школьной гигиене, в будущей профессиональной деятельности в школе в качестве учителя начальных классов, в семейной жизни, в процессе воспитания собственных детей.

### **2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни»**

для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,

Начальное образование

по заочной форме обучения

#### **Работа с теоретическим материалом**

Для изучения этой дисциплины Вам предстоит работа на лекционных и семинарско-практических занятиях, а также в условиях педпрактики по школьной гигиене в базовых школах города.

Как же правильно работать над лекцией? Прежде всего, заранее готовиться к слушанию ее и восприятию. Для этого познакомиться с соответствующим разделом программы курса, материалами учебника и учебного пособия, рекомендованными

преподавателем, заданиями для самостоятельной работы. Необходимо также просмотреть конспект предыдущей лекции и восстановить в памяти ранее изученный материал. Затем постараться, используя элементы стенографии, подробно записать главные мысли лектора и примеры. Зафиксировать все возникающие по ходу изложения материала вопросы и задать их в конце занятия в устном или письменном виде. И, наконец, обязательно прочесть конспект дома, доработать его с помощью учебной литературы, готовясь к очередному лабораторно-практическому занятию.

В ресурсном центре для самостоятельной подготовки к лекциям можно воспользоваться лекциями Р.И. Айзмана в электронном учебнике:

- 1 Критерии и закономерности индивидуального развития человека.
- 2 Биология индивидуального развития как фактор формирования здоровья личности.
- 3 Центральная нервная система - основная регулирующая система человека.
- 4 Нервная деятельность и ее значение для здоровья человека.
- 5 Физиологические основы развития речи и мышления.
- 6 Роль сенсорных систем в познании мира и формировании здоровья.
- 7 Эмоции и здоровье.
- 8 Физиологические основы сна и сновидений.
- 9 Память и внимание как компоненты психического здоровья.
- 10 Конституциональные (индивидуально-типологические) особенности организма и личности.
- 11 Функциональная асимметрия мозга, адаптация и здоровье.
- 12 Эндокринная система организма и здоровье.
- 13 Основы рационального питания.

Состояние здоровья и работоспособность школьников в значительной степени зависят от среды, в которой осуществляется учебно-воспитательный процесс. Поэтому, работая по курсу анатомии и физиологии человека в условиях педпрактики необходимо соблюдать требования школьной гигиены, формировать здоровье школьников и укреплять его в процессе развития детей. В числе приоритетных направлений здесь можно указать следующие: формирование навыка правильной посадки детей, предупреждение близорукости и сохранение высокой работоспособности на уроке (возможные лишь в случае строгого соблюдения педагогом физиолого-гигиенических нормативов и стандартов, предъявляемых к среде обучения школьников), соблюдение гигиенических требований к школьному режиму, расписанию уроков, размещению учащихся в классе.

Получаемые Вами знания будут контролироваться систематически. Систему контроля образуют: устный опрос на занятиях, письменные контрольные тестовые работы,

экзамен, курсовые работы, элементы рейтинговой системы знаний. Учитываться будет все: посещение занятий, работа на них, сроки сдачи задания, дополнительная работа, творческий подход и т. д. Ведь еще в 16 веке великий философ Мишель де Монтень писал: «Удовлетворенность ума – признак его ограниченности или усталости. Ни один благородный ум не остановится по воле своей на достигнутом: он всегда станет притязать на большее и выбиваться из сил, и рваться к недостижимому».

К экзамену (итоговому тестированию) допускаются студенты, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по предмету, прошли текущее тестирование. Организация подготовки к экзамену сугубо индивидуальна. Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов:

- Конспекты лекций не должны являться единственным источником научной информации.

- Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой.

- Усвоение, закрепление и обобщение учебного материала следует проводить в несколько этапов:

- а) сквозное (тема за темой) повторение последовательных частей курса, имеющих близкую смысловую связь; после каждой темы - воспроизведение учебного материала по памяти с использованием конспекта и пособий в тех случаях, когда что-то ещё не усвоено; изучение таким образом всего курса;

- б) выборочное по отдельным темам и вопросам воспроизведение (мысленно или путём записи) учебного материала; выделение тем или вопросов, которые ещё не достаточно усвоены или поняты, и того, что уже хорошо запомнилось;

- в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение его по памяти;

- г) выборочное для самоконтроля воспроизведение по памяти ответов на вопросы.

- Повторять следует не отдельные вопросы, а темы в той последовательности, как они излагались лектором! Это обеспечивает получение цельного представления об изученной дисциплине, а не отрывочных знаний по отдельным вопросам.

- Если в ходе повторения возникают какие-то неясности, затруднения в понимании определённых вопросов, их следует выписать отдельно и стремиться найти ответы самостоятельно, пользуясь конспектом лекций и литературой. В тех случаях, когда этого сделать не удаётся, надо обращаться за помощью к преподавателю на консультации.

Подготовка к экзамену фактически должна проводиться на протяжении всего процесса изучения данной дисциплины. Время, отводимое в период экзаменационной сессии, даётся на то, чтобы восстановить в памяти изученный учебный материал и систематизировать его. Чем меньше усилий затрачивается на протяжении семестра, тем больше их приходится прилагать в дни подготовки к экзамену.

Форсированное усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным. Регулярная учёба - вот лучший способ подготовки к зачету.

Для проведения лекционных занятий необходим компьютер и проектор, а лабораторных занятий оборудование, стеклянная посуда, скелет человека, кости и части скелета, муляжи отдельных органов, мускулатура тела человека, фиксированные микропрепараты срезов различных тканей, таблицы.

**ТЕМАТИКА научно-исследовательских работ  
(курсовых и выпускных квалификационных)  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни»**

Работа учителя начальных классов по:

1. развитию сигнальных систем отражения действительности у детей;
2. профилактике утомления и переутомления нервной системы;
3. профилактике снижения уровня адаптации младших школьников в условиях обучения;
4. выработке полезных привычек в учебной деятельности;
5. развитию межполушарных взаимодействий головного мозга детей, правого и левого полушарий и их функций;
6. Тренировке различных форм, видов памяти и ее качеств;
7. Произвольного и произвольного запоминания;
8. Развитию логической памяти детей как компонента подготовки к школьному обучению;
9. Профилактике утомления зрительного анализатора и развития произвольного внимания у детей;
10. Профилактике и коррекции деформаций скелета у детей;
11. Формированию мышечного тонуса, правильной осанки младших школьников;
12. Развитию мелкой моторики рук и координации движений детей;
13. Созданию условий успешной адаптации детей к школе на основе учета статуса их системы кровообращения;
14. Развитию связной речи младших школьников;
15. Профилактике нарушения осанки детей и развития у них произвольного внимания;
16. Разработка комплекса мероприятий, повышающих уровень работоспособности нервных клеток в процессе обучения;
17. Изучению умственной работоспособности младших школьников и динамики развития утомления в условиях развивающего обучения;
18. Развитию реальных учебных возможностей и 2-ой сигнальной системы детей;
19. Изучению типологических особенностей ВНД детей и учет их в учебно-воспитательной работе;
20. Сравнительному изучению уровня физического развития и реальных учебных возможностей школьников;
21. Изучению функциональных особенностей зрения и слуха младших школьников в условиях традиционного и развивающего обучения;
22. Формированию активной психофизиологической защиты здоровья детей;
23. Изучению уровня здоровья и стресс-реактивности младших школьников;  
Формированию навыков ЗОЖ у детей начальной школы. Анализу диагностики средств и практики обеспечения здоровья младших школьников;
24. Внеклассная работа учителя по повышению уровня здоровья детей как средство повышения уровня адаптации их к обучению.
25. Коррекция интенсивности физических нагрузок как способ повышения уровня произвольного внимания младших школьников.
26. Программа формирования нейропсихологического пространства как средство повышения уровня зрительной памяти младших школьников.

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

#### 3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни»

Наименование дисциплины/курса	Уровень/ступень образования (бакалавриат, магистратура)	Название цикла дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц/кредитов
Основы ЗОЖ и гигиена	Бакалавриат	Общепрофессиональные дисциплины направления	2
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: школьный курсы биологии, анатомии, вузовский курс естествознания (зоология), КСЕ.			
Последующие: Методика преподавания курса «Окружающий мир», педагогическая практика			

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1 «Физиологические основы здоровья»			
	Форма работы	Количество баллов 75%	
		min	max
Текущая работа	Устный ответ на занятии	6	14
	Выполнение практической работы	8	15
	Подготовка и представление доклада-презентации.	8	15
	Выполнение заданий для самоподготовки (домашнее задание)	8	15
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	10	16
Итого		40	75

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2 «Профилактика заболеваний»			
	Форма работы	Количество баллов 25%	
		min	max
Текущая работа	Выполнение лабораторных работ	2	4
	Выполнение заданий для самоподготовки	3	5

	(домашнее задание)		
	Ответы на занятия	2	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	5	12
Итого		12	25
<b>ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ</b>			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 25%	
		min	max
	Итоговый тест	20	25
Итого		60	100

Критерии перевода баллов в отметки:

0-59 баллов – незачтено,

60-100 баллов – зачтено (60-72-«удовлетворительно», 73-86-«хорошо», 87-100- «отлично»).

ФИО преподавателя: к.б.н., доцент Е.С.Панкова

Утверждено на заседании кафедры «07»\_сентября\_2011\_г. Протокол №\_1\_

Заведующий кафедрой *Е.С. Панкова* Е.С. Панкова



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**

Факультет начальных классов

(наименование института/факультета)

Кафедра-разработчик естествознания, математики и частных методик  
(наименование кафедры)

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании кафедры

Протокол № 8

От « 16 » мая 2018г.

**ОДОБРЕНО**

на заседании научно-методического

совета по специальности

(направление подготовки)

Протокол № 6

От « 23 » мая 2018 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**«Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни»**

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

Направление подготовки: 44.03.01. Педагогическое образование

Начальное образование

Программа подготовки: академический бакалавриат

квалификация – бакалавр

заочная форма обучения

Срок обучения – 5 лет

Составитель: к.биол.наук, доцент кафедры ЕМиЧМ Е.С. Панкова

Красноярск, 2018

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональному стандарту «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н.

Предлагаемые формы и содержания оценочных средств аттестации адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль) Начальное образование и русский язык.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в достаточном объеме. Формы оценочных средств соответствуют основным принципам формирования оценочных фондов, закрепленным в локальных документах образовательной организации.

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

Заместитель директора  
по учебной работе  
МАОУ «Средняя школа № 32»  
г. Красноярск



Н. А. Масальская

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

**1.1.** Целью создания ФОС по дисциплине является определение соответствия результатов обучения по дисциплине компетенциям, достижение которых заложено установленным образовательным стандартом.

**1.2.** ФОС по дисциплине «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни» решает **задачи:** проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

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

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; образовательной программы высшего образования по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»;

- 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/модуля/**

**Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины/модуля/:**

ОК-8 (Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность);

ОПК-6 (Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся).

ПК-1 ( Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов).

## Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство /КИМы	
				номер	форма
ОК-8 (Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность) ОПК-6 (Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся). ПК-1 (Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов).	Ориентировочный	Возрастная анатомия и физиология, Основы здорового образа жизни и гигиена Спецкурс «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни», курсовые и выпускные квалификационные работы	Текущий контроль	1	Тестирование
	Когнитивный		Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	Доклад-презентация, тестирование
	Праксиологический		Текущий контроль, промежуточная аттестация	3	Практическая работа, наличие выводов к опытам
	Рефлексивно-оценочный		Итоговый контроль	4	Итоговое тестирование, зачет.

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

(в учебное пособие включен раздел для прохождения педагогической практики «Школьная гигиена», тесты для контроля знаний)

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Фонды оценочных средств включают: устный ответ студента на вопрос, тестирование.

Оценочные средства

Оценочное средство 1. «Устный ответ студента на вопрос». Разработчик-доц. Е.С.Панкова

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
<p>ОК-8 (Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность)</p> <p>ОПК-6 (Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся).</p> <p>ПК-1 (Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов).</p>	<p>ответ показывает прочные знания основных процессов и функций организма человека, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. В ответе проявляется свободное владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.</p>	<p>ответ показывает прочные знания основных процессов и функций организма человека, а также механизмов регуляции их; отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. В ответе проявляется свободное владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение литературной речью, логичность и последовательность</p>	<p>ответ свидетельствует в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; непоследовательностью ответа; допускается наличие 1-2 несущественных ошибок в содержании ответа.</p>



		ответа; однако допускается одна - две неточности в ответе.	
--	--	--	--

Оценочное средство 2. «Тестирование». Разработчик - доц. Е.С.Панкова

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенции	Базовый уровень сформированности компетенции
	(87 – 100 баллов) отлично/зачтено	(73 – 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов) удовлетворительно/зачтено
ОК-8 (Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность)	Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)	Количество правильных ответов составляет 73-86% (39-46 балла)	Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)
ОПК-6 (Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся).	Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)	Количество правильных ответов составляет 73-86% (39-46 балла)	Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)
ПК-1 (Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов).	Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)	Количество правильных ответов составляет 73-86% (39-46 балла)	Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)

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

4.1. Фонды оценочных средств включают выполнение практической работы на занятии, доклады-презентации и их представление на семинарско-практическом занятии.

## 5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) БАНК КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И ВОПРОСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни»

### Тесты для оценки уровня здоровья

#### 1. Оценка функции сердечно-сосудистой системы

*Коэффициент выносливости (КВ)* определяется по формуле Кваса. Тест характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Этот тест представляет собой интегральную величину, объединяющую ЧСС и систолическое и диастолическое давление. Рассчитывается по следующей формуле:

$$KB = \frac{ЧСС}{Пульсовое\ давление}$$

В норме КВ= 16. Увеличение его указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, уменьшение - на усиление.

#### 2. Индекс Рюффье.

Измеряют пульс в положении сидя (Р1), затем испытуемый выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 секунд. После этого подсчитывают пульс стоя (Р2), а затем - через минуту отдыха (Р3). Оценка индекса производится по формуле:

$$I = \frac{(P1 + P2 + P3)}{10}$$

Индекс оценивается:

меньше нуля - отлично,

1-5 - хорошо,

6-10 - удовлетворительно,

11-15 - слабо,

больше 15 - неудовлетворительно.

#### 3. Реакция сердечно-сосудистой системы на наклоны туловища (бельгийский тест)

В течение полутора минут сделайте 20 наклонов вниз с опусканием рук. Сосчитайте пульс (П) за 10 с трижды: до наклонов (П<sub>1</sub>), а также сразу (П<sub>2</sub>) и через 60 с (П<sub>3</sub>) после них. Рассчитайте показатель, характеризующий ваше сердце, и - в целом - вашу физическую форму, таким образом.

$$(П_1 + П_2 + П_3 - 33) / 10$$

Если полученный результат находится в пределах:

0 - 0,30 – ваше сердце в прекрасном состоянии;

0,31 - 0,60 – в хорошем состоянии;

0,61 - 0,90 – в среднем состоянии;

0,91 - 1,20 – в посредственном состоянии;

более 1,20 – вам следует срочно обратиться к врачу.

#### 4. Определение показателя физической формы

Лежа на полу, закрепите пальцы ног под шкафом или попросите кого-либо фиксировать ступни ваших ног. Наклоняясь к ногам, попытайтесь достать их руками (ноги не поднимайте). Определите максимальное число таких движений, которое вы можете сделать за минуту. Люди, обладающие нормальной для своего возраста двигательной активностью, делают в 20 лет 45-50 таких движений, в 30 лет - 40-45, в 40 лет - 35-40, в 50 лет - 25-30 и в 60 лет - 15-20.

5. Экспресс-оценка уровня здоровья при массовых обследованиях и самостоятельном тестировании

Показатель	Уровень показателей и баллы								
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов
ЧСС в покое, уд/мин	Более 90	76-90	68-75	60-67	51-59	50 и менее			
Росто-весовой индекс (рост в см минус вес в кг), (лица с широкой костью плюс 5)	90 и менее	91-95	96-100	101-105		106-110		Более 110	
Бег 2 км, мин, с:									
мужчины	Более 12.00	11.01-12.00	10.01-11.00	9.01-10.00	8.01-9.01		7.30-8.00		Менее 7.30
женщины	Более 14.00	13.01-14.00	12.01-13.00	11.01-12.00	10.01-11.00		9.30-10.00		Менее 9.30
<b>Для начинающих заниматься: время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с, мин, с</b>	Более 3.00		2.01-3.00		1.00-2.00		Менее 1.00		
Мужчины — подтягивание на перекладине	Менее 2	2-3	7-10	11-14	11-14	15 и более			
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Менее 4	4-9	10-19	20-29	30-39	40 и более			
Женщины — сед из положения лежа на спине, руки; за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	Менее 10	10-19	20-29	30-39	40-49	50 и более			
Прыжки в длину с места, см:									
мужчины	Менее 200	200-209	210-219	220-229	230-239	240 и более			
женщины	Менее 140	140-149	150-159	160-169	170-179	180 и более			
Количество простудных заболеваний в течение года	Более 5	4-5	2-3		1			0	

Примечание. При наличии хронических заболеваний внутренних органов от среднего балла шести показателей следует вычесть один балл.



**6. Экспресс оценка уровня здоровья**

Показатель	Уровень показателей								
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов
ЧСС в покое, уд/мин		76-90	68-75	60-67	51-59	50 и менее	50и менее	50 и менее	50 и менее
АД в покое, мм рт. ст.	Более 140/90	131-140/81-90	131-140/81-90	121-130/76-80	121-130/76-80	111-120/71-75	111-120/71-75	106-110/60-70	106-10/60-70
ЖЁЛ / масса тела, мл/кг: муж. жен.	Менее 50 Менее 50	50-55 40-45	56-60 46-50	61-65 51-55	61-65 51-55	66-70 56-60	66-70 56-60	Более 70 Более 60	Более 70 Более 60
Стаж занятий физическими упражнениями не менее 2 раз в неделю по 20 мин и более	Не занимается	До 1 года или менее 2 раз в неделю	1-2 года	1-2 года	3-4 года	5-7 лет	8-10 лет	8-10 лет	Более 10 лет
Бег 2 км, мин: муж. жен.	Более 12.00 Более 14.00	11.01-12.00 13.01-14.00	10.01-11.00 12.01-13.00	9.01-10.00 11.01-12.00	8.01-9.01 10.01-11.00	8.01-9.01 10.01-11.00	7.30-8.00 9.30-10.00	7.30-8.00 9.30-10.00	Менее 7.30 Менее 9.30
Или время восстановления ЧСС, после 20 приседаний за 30 с, мин	Более 3.00	Более 3.00	2.01-3.00	2.01-3.00	1.00-2.00	1.00-2.00	Менее 1.00	Менее 1.00	Менее 1.00
одтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины)	Менее 2 раз Менее 4 раз	2-3 4-9	4-6 10-19	7-10 20-29	11-14 30-39	15 и более 40 и более	15 и более 40 и более	15 и более 40 и более	15 и более 40 и более



### 7. Измерим свое здоровье

Вес пробы, о которых пойдет речь, следует проводить утром до завтрака и выкуривания сигареты, вне обострения хронического или развитого какого-либо острого заболевания.

**ПРОБА 1.** Подсчитайте пульс в положении сидя. Можно это сделать за 15 секунд и умножить результат на 4, за 20 секунд и умножить на 1. Если у мужчин чистота пульса за минуту меньше 50 ударов, его здоровье оценивается баллом 5, если получилось 51-65 ударов – 4, 66-75 ударов – 3 и более 75 ударов – 2. У женщин частота пульса в среднем на 5 ударов больше, чем у мужчин.

**ПРОБА 2.** Сделайте в положении сидя спокойный (неглубокий и неповерхностный выдох, затем такой же вдох, зажмите нос двумя пальцами, закройте рот, отметьте время и смотрите прямо перед собой. Если Вам удалось не дышать 90 и более секунд, здоровье оценивается на 5, 60-89 секунд – на 4. 30-59 секунд – 3, менее 30 секунд – 2.

### 8. Экспресс-оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г., 1988)

Показатель	Пол	Уровень показателей				
		низкий	ниже средн.	средний	выше средн.	высокий
Масса тела/рост, г/см	муж.	≥ 501	451-500	401-450	375-400	≤ 375
	жен.	≤ 451	401-450	375-400	400-351	≤ 350
<b>Балл</b>		<b>(-2)</b>	<b>(-1)</b>	<b>(0)</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>
ЖЕЛ/масса тела, мл/кг	муж.	≤ 50	51-55	56-60	61-65	≥ 66
	жен.	≤ 40	41-45	46-50	51-56	≥ 57
<b>Балл</b>		<b>(0)</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(5)</b>
Динамометрия/масса тела, %	муж.	≤ 60	61-65	66-70	71-79	≥ 80
	жен.	≤ 40	41-50	51-55	56-60	≥ 61
<b>Балл</b>		<b>(0)</b>	<b>(0)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>
ЧСС*САД/100	муж.	≥ 111	95-110	85-94	70-84	≤ 69
	жен.	≥ 111	95-110	85-94	70-84	≤ 69
<b>Балл</b>		<b>(-2)</b>	<b>(0)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с, мин	муж.	≥ 3	2-3	1,3-1,59	1,0-1,29	≤ 1
	жен.	≥ 3	2-3	1,3-1,59	1,0-1,29	≤ 1
<b>Балл</b>		<b>(-2)</b>	<b>(1)</b>	<b>(3)</b>	<b>(5)</b>	<b>(7)</b>
Общая оценка уровня здоровья, балл		≤ 4	5-9	10-13	14-15	17-21

## 9. Определение биологического возраста (БВ)

Для мужчин:  $БВ = 26,985 + 0,215 \cdot АДС - 0,149 \cdot ЗДВ - 0,151 \cdot СБ + 0,723 \cdot СОЗ$

Для женщин:  $БВ = - 1,463 + 0,415 \cdot АДП - 0,140 \cdot СБ + 0,248 \cdot МТ + 0,694 \cdot СОЗ$ ,

где

АДС - артериальное давление систолическое;

АДП - артериальное давление пульсовое (разность между систолическим и диастолическим АД).

Эти показатели определяются с помощью аппарата Рива-Роччи правой руке, в положении сидя, трижды, с интервалами 5 мин. При этом учитываются наименьшие величины.

СБ - статическая балансировка - определяется при стоянии испытуемого на левой ноге с согнутой в колене правой ногой, без обуви. Глаза должны быть закрыты, руки опущены вдоль туловища (без предварительной тренировки/ Продолжительность СБ в секундах измеряется трижды с интервалами 5 мин. Учитывается наилучший результат.

ЗДВ - продолжительность задержки дыхания в секундах после глубокого вдоха - измеряется трижды, с интервалами 5 мин. Учитывается наибольшая величина.

МТ - масса тела (фактическая величина), в кг.

СОЗ - субъективная оценка, здоровья - производится с помощью анкеты, включающей 29 вопросов:

1. Беспокоят ли Вас головные боли? 2. Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума? 3. Беспокоят ли Вас боли в области сердца? 4. Считаете ли Вы, что в последние годы у Вас ухудшилось зрение? 5. Считаете ли Вы, что в последние годы у Вас ухудшился слух? 6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду? 7. Уступают ли Вам место в автобусе, трамвае, троллейбусе младшие по возрасту? 8. Беспокоят ли Вас боли в суставах? 9. Бываете ли Вы на пляже? 10. Влияет ли на Ваше самочувствие перемена, погоды? 11. Бывают ли у Вас также периоды, когда из-за волнений Вы теряете сон? 12. Беспокоят ли Вас запоры? 13. Считаете ли Вы, что сейчас Вы так же работоспособны, как прежде? 14. Беспокоят ли Вас боли в области печени? 15. Бывают ли у Вас головокружения? 16. Считаете ли Вы, что сосредоточиться сейчас Вам стало труднее, чем в прошлые годы? 17. Беспокоят ли Вас ослабление памяти, забывчивость? 18. Ощущаете ли Вы в различных частях тела жжение, покалывание, «ползание мурашек»? 19. Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя радостным, возбужденным, счастливым? 20. Беспокоят ли Вас шум и звон в ушах? 21. Держите ли Вы для себя в домашней аптечке один из следующих медикаментов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли? 22. Бывают ли у Вас отеки на ногах? 23. Приходится ли Вам отказываться от некоторых блюд? 24. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе? 25. Беспокоят ли Вас боли в области поясницы? 26. Приходится ли Вам употреблять в лечебных целях какую-либо минеральную воду? 27. Беспокоят ли Вас неприятный вкус во рту? 28. Можно ли сказать, что Вы стали легко плакать? 29. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

Для первых 28 вопросов возможны ответы "ДА" или "НЕТ". Неблагоприятными считаются ответы "ДА" на вопросы NN 1 - 8, 10 - 12, 14 - 18, 20 - 28 и ответы "НЕТ" на вопросы NN 9, 13, 19. Для 29-го вопроса возможны ответы "хорошее", "удовлетворительное", "плохое", "очень плохое". Неблагоприятным считается один из двух последних ответов.

После заполнения анкеты подсчитывается общее число неблагоприятных ответов, и эта величина (СОЗ) вводится в формулу для определения БВ.

## **10. Можно ли отнести вашу двигательную активность к умеренной?**

Прочтите все вопросы и подсчитайте положительные ответы:

- поднимаетесь ли вы обычно лестницей вместо лифта?
- ходите ли вы пешком вместо использования машины?
- оставляете ли вы машину несколько дальше от места, куда надо прибыть, чтобы пройти часть пути пешком?
- ходите ли вы пешком во время обеденного перерыва или после ужина?
- выходите ли вы из транспорта на остановку раньше той, которая вам нужна?

Если вы ответили положительно хотя бы на один из вопросов, вашу двигательную активность следует считать умеренной. По данным, приведенным в обзоре И.С.Глазунова (1989), люди, которым свойственна такая активность, характеризуются в среднем меньшей концентрацией в крови жира, холестерина, липопротеинов низкой плотности и имеют меньший риск развития инфаркта миокарда (мужчины - в 1,5 раза, женщины - в 2,4 раза) по сравнению с людьми, которым свойственна низкая физическая активность.

## ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ для текущего контроля знаний по дисциплине «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни»

1. Главными факторами, влияющими на рост и развитие ребенка являются:
- а) психо-эмоциональная обстановка в семье
  - б) питание
  - в) погодные условия
  - г) освещенность классной комнаты
2. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса
- а) цвет стен и мебели
  - б) абсолютные размеры окон
  - в) абсолютная мощность ламп
  - г) мощность ламп на 1 м<sup>2</sup>
  - д) расположение здания
3. К гигиеническим принципам расписания уроков относятся
- а) чередование трудных и легких предметов
  - б) учет динамики работоспособности учащихся
  - в) учет времени года
  - г) учет учебной четверти
4. Главными признаками полового развития являются
- а) степень развития первичных половых признаков
  - б) степень развития вторичных половых признаков
  - в) мышечная сила
  - г) пропорциональность частей тела
5. В течение дня работоспособность
- а) наивысшая на первом уроке
  - б) наивысшая на 2-3 уроках
  - в) снижается в первой половине рабочего дня
  - г) практически не изменяется
6. Правильную посадку учащихся обеспечивает
- а) выбор размера мебели
  - б) выбор цвета мебели
  - в) подбор стула к массе тела
  - г) контроль учителя
7. Какие гаметы вырабатывают половые железы у женщин?
- а) фолликулы
  - б) яичники
  - в) семенники
  - г) сперматозоиды
  - д) яйцеклетки
  - е) зиготу
8. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой?
- а) аксон
  - б) нейрон
  - в) нерв
  - г) рецептор
  - д) спинной мозг

9. Какова роль соматической нервной системы

- а) управление движениями
- б) управление органами чувств
- в) управление работой сердца
- г) желудка

10. Опишите строение и возрастные особенности головного и спинного мозга человека.

11. К практически здоровым относятся

- а) лица, не имеющие никаких отклонений в состоянии здоровья
- б) лица с незначительными жалобами, без выраженных проявлений заболевания
- в) лица, имеющие вялотекущие хронические заболевания

12. Минимальная норма двигательной активности

- а) 3 км\сут ходьбы средним темпом
- б) 8км\сут ходьбы средним темпом
- в) 1 час аэробики в неделю
- г) 2 раза в неделю физическая нагрузка по 20 минут

13. Под соматическим здоровьем понимают

- а) состояние нервной системы
- б) функционирование желудочно-кишечного тракта
- в) наличие болезненных изменений в любых частях тела
- г) наличие болезненных изменений, кроме психических расстройств

14. В состав центральной нервной системы входят:

- а) спинной мозг
- б) мозжечок
- в) седалищный нерв
- г) головной мозг
- д) нервные узлы-ганглии
- е) нервные волокна

15. Из чего состоит серое вещество ЦНС?

- а) нервные клетки
- б) их отростки
- в) нервные волокна
- г) ядра нервных клеток
- д) нейроглия

16. Какое число хромосом у яйцеклеток и сперматозоидов человека

- а) 23 пары
- б) 46 пар
- в) 23
- г) 46
- д) 48
- е) 48 пар

17. В состав периферической нервной системы входят:

- а) спинной мозг
- б) Варолиев мост
- в) нервы и нервные узлы-ганглии
- г) головной мозг
- д) нервные волокна

18. Регуляция работы внутренних органов осуществляется:

- а) спинномозговыми нервами
- б) черепно-мозговыми нервами

в) спинным мозгом

г) вегетативной нервной системой



19. Какова должна быть площадь спального места для младшего школьника, посещающего группу продлённого дня:

- а) 8 м<sup>2</sup>
- б) 2,5 м<sup>2</sup>
- в) 5 м<sup>2</sup>
- г) 4 м<sup>2</sup>

20. Наполняемость классов в обычной начальной школе не должна превышать:

- а) 25 человек
- в) 30 человек
- б) 15 человек
- г) 20 человек

21. Для каких классов недельная нагрузка должна составлять не более 5-и уроков в день и 1 день 6 уроков за счет физкультуры:

- а) 2-4 кл.
- б) 7-11 кл.
- в) 5-6 кл.
- г) 1 кл.

22. Что рекомендуется предусмотреть в учебном плане для профилактики переутомления:

- а) мероприятия для воспитания культуры здоровья у младших школьников
- б) равномерное распределение периодов учебного времени и каникул
- в) исключить любые классные мероприятия, кроме уроков
- г) 20-30-минутные перемены между уроками

23. На каких уроках в начальной школе следует проводить контрольные работы?

- а) 3-4
- б) 1-2
- в) 2-3
- г) 4-5

24. Недельная нагрузка для обучающихся 1-х классов не должна превышать:

- а) 4-х уроков в день + 1 день в неделю – 5 уроков за счет физкультуры
- б) 5-и уроков + 1 день – 6 уроков за счет физкультуры
- в) 6-и уроков + 1 день – 7 уроков за счет физкультуры
- г) 3-х уроков + 1 день – 4 урока за счет физкультуры

25. Максимально допустимая нагрузка в 1-х классах при 5-дневной неделе должна составлять:

- а) 26 ч
- б) 32 ч
- в) 30 ч
- г) 21 ч

26. Максимально допустимая недельная нагрузка в 2-4 кл. при 6-дневной неделе должна составлять:

- а) 21 ч
- б) 23 ч
- в) 26 ч
- г) 29 ч

27. «Ступенчатый» режим в 1 классе в сентябре, октябре предполагает ежедневно:

- а) по 3 урока по 35 минут
- б) по 4 урока по 35 минут
- в) по 4 урока по 45 минут
- г) по 5 уроков по 35 минут

28. Число уроков в день в начальных классах, независимо от продолжительности учебной недели, не должно быть более:

- а) 6
- б) 4
- в) 5
- г) 3

29. Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения в 1-2 классах должна составлять не более (минут):

- а) 25
- б) 30
- г) 15
- в) 20

30. Сколько уроков физической культуры в неделю рекомендуется проводить в начальной школе, чтобы удовлетворить биологическую потребность в движении?

- а) 1 урок
- б) 2 урока
- в) 3 урока
- г) 4 урока

31. Сколько времени требуется ребенку 2-4 классов для вы-

полнения полного объема домашнего задания?

- а) до 3,5 ч
- б) 1,5-2 ч
- в) 2,5 ч
- г) 0,5-1ч

32. Средняя продолжительность письма или чтения в 1-4 классах не должна превышать:

- а) 10-15 мин.
- б) 7-10 мин.
- в) 15-20 мин.
- г) 5-7 мин.

33. Вес ежедневного комплекта учебников и др. не должны превышать для учащихся 1-2 классов:

- а) 2 кг
- б) 3 кг
- в) 1,5 кг
- г) 1 кг

34. Вес ежедневного комплекта учебников для учащихся 3-4 классов:

- а) 2 кг
- б) 3 кг
- в) 1,5 кг
- г) 1 кг

35. Иметь 2 комплекта учебников (один – для использования на уроках, другой – дома) рекомендуется для:

- а) демонстрации благосостояния семьи
- б) в целях профилактики нарушения осанки
- в) увеличения мотивации к учебному процессу
- г) улучшения показателей состояния здоровья детей

36. Относительная влажность воздуха в помещениях общеобразовательных учреждений должна составлять:

- а) 30-40 %
- б) 50-70 %
- в) 40-60 %
- г) более 70 %

37. В учебных помещениях следует проектировать боковое естественное левостороннее освещение. При глубине учебных заведений более 6 метров обязательно устройство правостороннего подсвета, высота которого от пола должна быть не менее:

- а) 1,5 м
- б) 2,5 м
- в) 3 м
- г) 2,2 м

38. Какой уровень освещенности в учебных кабинетах дол-

жен быть на рабочих столах?

- а) 300-500 лк
- в) 500-600 лк
- б) 200-300 лк
- г) более 600лк

39. Какое должно быть расстояние от первой парты до доски:

- а) не менее 200 см
- б) не менее 240 см
- в) не менее 300 см
- г) не менее 350 см

40. Где должны сидеть дети с нарушением слуха и/или зрения?

- а) ближе к окну, на первой или второй парте
- б) ближе к двери, в глубине класса
- в) на последней парте
- г) не важно

41. Куда нужно сажать детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами и др. простудными заболеваниями:

- а) не важно
- б) ближе к окну
- в) дальше от окна
- г) ближе к доске и столу учителя

42. Назовите критерии здоровьесбережения в начальной школе.

43. Перечислите этапы реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Перечислите опасности при эксплуатации:

44. - электробытовых приборов.

45. - предметов бытовой химии и лекарств;

46. - дома газовой плиты,

Перечислите опасности:

47. - при обращении с животными (дома и на природе),

48. – связанные с употреблением дикорастущих растений

Перечислите правила:

49. - поведения на водоемах в летний период ,в осенний, зимний и весной

50. - предотвращения пожара в квартире.

## ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ для итогового контроля знаний по дисциплине «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни»

1. Сколько пар глазодвигательных мышц имеет глаз:  
а) 2  
б) 3  
в) 4  
г) 5
2. Работа учителя, направленная на профилактику близорукости включает в себя:  
а) контроль за осанкой учащихся  
б) контроль за питанием  
в) контроль за посещением уроков физкультуры  
г) использование на уроке зрительной гимнастики
3. Периферический отдел зрительного анализатора у человека представлен:  
а) радужкой  
б) хрусталиком  
в) колбочками и палочками  
г) склерой
4. Максимальная острота зрения отмечается в возрасте:  
а) 7 лет  
б) 9 лет  
в) 12 лет  
г) 15 лет
5. Степень кривизны хрусталика определяют:  
а) мышцы спины  
б) мышцы шеи  
в) икроножная мышца  
г) цилиарная мышца
6. Сколиоз – это...  
а) нарушение осанки  
б) заболевание опорно-двигательного аппарата  
в) изменение положения позвонков  
г) воспаление мышц туловища
7. При визуальном определении сколиоза осмотр ребенка происходит:  
а) спереди, сбоку, сзади, в наклонном положении  
б) спереди, сзади, сидя  
в) спереди, сзади, сидя, лежа  
г) визуально определить невозможно, требуется специальное оборудование
8. В профилактику сколиоза не входит:  
а) лечебная физкультура  
б) массаж  
в) воспитание правильных поз при стоянии, сидении, во время отдыха, за рабочим столом  
г) соблюдение режима рационального питания
9. Главное требование к организации рабочего места школьника:  
а) наличие компьютера  
б) соответствие мебели росту ребенка  
в) жесткое сидение  
г) наличие оптимального освещения
10. Наиболее подходящей подушкой для сна считается  
а) мягкая  
б) большая  
в) маленькая, твердая  
г) подушка-валик
11. Самое лучшее положение для сна:  
а) на животе  
б) поза эмбриона  
в) полностью вытянувшись на боку  
г) на спине
12. Тяжелые вещи на значительные расстояния целесообразно носить...  
а) в сумке через плечо  
б) в правой руке  
в) в левой руке  
г) поочередно меняя руки  
д) на спине (рюкзак)
13. Ребенок с нарушением осанки должен как можно больше...  
а) заниматься плаванием  
б) отдыхать у телевизора

- в) заниматься тяжелой атлетикой  
г) заниматься лыжными прогулками
14. Вес ранца младшего школьника не может превышать:  
а) 2% от веса самого школьника  
в) 12 от веса самого школьника  
б) 10% от веса самого школьника  
г) 20% от веса самого школьника
15. Какая должна быть влажность воздуха в общеобразовательных учреждениях?  
а) 10-20%  
в) 70%  
б) 30%  
г) 40-60%
16. Оптимальный цвет классной доски:  
а) темно-зеленый  
в) темно-коричневый  
б) светло-зеленый  
г) светло-коричневый
17. Парты расставляются в учебных помещениях - ...?  
а) меньше – ближе к доске, большие – дальше  
б) большие – ближе к доске, меньше – дальше  
в) меньше – по крайним рядам, большие – по центральным  
г) большие – по крайним рядам, меньше – по центральным
18. Максимально допустимая недельная нагрузка при 6-ти дневной неделе для 2-4 классов составляет:  
а) 22 ч.  
г) 20 ч.  
б) 25 ч.  
д) 31ч.  
в) 28 ч.
19. Сколько групп мебели для детей начальной школы выделяют?  
а) 1  
г) 4  
б) 2  
д) 5  
в) 3
20. Оптимальная продолжительность непрерывных занятий для младших школьников:  
а) 5-10 минут  
г) 45 минут  
б) 10-15 минут  
д) 1 час  
в) 30 минут
21. Расстояние от компьютера до стены должно быть:  
а) не менее 1 метра  
г) не менее 1,5 метра  
б) не менее 60 см  
д) не менее 80 см  
в) не менее 2 метров
22. Расстояние от глаз пользователя до экрана должно быть:  
а) не менее 40 см  
г) не менее 30 см  
б) не менее 50 см  
д) не менее 70 см  
в) не менее 60 см
23. Расстояние между боковыми стенками дисплея соседних мониторов быть:  
а) не менее 1 метра  
г) не менее 1,5 метра  
б) не менее 2 метра  
д) не менее 80 см  
в) не менее 1,2 метра
24. Зрительная гимнастика проводится в процессе занятий с компьютером для 6-7 - летних детей:  
а) после 7-8 минут работы  
в) после 10 минут работы  
б) после 15 минут работы  
г) после 20 минут работы
25. Утомление глаза при работе за компьютером зависит от:

- а) остроты зрения
  - б) неоптимального сочетания цветов в поле зрения
  - в) размера монитора
  - г) возраста работающего
26. В каком возрасте начинают появляться неврозы у детей?
- а) в момент рождения ребенка
  - б) в школьном возрасте
  - в) после окончания школы
  - г) в дошкольном возрасте
27. Выберите нервные заболевания:
- а) остеохондроз
  - б) неврастения
  - в) тахикардия
  - г) ишемическая болезнь

28. Что может спровоцировать выход невроза на «поверхность»?
- а) утренняя гимнастика
  - б) несправедливость учителя
  - в) громкий лай собаки
  - г) крепкий сон
  - д) выполнение домашнего задания
29. Болезненное перенапряжение психических возможностей организма это:
- а) истерия
  - б) неврастения
  - в) болезнь навязчивых состояний
  - г) переутомление
30. К кишечным инфекциям не относятся:
- а) дизентерия
  - б) пищевые токсикоинфекции
  - в) ботулизм
  - г) псориаз
31. Нормальное физиологическое состояние, характеризующееся временным снижением работоспособности называется:
- а) усталостью
  - б) переутомлением
  - в) утомлением
  - г) сном
32. Этап, на котором в процессе работы снижается работоспособность, называется:
- а) вработывание
  - б) некомпенсированное утомление
  - в) устойчивая работоспособность
  - г) компенсированное утомление
33. Что происходит на стадии компенсирующего утомления?
- а) работа выполняется за счет воли
  - б) человек прекращает работу
  - в) работать становится легче и открывается «второе дыхание»
  - г) резкое снижение работоспособности
34. В каком возрасте обычно начинают полнеть?
- а) после 18
  - б) после 20
  - в) после 25
  - г) после 30
35. Почему происходит повышение веса?
- а) недостаток питания
  - б) физические упражнения
  - в) недостаточная двигательная активность
  - г) избыточное питание
36. Минимальный расход ккал для нормального функционирования в сутки составляет:
- а) 600 ккал
  - б) 700 ккал
  - в) 1000 ккал
  - г) 1500 ккал
37. Основные средства закаливания:
- а) утренняя гимнастика
  - б) купание в проруби
  - в) баня
  - г) солнце, воздух и вода
38. По теории раздельного питания, сколько времени должно пройти между приемами белковой и углеводной пищи?
- а) не менее 3
  - б) не менее 4 часов
  - в) не менее 2 часов
  - г) не менее 2,5 часов
39. Какая среда требуется для расщепления белковой пищи?
- а) кислая
  - б) щелочная
  - в) нейтральная
  - г) слабокислая
  - д) слабощелочная
40. Совместимые продукты:
- а) картошка с мясом
  - б) макароны по-флотски
  - в) рис с овощами
  - г) пиво с сухариками
  - д) хлеб с вареньем
  - е) пиво с рыбой
  - ж) хлеб с колбасой
41. В каких функциях участвует печень в организме?
- а) пищеварения
  - б) кровообращения



- в) обмена веществ
  - г) дыхания
  - д) гормональная регуляция
42. Что является специфической функцией печени?
- а) желчеобразования
  - б) ферментотивная
  - в) синтезация панкреатического сока
  - г) мочевинообразование
  - д) выделительная функция
43. В каком году был принят закон о предупреждении распространения на территории РФ заболевания вызываемого вирусом иммунодефицита человека?
- а) 1990 г.
  - б) 1992 г.
  - в) 1995 г.
  - г) 1991 г.
  - д) 1994 г.
44. Через какое время после заражения появляются антитела к ВИЧ?
- а) от 1 недели до 1 месяца
  - б) от 2 недель до 2 месяцев
  - в) от 3 недель до 3 месяцев
  - г) от 1 недели до 1 года
  - д) от 4 недель до 4 месяцев
45. Результатом значительного понижения артериального давления является:
- а) понижение уровня гемоглобина в крови
  - б) расширение всех капилляров
  - в) расширена часть капилляров
  - г) большая кровопотеря
46. Накопление тепла, ускоренное сжигание безвредных веществ в крови, понижение артериального давления происходит в результате курса скипидарных ванн:
- а) смешанных (желтая + белая)
  - б) с желтым раствором
  - в) с белой эмульсией
47. Преимущество «скипидарных ванн» заключается:
- а) физиологическая терапия
  - б) медикаментозное лечение
  - в) физиологическое лечение + лекарства
  - г) фитолечение
48. Длительность максимальной паузы задержки дыхания у здорового человека:
- а) 60 сек.
  - б) 50 сек.
  - в) 40 сек.
  - г) 10 сек.
49. Что является лекарством при лечении по методу Бутейко:
- а) уменьшение ЧСС
  - б) контрольная пауза
  - в) волевая пауза
  - г) уменьшение глубины дыхания
50. Под аккомодацией понимают:
- а) способность глаза к четкому видению разно удаленных объектов
  - б) способность к определению глубины пространства
  - в) адаптацию зрения в темноте
  - г) остроту зрения
51. Близорукость – это:
- а) нарушение рефракции глаза
  - б) уменьшение зрительной рабочей дистанции
  - в) увеличение глазного яблока
  - г) сужение диаметра зрачка
52. Острота зрения в таблице Сивцева-Головина Д.А. увеличивается:
- а) снизу вверх
  - б) сверху вниз

- в) слева направо
  - г) справа налево
- 53. Заболевание глаз, часто, встречающееся у детей школьного возраста:
  - а) катаракта
  - б) глаукома
  - в) близорукость
  - г) дальнозоркость
- 54. Чаще удается полностью восстановить зрение при:
  - а) близорукости, приобретенной в течение жизни
  - б) врожденной близорукости
  - в) дальнозоркости
  - г) пресбиопии
- 55. Что такое пресбиопия?
  - а) возрастное ухудшение зрения
  - б) приобретенная близорукость
  - в) врожденная близорукость
  - г) дальнозоркость
  - д) болезненный синдром, возникающий во время зрительной работы, особенно на близком расстоянии.
- 56. Сколько строк должно быть в таблице, при помощи которой проверяется острота зрения?
  - а) от 2 до 6
  - б) от 5 до 9
  - в) от 3 до 7
  - г) от 8 до 12
  - д) от 7 до 10
- 57. Какой способ в сочетании с другими позволяет значительно повысить остроту зрения?
  - а) водные процедуры
  - б) снятие напряжения и умение расслабляться
  - в) лечебная гимнастика
  - г) офтальмотренаж
  - д) лечение солнечным светом
- 58. Почему дыхательную гимнастику Стрельниковой считают парадоксальной?
  - а) противоречит классическому варианту утренней зарядки
  - б) главное внимание уделяется выдоху и работе рук
  - в) главное внимание уделяется вдоху (шмыг через нос), который совершается одновременно с упражнениями
  - г) затрудняет вдох и нарушается работа легких
- 59. В большей степени здоровье человека зависит:
  - а) от наследственности
  - б) от образа жизни
  - в) способа лечения
  - г) от питания
- 60. Рациональное питание – это:
  - а) снабжение организма необходимыми жирами, белками, углеводами
  - б) соблюдение режима питания
  - в) своевременное поступление в организм витаминов, микроэлементов
  - г) питание исключительно продуктами растительного происхождения
- 61. Два основных фактора оздоровления по Н. Семеновой
  - а) очистка сосудов
  - б) физические нагрузки
  - в) правильное питание
  - г) очищение организма, выведение шлаков
- 62. Через какое время после начала работы над собой вы почувствуете себя здоровым?
  - а) 1 месяц
  - б) 5 месяцев
  - в) 9 месяцев
  - г) 1 год
- 63. Что входит в систему верхней полых вен?
  - а) вены туловища
  - б) вены головы
  - в) вены верхних конечностей
  - г) вены нижних конечностей
- 64. На ногах в венах насчитывается:

- а) до 10 клапанов  
б) до 15
- в) до 25  
г) до 35
65. Как называются вены, которые обеспечивают отток 80-90% венозной крови от ног?  
а) поверхностные  
б) глубокие  
в) коммуникативные  
г) соединяющие
66. Какие из предложенных профессий входят в группу риска развития варикозной болезни:  
а) учитель  
б) секретарь  
в) продавец  
г) библиотекарь  
д) спортсмен  
е) слесарь
67. Наиболее действенными методами борьбы с алкоголизмом и наркоманией являются:  
а) пропаганда ЗОЖ и личный пример учителя  
б) желание вызвать интерес к вредным привычкам  
в) проведение работы с родителями  
г) выявление группы риска и индивидуальная работа с детьми
68. В каком возрасте наиболее эффективны беседы с детьми о вреде алкоголизма и наркомании?  
а) 7-9 лет  
б) 10-11 лет  
в) 12-16 лет  
г) 18-20 лет
69. Чаще причинами возникновения алкогольной и наркотической зависимости являются  
а) генетическая предрасположенность  
б) стрессы  
в) экология  
г) социально-психологический фон в семье
70. По каким внешним признакам можно определить наркотическую зависимость у детей?  
а) наличие следов уколов  
б) цвет лица  
в) неустойчивость внимания  
г) отсутствие реакции зрачков на свет  
д) дерматит
71. Какой из перечисленных витаминов повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям?  
а) А  
б) В12  
в) С  
г) Е
72. Что лежит в основе закаливания организма человека?  
а) купание в холодной воде  
б) регулярное посещение бани  
в) способность организма человека адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды  
г) соблюдение режима дня
73. Посильный каждодневный труд...  
а) повышает жизненный тонус организма  
б) изнашивает организм и человек быстрее слабеет  
в) замедляет старение  
г) снижает умственную работоспособность
74. Школьники, систематически занимающиеся спортом...  
а) физически более развиты, чем сверстники  
б) физически менее развиты, чем сверстники  
в) быстрее устают в учебном процессе  
г) становятся инертны ко всему

75. Какие из перечисленных болезней относятся к инфекционным болезням?
- а) гастрит
  - б) язва
  - в) брюшной тиф
  - г) холера
76. Что является особенностью возбудителей сальмонеллеза?
- а) устойчивость к температуре
  - б) устойчивость к высушиванию
  - в) устойчивость к действию УФ радиации
77. Сколько дней сохраняются в проточной воде палочки брюшного тифа?
- а) 5-10
  - б) 2-3
  - в) 14-20
  - г) 7-20

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

Лист внесения изменений

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

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 №297 (п)

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

"16" мая 2018 г. № 8

Заведующий кафедрой  Е.С. Панкова

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Начальное образование

"23" мая 2018 г. № 6

Председатель НМСС



Дуда И.В.

НА ТИТУЛЬНОМ ЛИСТЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ И ФОС ИЗМЕНЕНО НАЗВАНИЕ ВЕДОМСТВЕННОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ «МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВНЕСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ» НА ОСНОВАНИИ ПРИКАЗА «О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В СВЕДЕНИЯ О КГПУ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА» ОТ 15.07.2018 № 457(П)

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/ 2020 учебный год.

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

"16" мая 2019 г. № 8

Заведующий кафедрой  Е.С. Панкова

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование

"\_23\_" мая 2019 г. № 6

Председатель НМСС



Дуда И.В.

**4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ**  
**4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(включая мультимедиа и электронные ресурсы)**  
**«Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни»**  
**для бакалавров ООП**  
**Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование. Начальное образование**  
**Программа подготовки: академический бакалавриат (5 лет обучения),**  
**по заочной форме обучения**  
**(общая трудоемкость 4 з.е.)**

№ п/п	Наименование	Место хранения/электронный адрес	Количество экземпляров/точек доступа
<b>Основная литература</b>			
1	<b>Савченков, Юрий Иванович.</b> Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков) [Текст] : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. - М. : ВЛАДОС, 2013. - 143 с. -	Научная библиотека	29
2	<b>Панкова Е.С.</b> Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-тим. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. - URL.: <a href="http://elib.kspu.ru/document/10939">http://elib.kspu.ru/document/10939</a>	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
3	<b>Власова, И.А.</b> Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.А.Власова, Г.Я.Мартынова ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств». - Челябинск : ЧГАКИ, 2014. - 136 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94839-463-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492730">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492730</a>	ЭБС « Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ

4	<b>Безруких М.М.</b> Возрастная физиология: Физиология развития ребенка: учеб. пособие / М.М. Безруких. – 4-е изд. – М.: Академия, 2008. - 416 с.	Научная библиотека	69
5	<b>Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена:</b> учебное пособие/ Н. Ф. Лысова [и др.]. - Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2010. - 398 с. - (Университетская серия).	Научная библиотека	51
6	<b>Методы оценки здоровья детей и взрослых:</b> методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с. - 58 р.	Научная библиотека	106
<b>Дополнительная литература</b>			
1.	<b>Красноперова, Н.А.</b> Возрастная анатомия и физиология : практикум / Н.А. Красноперова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - Москва : МПГУ, 2016. - 216 с. : ил. - ISBN 978-5-4263-0459-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=470051">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=470051</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
2	<b>Глоссарий по курсу Возрастная анатомия, физиология/</b> сост. Е.С. Панкова / [Электронный ресурс].- Красноярск, 2012- 100 с.- URL.: <a href="http://elib.kspu.ru/document/5713">http://elib.kspu.ru/document/5713</a>	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
3	<b>Гуров, В.А.</b> Практикум по возрастной физиологии: Методы оценки школьно-зависимых систем организма и здоровья учащихся/ В.А. Гуров, Л.Н. Медведев. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2006. - 168 с. - ISBN 5-85981-164-0: 81 р.	Научная библиотека	14
4	<b>Обреимова, Н.И.</b> Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.	Научная библиотека	49



	заведений/ Н. И. Обреимова, А. С. Петрухин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2007. - 384 с.: цв.ил.. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 379. - ISBN 978-5-7695-1738-9		
5	<b>Панкова Е.С.</b> Практические занятия по курсу возрастной физиологии, анатомии и школьной гигиены: учебное пособие/ Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2005. - 312 с. - ISBN 5-85981-099-7: 150.00, 150.00, р.	Научная библиотека	131
6	<b>Курепина М.М., Воккен Г.Г.</b> Анатомия человека. Атлас. - М.: Просвещение, 1979.		133
<b>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>			
1.	<b>Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)</b>	<a href="https://icdlib.nspu.ru/">https://icdlib.nspu.ru/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
2.	<b>East View:</b> универсальные базы данных [Электронный ресурс] :периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
3.	<b>Elibrary.ru</b> [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	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>	Свободный доступ
4.	<b>Гарант</b> [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992	<a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>	Доступ из локальной сети вуза
5.	Электронный каталог НБ КГПУ им. В.П. Астафьева	<a href="http://library.kspu.ru/">http://library.kspu.ru/</a>	Свободный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки  
(должность структурного подразделения)

  
(подпись)

Шулипина С.В.  
(Фамилия И.О.)

### **3.1. Карта материально-технической базы дисциплины «Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни»**

**для обучающихся образовательной программы**  
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,  
направленность (профиль) образовательной программы  
Начальное образование  
**по заочной форме обучения**

<b>Аудитория</b>	<b>Оборудование</b>
для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
г. Красноярск, ул.Мира, д.83, ауд.2-03	Телевизор-1шт, учебная доска-1шт
г. Красноярск, ул.Мира, д.83, ауд.2-05	Доска учебная- 1 шт, Видеопроектор – 1 шт., экран подвесной – 1 шт.
для самостоятельной работы	
г. Красноярск, ул.Мира, 83, ауд. 2-11 Информационно-методический ресурсный центр для проведения занятий с малочисленными группами и индивидуальной работы	Компьютеров-5 шт, ксерокс-1шт, принтер-2шт, МФУ-1шт, учебно-методическая литература. Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA). Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304-180417-031116- 577-384. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL). Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия). Mozilla Firefox – (Свободная лицензия). LibreOffice – (Свободная лицензия GPL). Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей) Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей)