

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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

### **ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА**

Направление подготовки: 44.03.02. Психолого-педагогическое образование

Программа подготовки: академический бакалавриат  
квалификация – бакалавр

Очная форма обучения  
Срок обучения – 4 года

Красноярск 2021

Рабочая программа дисциплины «ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА»

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.

Рабочая программа дисциплины «ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА»  
составлена доц. Панковой Е.С.

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры ЕМиЧМ  
"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.

Рабочая программа дисциплины «ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА»  
составлена доц. Панковой Е.С.

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры ЕМиЧМ  
"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.

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена доцентом кафедры естествознания, математики и частных методик к.б.н. Е. С. Панковой

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры русского языка и методики его преподавания.  
Протокол № 9 от «13» мая 2020 г.



(подпись)

Заведующий кафедрой

Г.С. Спиридонова

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования.

Протокол № 4 от «13» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



Н. А. Мосина

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры естествознания, математики и частных методик.

Протокол № 6 от «13» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой  Е.С. Панкова

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) образовательной программы — Начальное образование и русский язык.

Протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС



Дуда И.В.

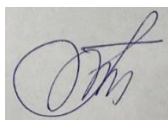
Рабочая программа дисциплины

Составлена Е.С. Панковой, доцентом кафедры теории и методики начального образования

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики начального образования.

Протокол № 4 от «12» мая 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой



М.В. Басалаева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования.

Протокол № 4 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой Н. А. Мосина



Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы — Психология и педагогика начального образования.

Протокол № 5 от «21» мая 2021 г.

Председатель



И.В. Дуда

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Дисциплина «Основы ЗОЖ и гигиена» является вторым модулем курса «Анатомия и возрастная физиология». Дисциплина разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень бакалавриата, программа подготовки: академический бакалавриат) и профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

Дисциплина относится к базовой части учебного плана, модулю «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», изучается на 1 курсе в 1 семестре, индекс дисциплины в учебном плане – Б1.Б.02.01.

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

В реализации основных задач образовательно-профессиональной программы «Возрастная анатомия и физиология» занимает одно из ведущих мест, так как 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, заботы их о своем здоровье как естественной и необходимой потребности.

Кроме того, без знания закономерностей роста и развития детского организма, без изучения морфофункциональных особенностей деятельности его различных органов и систем невозможно глубокое понимание важнейших вопросов психологии и педагогики.

Учителя начальных классов должны обладать определенными профессиональными знаниями и умениями:

- вырабатывать и закреплять у школьников условные рефлексы, необходимые им в процессе учебных занятий;
- способствовать выработке динамического стереотипа у школьников в процессе их обучения и воспитания;
- учитывать особенности взаимодействия первой и второй сигнальных систем у школьников разных возрастных групп во время урока;
- способствовать развитию речи, памяти, зрения и слуха;
- учитывать особенности типов ВНД детей в процессе их обучения;
- создавать оптимальные внешние условия для учебных занятий;

- составлять расписание уроков в школе с учетом гигиенических требований;
- 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;

Кроме того, в курсе начальной школы «Окружающий мир» имеется раздел, посвященный изучению человека. Преподавание его невозможно без знания основ анатомии, физиологии, школьной гигиены.

Курс «Основы ЗОЖ и гигиена» логически завершает изучение единого раздела естествознания (включающего изучение неживой и живой природы Земли: растительного и животного мира). Для лучшего понимания, глубокого осмысления и прочного усвоения теоретического материала учебным планом предусмотрены как лекционные, так и семинарско-практические занятия, самостоятельная работа студентов, модульно-рейтинговая технология, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности студентов и их сочетание. Завершится изучение курса зачетом.

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 возрастных особенностях строения и функций организма человека, основах гигиены и здорового образа жизни для правильной организации учебно-воспитательного процесса с учащимися и повышения его эффективности и качества на основе индивидуального подхода.

#### **Задачи:**

- сформировать систематизированные знания об анатомофизиологических особенностях висцеральных систем организма человека;
- создать научный фундамент для изучения основ здорового образа жизни;



- обучить санитарным нормам и правилам организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе.

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

1. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ.

2. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ. «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ». ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ.

3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КРОВИ. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

4. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВОЗДУШНОЙ СРЕДЕ УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

5. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА КОЖИ. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ. ГИГИЕНА ТРУДОВОГО ОБУЧЕНИЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРУДА УЧАЩИХСЯ

6. ГИГИЕНА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЖИМА ДНЯ УЧАЩИХСЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ, К ПЛАНИРОВКЕ ШКОЛЬНОГО ЗДАНИЯ И БЛАГОУСТРОЙСТВУ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА.

7. ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ НРАВСТВЕННО-ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ.

8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, УТОМЛЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ, СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ, БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА, АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.

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

ОПК-12: способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности среды;

ОК-9: способность использовать приемы оказания первой медицинской помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (таблица 1 «Планируемые результаты обучения»);

ОПК-1: способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** возрастные особенности строения и функции человеческого организма в

целом, в том числе органов и тканей; 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 единстве структуры и функций органов и систем организма человека и их возрастных особенностях.</p>	<p><b>Знать:</b> 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> 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; – правильно организовывать и проводить занятия с учетом мер, направленных на предупреждение раннего и чрезмерного утомления детей и сохранения их здоровья;</p> <p><b>Владеть:</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>ОПК-12: способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности среды;</p> <p>ОК-9: способность использовать приемы оказания первой медицинской помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (таблица 1 «Планируемые результаты обучения»);</p> <p>ОПК-1: способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях</p>
<p>Задача 2. Изучить анатомические и физиологические особенности висцеральных систем организма человека и их возрастные особенности.</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; 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>Владеть:</b> методами определения утомления и состояния школьно-значимых</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>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>Владеть:</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 – зачет в форме итогового тестирования.

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

В процессе освоения дисциплины используются разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: лекции и практические занятия, самостоятельная, индивидуальная и групповая формы организации учебной деятельности:

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 «Основы ЗОЖ и гигиена»

для бакалавров ООП

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Психология и педагогика начального образования

Программа подготовки: академический бакалавриат (4года обучения),

по очной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ		
<b>Введение. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ.</b>	8	4	2	2	-	4	Заполнение рабочей тетради. Составление тестовых заданий.
<b>АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ. «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ». ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ.</b>	10	6	2	4		4	Устный опрос. Практическая работа.
<b>ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КРОВИ. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.</b>	8	4	2	2		4	Устный опрос. Заполнение рабочей тетради.
<b>АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВОЗДУШНОЙ СРЕДЕ УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ</b>	10	4	2	2		6	Устный опрос. Заполнение рабочей тетради.
<b>АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА КОЖИ. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ. ГИГИЕНА ТРУДОВОГО</b>	8	4	2	2		4	Устный опрос. Составление

<b>ОБУЧЕНИЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРУДА УЧАЩИХСЯ</b>							тестовых заданий.
<b>ГИГИЕНА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЖИМА ДНЯ УЧАЩИХСЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ, К ПЛАНИРОВКЕ ШКОЛЬНОГО ЗДАНИЯ И БЛАГОУСТРОЙСТВУ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА.</b>	6	2	2			4	Устный опрос. Практическая работа.
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ НРАВСТВЕННО-ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ.</b>	8	4	2	2		4	Устный опрос. Терминологический диктант. Заполнение рабочей тетради.
<b>ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, УТОМЛЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА, АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.</b>	14	8	4	4		6	Устный опрос. Практическая работа. Тестирование.
	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>	
<b>Экзамен</b>							
<b>Итого</b>							

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Введение

Дисциплина реализует следующие основные задачи ООП:

- 1) обеспечивает приобретение системы знаний в области основ здорового образа жизни и гигиены; способствует формированию компетенций:

ОПК-12: способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности среды;

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

ОПК-1: способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях:

- 2) осуществляет подготовку к ведению профессионально-педагогической деятельности на основе включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс начальной школы, снижения «физиологической цены» младших школьников за обучение.

1. Дисциплина обеспечивает образовательные интересы личности студента, обучающегося по данной ООП, заключающиеся в получении:

- 1) Необходимых знаний о возрастных особенностях строения и функций организма человека и основах гигиены для правильной организации учебного и воспитательного процесса с учащимися и повышения его эффективности и качества на основе индивидуального подхода
- 2) Необходимых знаний закономерностей роста и развития детского организма, морфофункциональных особенностей деятельности его висцеральных систем для глубокого понимания в будущем важнейших вопросов охраны здоровья.
- 3) Необходимых знаний для преподавания в начальной школе курса «Окружающий мир», в частности, его раздела, посвященного изучению анатомии и физиологии человека.

1. Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ООП в их готовности к ведению профессионально-педагогической деятельности на основе учета закономерностей развития и проявления физиологических функций органов и систем организмов в возрастном аспекте; морфофункциональных особенностей развития детского организма; основных гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса в школе и других детских учреждениях; знания гигиенических средств и методов сохранения и укрепления



здоровья детей.

2. Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении таких дисциплин, как «Биология», «Анатомия и физиология».

3. Материал, полученный студентами при изучении дисциплины «Основы здорового образа жизни и гигиена» будет востребован в дисциплине «Методика преподавания курса «Окружающий мир», во время прохождения педагогической практики.

4. «Основы здорового образа жизни и гигиена», представляет собой базовый курс в ряду некоторых других дисциплин ООП и требует знаний по общей биологии и анатомии, полученных в школе. Другие дисциплины, которые тематически связаны с преподаванием данного курса и продолжают его – «Методика преподавания курса «Окружающий мир», отчасти- «Естественнонаучная картина мира».

5. В реализации основных задач образовательно-профессиональной программы этот курс занимает одно из ведущих мест, так как 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, заботы их о своем здоровье как естественной и необходимой потребности.

6. Основная цель дисциплины – дать студентам необходимые знания о специфике организма человека, закономерностях его онтогенеза, функциональных возможностях детского организма в разном возрасте, основах здорового образа жизни, основных психофизиологических механизмах учебной деятельности как фундамента для изучения курсов психологии и педагогики, содействовать становлению общекультурных и профессиональных компетенций посредством получения систематизированных знаний и их использованием для сохранения и укрепления здоровья учащихся, воспитания гуманного отношения к детям.

#### Задачи дисциплины:

- изучить анатомо-физиологические особенности висцеральных систем организма детей и подростков;
- ознакомить студентов с физиологическими основами процессов обучения и воспитания; правилами ЗОЖ, профилактики вредных привычек, оказания первой медицинской помощи;
- научить использовать знания о морфофункциональных особенностях организма детей и подростков для правильной организации учебно-воспитательного процесса в школе и профилактики заболеваний.

Учителя начальных классов должны обладать определенными профессиональными знаниями и умениями:

- вырабатывать и закреплять у школьников условные рефлексы, необходимые им в процессе учебных занятий;
- способствовать выработке динамического стереотипа у школьников в процессе их обучения и воспитания;
- учитывать особенности взаимодействия первой и второй сигнальных систем у школьников разных возрастных групп во время урока;
- способствовать развитию речи, памяти, зрения и слуха;
- учитывать особенности типов ВНД детей в процессе их обучения;
- создавать оптимальные внешние условия для учебных занятий;
- составлять расписание уроков в школе с учетом гигиенических требований;
- 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;

Курс «Основы ЗОЖ и гигиена» логически завершает изучение единого раздела естествознания (включающего также изучение живой природы Земли: растительного и животного мира). Для лучшего понимания, глубокого осмысления и прочного усвоения теоретического материала учебным планом предусмотрены семинарско-практические занятия.

В процессе обучения по вышеуказанной дисциплине будут использоваться разнообразные виды деятельности студентов, организационные формы и методы обучения: лекционные, семинарские и лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, модульно-рейтинговая технология, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности студентов и их сочетание. Завершится изучение курса зачетом.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ**

### **ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ**

Строение опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Строение и функции суставов. Изгибы позвоночника, их формирование. Мышечная система. Строение и функции мышц. Мышечная масса и сила мышц в различные возрастные периоды. Развитие двигательных навыков. Двигательный режим учащихся. Понятие о гиподинамии. Влияние физических упражнений на организм человека.

Осанка. Нарушения осанки. Значение правильной осанки у школьников. Сколиоз, причины и профилактика. Плоскостопие. Соответствие размеров ученической мебели росту школьников. Анатомо-физиологическое обоснование правильной посадки за рабочим столом.

Гигиенические требования к классной мебели. Правила расстановки мебели и рассаживания учащихся в классе. Гигиенические требования к оборудованию школьных мастерских.

### **АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ. ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ**

Строение и функции органов пищеварения. Пищеварение в ротовой полости. Слюнные железы. Роль ферментов в пищеварении. Профилактика кариеса. «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ». Пищеварение в желудке. Роль печени и поджелудочной железы в пищеварении. Всасывание и моторная функция кишечника. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков в школе.

### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КРОВИ. АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Внутренняя среда организма: кровь, тканевая жидкость, лимфа. Функции крови. Свертывание крови. Группы крови. Малокровие и его профилактика у детей и подростков. Строение и работа сердца. Цикл сердечной деятельности. Большой и малый круги кровообращения. Регуляция работы сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности. Факторы, неблагоприятно действующие на сердце и сосуды. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

## **АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВОЗДУШНОЙ СРЕДЕ УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ**

Строение и функции органов дыхания. Придаточные пазухи носа, миндалины, аденоиды.

Роль воздушной среды в сохранении работоспособности учащихся. Воздушная среда и здоровье. Гигиенические требования к микроклимату классных помещений. Естественная и искусственная принудительная вентиляция. Анатомия, физиология органов выделения. Профилактика заболеваний мочевыводящей системы.

Анатомия, физиология и гигиена сенсорных систем. Значение органов чувств. Сенсорные системы организма. Строение анализаторов. Зрительный, слуховой, двигательный, вкусовой, обонятельный, кожный, внутренний и вестибулярный анализаторы. Их функциональное значение. Зрительный анализатор. Строение и функции глаза. Функции зрения. Понятие о рефракции, аккомодации, конвергенции. Острота зрения. Астигматизм. Нарушение цветового зрения. Бинокулярное зрение, его нарушение. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Гигиена чтения и письма.

Значение света для растущего организма. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению классных помещений. Гимнастика для глаз. Слуховой анализатор. Строение, функции. Профилактика нарушений.

## **АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА КОЖИ. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ. ГИГИЕНА ТРУДОВОГО ОБУЧЕНИЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРУДА УЧАЩИХСЯ.**

Строение и функции кожи. Защитная функция кожи. Роль кожи в поддержании постоянной температуры тела. Выделительная и дыхательная функции кожи. Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Гигиенические требования к одежде и обуви.

## **ГИГИЕНА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЖИМА ДНЯ УЧАЩИХСЯ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ШКОЛ**

Основы физиологии и гигиены умственного труда. Понятие об утомлении и переутомлении. Фазы утомления. Основные гигиенические принципы нормирования учебно-воспитательной работы в школе. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиеническая организация урока. Факторы и условия поддержания работоспособности на

относительно высоком уровне в течение урока. Продолжительность урока, ее физиолого-гигиеническое обоснование. Гигиенические требования к продолжительности и характеру проведения перемен. Теория активного отдыха. Гигиенические требования к проведению контрольных работ, экзаменов. Организация учебно-воспитательного процесса и режима дня детей шестилетнего возраста. Готовность их к обучению. Школьная зрелость как педагогическая, врачебная и социальная проблемы. Методы определения школьной зрелости. Домашний режим школьника, его значение и физиологические основы. Гигиенические требования к приготовлению домашних уроков. Прогулки, их продолжительность, место в режиме дня. Сон, его гигиеническая организация. Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование и место в режиме дня. Свободное время учащихся, его организация. Гигиенические требования к частоте, продолжительности и условиям просмотра телевизионных передач. Требования к длительности и условиям работы и игр на компьютере. Режим дня в школах (группах) продленного дня, школах-интернатах, санаторно-лесных школах, оздоровительных лагерях.

## **СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА. ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.**

Понятие здоровья. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков. Группы здоровья. Группы риска. Хронические заболевания у школьников. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, освоение профессии, дисциплину, успеваемость. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями. Сроки нормализации функций организма после перенесенного заболевания. Учет здоровья школьников при рассаживании их в классе. Гигиена производственного обучения.

## **ГИГИЕНА ТРУДОВОГО ОБУЧЕНИЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРУДА УЧАЩИХСЯ**

Гигиенические требования к организации трудового обучения. Влияние различных видов труда на состояние здоровья подростков. Гигиеническая организация уроков труда в столярной, слесарной мастерских, в кабинете обслуживающего труда. Допустимый вес переносимой детьми и подростками тяжести с учетом возраста и пола. Санитарные правила при приготовлении пищи на уроках по кулинарии. Меры по профилактике

пищевых отравлений. Профилактика травматизма. Правила техники безопасности. Гигиена производственного обучения. Учет возраста, пола и состояния здоровья подростков при направлении их на практику в УПК.

Профессиональная ориентация подростков. Виды производственного и сельскохозяйственного труда, к которым подростки не допускаются. Продолжительность труда учащихся при выполнении различных видов сельскохозяйственных работ: режим труда, чередование видов работ, плотность рабочего времени. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

## **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВКЕ ШКОЛЬНОГО ЗДАНИЯ И БЛАГОУСТРОЙСТВУ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА**

Гигиенические принципы размещения школ на территории городов и в сельской местности. Земельный участок школы его планировка. Гигиенические требования к школьному зданию. Основные и вспомогательные помещения. Гигиенические требования к учебным помещениям: классам, лабораториям, кабинетам, физкультурному залу, мастерским.

Школы с продленным днем и гигиенические требования к их планировке и набору помещений. Гигиенические требования к комнатам отдыха и игровым. Профилактика вредных привычек.

### **2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

#### **«Основы ЗОЖ и гигиена»**

для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,

направленность (профиль) образовательной программы

Психология и педагогика начального образования

по очной 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 недостаточно 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  
«Основы ЗОЖ и гигиена»**

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. Разработке 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

##### «Основы ЗОЖ и гигиена»

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 «Возрастные особенности формирования сенсорных, висцеральных и моторных систем в онтогенезе человека»			
	Форма работы	Количество баллов 75%	
		min	max
Текущая работа	Устный ответ на занятии	6	14
	Выполнение заданий рабочей тетради	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 Гигиена школьного режима, учебно-воспитательного процесса. Оценка уровня здоровья, утомления, адаптационного потенциала, биологического возраста. Профилактика вредных привычек.

	Форма работы	Количество баллов 25%	
		min	max
Текущая работа	Выполнение лабораторных работ	2	4

	Выполнение заданий для самоподготовки (домашнее задание)	3	5
	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 – не зачтено,

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

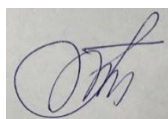
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**

Факультет начальных классов

(наименование института/факультета)

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

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 6\_  
От «12» мая 2021г.



И.о. заведующего кафедрой

М.В. Басалаева

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета по специальности  
(направление подготовки)  
Протокол № 8  
От «21» мая 2021г.



Председатель НМСС

Дуда И.В.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА**

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

Направление подготовки: 44.03.02. Психолого-педагогическое образование  
Психология и педагогика начального образования  
Программа подготовки: академический бакалавриат  
квалификация – бакалавр  
Очная форма обучения  
Срок обучения – 4 года

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

Красноярск, 2021

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональному стандарту «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н.

Предлагаемые формы и содержания оценочных средств аттестации адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психология и педагогика начального образования.

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 «Основы ЗОЖ и гигиена» 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 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»; образовательной программы высшего образования по направлению 44.03.02 «Психолого-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/:

ОПК-12: способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности среды;

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

ОПК-1: способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.

## Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство /КИМы	
				номер	форма
ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся ОК-9 в части: «способность использовать приемы оказания первой медицинской помощи» ОПК-1: способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях	Ориентировочный	ОК-9 Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология Безопасность жизнедеятельности Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы ОПК-1 Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология Безопасность жизнедеятельности Общая психология Возрастная психология Психология личности Дефектология Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся Психолого-педагогическая коррекция Практическая педагогика Практикум по решению профессиональных задач Основы высшей нервной деятельности Психофизиология центральной нервной системы Технология работы с "трудными детьми" Клиническая психология детей и подростков Педагогическая практика интерна Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы Модуль "Интернаттура" ОПК-12 Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология Безопасность жизнедеятельности Психологическая служба в образовании Педагогическая практика Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль	1	Тестирование
	Когнитивный		Текущий контроль , промежуточная аттестация	2	Заполнение рабочей тетради, доклад-презентация, тестирование
	Практико-ориентированный		Текущий контроль , промежуточная аттестация	3	Практическая работа, отчет по подработке
	Рефлексивно-оценочный		Итоговый контроль	4	Итоговое тестирование, зачет.

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

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



Оценочные средства

Оценочное средство «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
ОПК-12: способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности среды; ОК-9: способность использовать приемы оказания первой медицинской помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; ОПК-1: способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.	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.	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 ответа; однако допускается одна - две неточности в ответе.	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 2 несущественных ошибок в содержании ответа.

Оценочное средство «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) удовлетворит ельно/зачтено
ОПК-12: способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности среды; ОК-9: способность использовать приемы оказания первой медицинской помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; ОПК-1: способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.	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)
	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: задания, объединенные в рабочую тетрадь, доклады-презентации и их представление на семинарско-практическом занятии.

Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга в рабочей программе дисциплины

Критерии оценивания	Кол-во баллов
Наличие содержательных ошибок тетради	
Наличие выводов к заданиям	
Заполнение таблиц (уровень детализации материала)	
Качество рисунка в цвете	
Степень раскрытия темы доклада	
Представление информации на слайдах	
Максимальный балл	

**5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)  
БАНК КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И ВОПРОСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА»**

## Строение, функциональное значение, возрастные особенности различных систем

1. К принципам рационального питания относятся следующие

- а) соответствие калорийности рациона энерготратам организма
- б) вкус и внешний вид пищи
- в) обеспеченность пищи витаминами, минеральными веществами, водой

2. Незаменимые аминокислоты

- а) необходимы только в период роста
- б) необходимы в любом возрасте
- в) без последствий для организма могут отсутствовать в рационе питания

3. Гормоны поджелудочной железы

- а) регулируют работу глаза
- б) регулируют работу желудочно-кишечного тракта
- в) регулируют рост и развитие эмбриона

4. Незаменимые аминокислоты

- а) содержатся только в растительной пище
- б) содержатся только в животной пище
- в) содержатся в обеих группах, но в разных количествах
- г) синтезируются в организме
- д) не синтезируются в организме.

5. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся

- а) атеросклероз
- б) пневмония
- в) ишемическая болезнь сердца
- г) гипертоническая болезнь
- д) пиелонефрит

6. Под аккомодацией понимают

- а) способность глаза к четкому видению разно удаленных предметов
- б) способность к определению глубины пространства
- в) адаптацию зрения к темноте

7. Частота сердечных сокращений с возрастом

- а) не изменяется
- б) увеличивается
- в) уменьшается

8. К заболеваниям желудочно-кишечного тракта относят:

- а) гастрит
- б) гипертоническая болезнь
- в) язвенная болезнь
- г) пневмония

9. Под юношеской гипертонией понимают

- а) стойкое повышение артериального давления у подростков
- б) стойкое понижение артериального давления

в) временное повышение артериального давления
10. Острота зрения в онтогенезе до 15 лет
а) не изменяется
б) постепенно уменьшается
в) постепенно возрастает
г) в начале возрастает, а затем стабилизируется
д) вначале уменьшается, а затем стабилизируется
11. Иммуитет – это:
а) механизмы защиты организма от чужеродных агентов
б) способность эритроцитов к фагоцитозу
в) выработка антител на антигены
г) процесс образования форменных элементов крови
12. За мышечное сокращение отвечают белки
а) фибрин
б) гемоглобин
в) актин
г) пепсин
д) миозин
е) гаммаглобулин
13. Сколько пар ребер прикрепляются к грудины?
а) 8
б) 10
в) 12
г) 15
14. Сколько пар свободных ребер?
а) 1
б) 2
в) 3
г) 4
15. Плоские кости - это:
а) ребра
б) лучевая
в) лопатка
г) височная
д) тазовые
е) позвонки
16. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы
а) микседема
б) базедова болезнь
в) гигантизм
г) кретинизм
17. Какой химический элемент является действующим началом в тироксине - гормоне щитовидной железы?

а) бром
б) йод
в) железо
б) в тканевую жидкость
в) в кровяное русло
г) в тонкий кишечник
18. Зубы состоят из:
а) эмали
б) роговицы
в) периодонта
г) дентина
д) губчатого вещества
20. Какие из названных костей длинные трубчатые?
а) ребра
б) лопатка
в) затылочная
г) скуловая
д) бедренные
е) локтевые
ж) фаланги пальцев
21. Какой орган пищеварительной системы выполняет следующие функции: очищает кровь от вредных веществ,
а) желудок
б) печень
в) поджелудочная железа
г) слюнная железа
д) толстый кишечник
22. Общие суточные энергозатраты у человека складываются из :
а) рабочей прибавки к основному обмену,
б) основного обмена
в) катаболизма и анаболизма
г) ассимиляции и диссимиляции,
д) поправки на неполное усвоение пищи и ее специфическое динамическое действие,
е) ночного сна
23. У каждого зуба различают:
а) коронку
б) клык
в) резец
г) осевой цилиндр
д) пульпу
ж) черешок
24. Кости черепа у новорожденного ребенка соединены
а) подвижно

б) неподвижно

в) совсем не соединены

г) полуподвижно

25. После работы мышц без предварительной их тренировки появляется:

а) утомление мышц

б) натяжение связок

в) накопление нерасщепленной молочной кислоты

г) утомление нервных центров

26. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения?

а) клетки тела

б) клетки кожи

в) легкие

г) тканевая жидкость

27. Признаки, характерные для крупных артерий:

а) толстые стенки

б) тонкие стенки

в) низкая скорость движения крови

г) низкое давление

д) отсутствие клапанов

е) ветвление на капилляры

28. В легких кислород диффундирует из альвеол в капилляры благодаря:

а) разнице концентраций

б) разнице давления

в) свободным пространствам,

г) сквозным отверстиям

29. К роли кровообращения не относится:

а) транспорт  $O_2$  и  $CO_2$

б) перенос питательных веществ, гормонов

в) образование органических веществ

г) образование тканевой жидкости,

д) защита от микроорганизмов

е) выведение продуктов распада

30. Лимфатические протоки впадают в

а) правое предсердие

б) аорту

в) воротную вену почек

г) полые вены

д) воротную вену печени

31. Дыхательные движения осуществляются под влиянием:

а) сознания

б) концентрации  $O_2$  в крови

в) вегетативной нервной системы

г) концентрации CO <sub>2</sub> в крови
32. Кислород усваивается
а) носоглоткой
б) легкими
в) эритроцитами крови
г) митохондриями клеток
33. При диссимиляции углеводов в процессе дыхания образуется:
а) ряд органических кислот
б) АТФ
в) вода
г) теплота
д) молекулы органических веществ
е) CO <sub>2</sub>
34. Правильную посадку учащихся обеспечивают
а) выбор размера мебели
б) выбор цвета мебели
в) подбор стула к массе тела
г) контроль учителя
д) расположение здания
2. Минимальная норма двигательной активности
а) 3 км\сут ходьбы средним темпом
б) 8км\сут ходьбы средним темпом
в) 1 час аэробики в неделю
3. Гигиена классной комнаты оценивается по следующим параметрам
а) Цвет стен, мебели
б) температура
в) освещенность
г) размеры: площадь и объем
д) состояние и размеры мебели
4. 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.
5. Указать лучший подход к оценке образа жизни
а) поведенческий
б) результативный
6. Работоспособность в течение недели
а) растет к концу недели, но медленно
б) снижается к концу недели
в) мало подвержена изменению
г) наивысшая в среду.



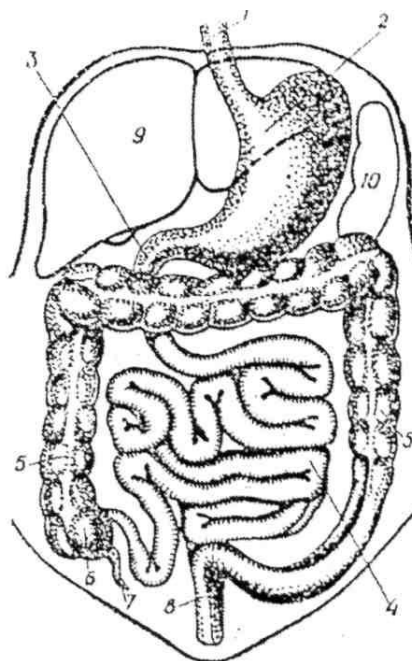
7. В течение дня работоспособность
а) наивысшая на первом уроке
б) наивысшая на 2-3 уроках
в) снижается в первой половине рабочего дня
г) практически не изменяется
8. Главное гигиеническое требование к классной мебели
а) дизайн
б) размеры
в) цвет
г) качество материалов
9. Под соматическим здоровьем понимают
а) состояние нервной системы
б) функционирование желудочно-кишечного тракта
в) наличие болезненных изменений в любых частях тела
г) наличие болезненных изменений, кроме психических расстройств.
в) повышенная утомляемость организма
10. Для достаточной аэрации площадь открываемой части окна должна составлять не менее:
а) $1/20$ площади пола
б) $1/2$ площади пола
в) $1/50$ площади пола
г) $1/10$ площади пола
11. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее :
а) 150 люкс
б) 300 люкс
в) 500 люкс
г) 1000 люкс
12. Отношение площади застекленной части окон к площади помещения характеризует:
а) КЕО - коэффициент естественной освещенности
б) СК - световой коэффициент
в) КЗ - коэффициент заглубления
г) КА - коэффициент аэрации
13. Расстояние по горизонтали от заднего края крышки парты до спинки сиденья называется:
а) дистанцией сиденья
б) дифференцией
в) дистанцией спинки
г) высотой сиденья
д) глубиной сиденья
1. Под аккомодацией понимают
а) способность глаза к четкому видению разно удаленных предметов
б) способность к определению глубины пространства
в) адаптация зрения к темноте

## Тесты текущего контроля знаний (2)

### Тест №1

#### Вариант 1

1. За мышечное сокращение отвечают белки (фибрин, гемоглобин, актин, пепсин, миозин, гаммаглобулин).
5. Сколько пар ребер прикрепляются к грудице (8, 10, 12, 15), сколько свободных ребер (1, 2, 3, 4)?
6. Плоские кости – это: (ребра, лучевая, лопатка, височная, тазовые, позвонки)?
7. Шов-это...
8. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды (желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, печень, прямая кишка), куда она попадает (в лимфу, в тканевую жидкость, в кровяное русло)?
9. Для нормальной деятельности человеческого организма необходимо постоянное поступление с пищей:
10. Обмен углеводов и жиров в организме человека заключается в...
11. При составлении пищевого рациона необходимо руководствоваться следующими основными физиологическими принципами: 1. 2. 3. 4.
12. Зубы состоят из (эмали, цемента, алебастра, периодонта, дентина, губчатого вещества)?
13. Какие витамины нерастворимы в воде (А, В, С, Д, Е)? Каково значение каждого витамина?
14. Укажите названия частей 1-10 на рисунке «Строение пищеварительной системы». Какая пищеварительная железа не обозначена? \_\_\_\_\_

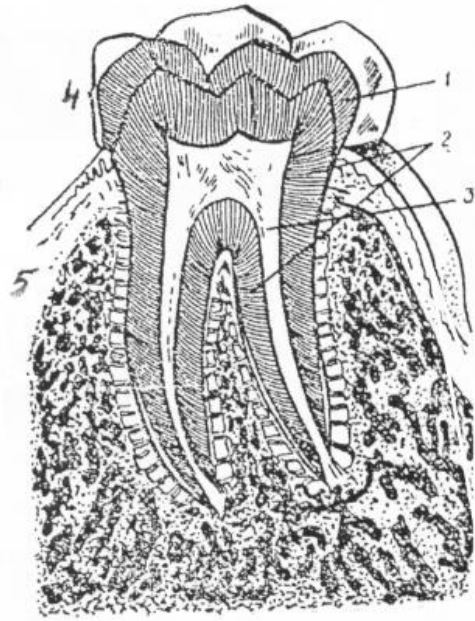


## Вариант 2

1. Что контролирует работу скелетных мышц (спинной мозг, головной мозг, вегетативная нервная система, соматическая нервная система, наше сознание)?
5. Какие из названных костей длинные трубчатые (ребра, лопатка, затылочная, скуловая, бедренные, ключица, локтевые, фаланги пальцев, берцовые)?
6. Сустав-это ...
7. Родничок-это...
8. Какая пищеварительная железа выполняет следующие функции: очищает кровь от вредных веществ, превращает глюкозу в гликоген, аммиак - в мочевины, выводит из крови разрушившийся гемоглобин, создает щелочную среду в кишечнике (желудок, печень, поджелудочная железа, слюнная железа)?
9. Ферменты слюны – это...    необходимы для...  
Ферменты желудочного сока – это...    необходимы для... Ферменты  
панкреатического сока – это...    необходимы для ...  
Ферменты кишечного сока – это ...    необходимы для ...  
Желчь – это ...    необходима для ...
10. Обмен белков в организме человека отличается от обмена углеводов и жиров тем, что ...
11. Общие суточные энергозатраты у человека складываются из (рабочей прибавки к основному обмену, основного обмена, катаболизма и анаболизма, ассимиляции и диссимиляции, поправки на неполное усвоение пищи и ее специфическое динамическое действие, ночного сна)?
12. У каждого зуба различают (коронку, клык, резец, шейку, пульпу, корень, черешок).
13. Заполни таблицу: «Этапы энергетического обмена у человека»

№	Где происходит	Что происходит
1 этап		
2 этап		
3 этап		

14. Что обозначено цифрами 1-5 на схеме строения зуба?

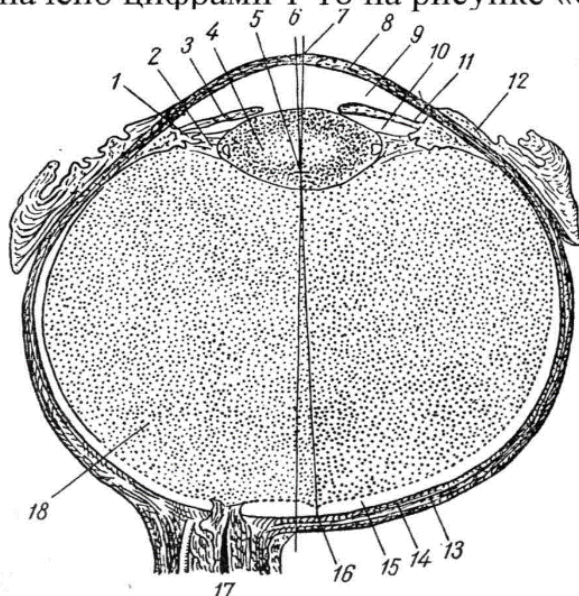


## Тест № 2

### Вариант 1

1. Где расположен дыхательный центр (легкие, мозжечок, продолговатый мозг, кора больших полушарий, рецепторы стенок кровеносных сосудов)?
2. Кислород диффундирует из альвеол в капилляры благодаря (разнице концентраций, разнице давления, свободным пространствам, сквозным отверстиям, помощи специального белка-переносчика)?
3. Кислород движется от легких к клеткам тела по сосудам в виде \_\_\_\_\_ и (Закончи фразу).
4. Заполни пропуски: красный костный мозг расположен \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ выполняет функцию \_\_\_\_\_.
5. Сконструируй полный ответ: Значение тканевой жидкости в том...
6. Безъядерные клетки крови это (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, макрофаги, Т-и-В лимфоциты).
7. Признаки характерные для артерий (толстые стенки, тонкие стенки, высокое давление, низкое давление, отсутствие клапанов, наличие клапанов, ветвление на капилляры, не разветвленность на капилляры).
8. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения (клетки тела, клетки кожи, легкие, эритроциты, правый желудочек, левое предсердие)?
9. Что возвращается в кровяное русло при образовании вторичной мочи (соли, вода, мочевины, сахар, шлаки)?
10. Нарисуйте схему малого круга кровообращения.
11. Чем покрыт глаз с передней стороны (белочная оболочка, сосудистая оболочка, радужная оболочка, роговица, сетчатка)?
12. Зрительная зона расположена в доле коры больших полушарий (лобной, затылочной, теменной, височной) или таламусе - зрительном бугре?
13. Величина ЖЕЛ зависит от \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

14. Что обозначено цифрами 1-18 на рисунке «Строение глаза»?



## Вариант 2

Дыхательные движения осуществляются под влиянием: (сознания, концентрации CO<sub>2</sub> в крови, концентрации O<sub>2</sub> в крови, вегетативной нервной системы, гипервентиляций легких)?

Кислород усваивается (носоглоткой, легкими, эритроцитами крови, митохондриями клеток, плазмой венозной крови).

Значение внешнего дыхания для организма состоит

в \_\_\_\_\_, а тканевого дыхания в \_\_\_\_\_ (закончи фразу).

Роль кровообращения: (транспорт O<sub>2</sub> и CO<sub>2</sub>, перенос питательных веществ, выведение продуктов распада, образование тканевой жидкости, защита от микроорганизмов, перенос гормонов).

Сконструируйте полный ответ: Значение лимфатической системы в том, что ...

В свертывании крови участвуют клетки (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, нейтрофиллы, макрофаги).

Лимфатические протоки впадают в (правое предсердие, аорту, полые вены, воротную вену печени, воротную вену почек).

Где происходит газообмен в большом круге кровообращения (клетки тела, клетки кожи, легкие, эритроциты, правый желудочек, левое предсердие)?

Какие органы выделяют продукты обмена веществ - шлаки (кожа, легкие, почки, печень, желудок, кишечник)?

Нарисуйте схему большого круга кровообращения

В какой оболочке глаза находятся рецепторы в виде палочек и колбочек (белочная, сосудистая, радужная, склера, сетчатка)?

Слуховая зона расположена в доле коры больших полушарий (лобной, височной, затылочной, теменной) или во внутреннем ухе?

Какие органы чувств защищают наш организм (органы зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса)?

Что обозначено цифрами 1-10 на рисунке «Строение органа слуха»?

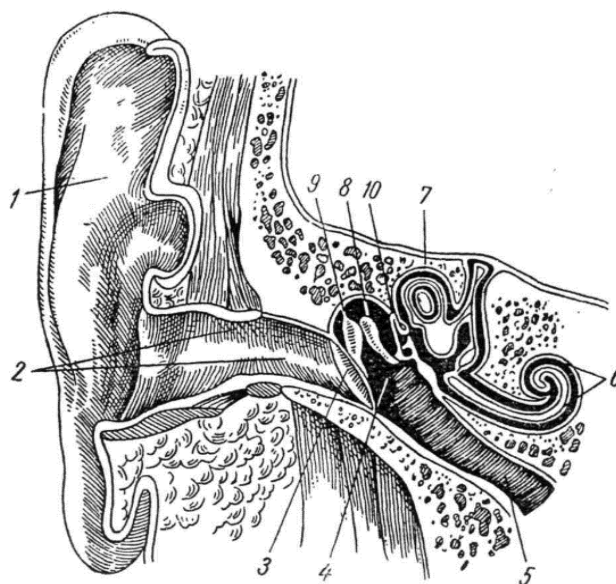


Рис. 42. Строение органа слуха (по А. И. Фадеевой и др.,

## Варианты итогового теста по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиена» Вариант 1

1. Гигиена классной комнаты оценивается по следующим параметрам
  - а) влажность
  - б) температура
  - в) освещенность
  - г) размеры
  - д) состояние мебели
2. Для люминесцентных ламп достаточной считается общая мощность:
  - а) 300 Вт
  - б) 500 Вт
  - в) 1040 Вт
3. Гормоны щитовидной железы
  - а) регулируют процессы роста и развития организма
  - б) регулируют работу зрительного анализатора
  - в) регулируют работу желудочно-кишечного тракта
4. Незаменимые аминокислоты
  - а) необходимы только в период роста и развития организма
  - б) необходимы в любом возрасте
  - в) без последствий для организма могут отсутствовать в рационе питания
5. Особенность высшей нервной деятельности детей:
  - а) повышенная скорость выработки условных рефлексов
  - б) пониженная скорость выработки условных рефлексов
  - в) пониженная устойчивость внимания
  - г) неуравновешенность психофизиологических функций
6. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса
  - а) цвет стен и мебели;
  - б) абсолютные размеры окон;
  - в) абсолютная мощность ламп;
  - г) мощность ламп в ваттах на 1 м;
  - д) расположение здания
7. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся
  - а) атеросклероз
  - б) пневмония
  - в) ишемическая болезнь сердца
  - г) гипертоническая болезнь
  - д) пиелонефрит
8. Критические периоды роста и развития характеризуются
  - а) относительной устойчивостью организма
  - б) повышенной устойчивостью организма к внешним воздействиям
  - в) пониженной устойчивостью организма к внешним воздействиям
9. Главными факторами, влияющими на рост и развитие- являются
  - а) психоэмоциональная обстановка в семье
  - б) питание
  - в) погодные условия
  - г) освещенность классной комнаты
10. Главные факторы, учитываемые оценке при 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
11. 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
12. Главными признаками полового развития являются
  - а) степень развития первичных половых признаков
  - б) степень развития вторичных половых признаков
  - в) мышечная сила
  - г) пропорциональность частей тела
13. К заболеваниям желудочно-кишечного тракта относят
  - а) гастрит
  - б) гипертоническая болезнь
  - в) язвенная болезнь
  - г) пневмония
14. Под юношеской гипертонией понимают
  - а) стойкое повышение артериального давления у подростков
  - б) стойкое понижение артериального давления

в) временное повышение артериального давления

15. В течение дня работоспособность

а) наивысшая на первом уроке

в) снижается в первой половине рабочего дня

б) наивысшая на 2-3 уроках

г) практически не изменяется

16. Острота зрения в онтогенезе до 15 лет

а) не изменяется

б) постепенно уменьшается

в) постепенно возрастает

г) в начале возрастает, а затем стабилизируется

д) вначале уменьшается, а затем стабилизируется

17. Иммунитет - это

а) механизмы защиты организма от чужеродных агентов

б) способность эритроцитов к фагоцитозу

в) выработка антител на антигены

18. Глазные гигиенические требования к классной мебели

а) дизайн

б) размеры

в) цвет

19. Правильную посадку учащихся обеспечивает

а) выбор размера мебели

в) подбор стула к массе тела

б) выбор цвета мебели

г) контроль учителя

20. Каково значение гормонов

а) регуляция функций органов

в) развитие организма

б) рост организма

г) регуляция обмена веществ

21. Сколько пар ребер прикрепляются к грудине?

а) 8

б) 10

в) 12

г) 15

22. Плоские кости - это:

а) ребра

в) лопатка

д) тазовые

б) лучевая

г) височная

е) позвонки

23. Зубы состоят из:

а) эмали

б) цемента

в) алебастра

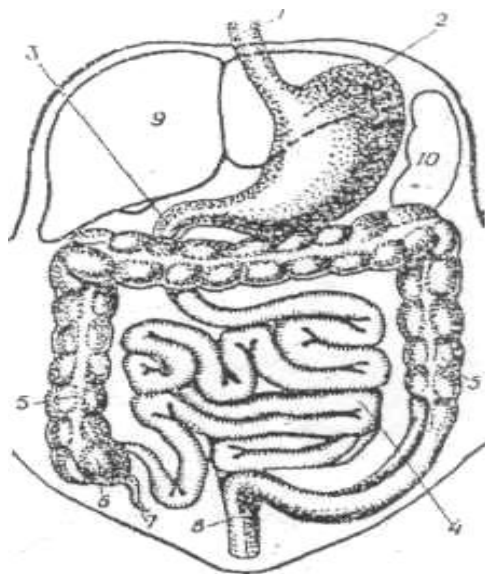
г) периодонта

д) дентина

е) губчатого вещества

24. Укажите названия частей 1-10 на рисунке «Строение пищеварительной системы».

Какая пищеварительная железа не обозначена?



25. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма?



- а) щитовидная
- б) паращитовидная
- в) надпочечники
- г) гипофиз
- в) поджелудочная

26. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма?

- а) щитовидная
- б) паращитовидная
- в) надпочечники
- г) гипофиз
- в) поджелудочная

27. Какие из названных костей длинные трубчатые?

- а) ребра
- б) лопатка
- в) затылочная
- г) скуловая
- д) бедренные
- е) локтевые
- ж) фаланги
- з) пальцев
- и) берцовые
- к) ключица

28. Общие суточные энергозатраты у человека складываются из

- а) рабочей прибавки к основному обмену
- б) основного обмена
- в) катаболизма и анаболизма
- г) ассимиляции и диссимиляции
- д) поправки на неполное усвоение пищи и ее специфическое динамическое действие, ночного сна

29. Каково значение гормонов?

- а) регуляция функций органов
- б) рост организма
- в) развитие организма
- г) регуляция обмена веществ

30. Кости черепа у новорожденного ребенка соединены

- а) подвижно
- б) неподвижно
- в) совсем не соединены
- г) полуподвижно

31. Где расположен дыхательный центр?

- а) легкие
- б) мозжечок
- в) продолговатый мозг
- г) кора больших полушарий

Длинные трубчатые кости:

- а) ребра
- б) бедренные
- в) локтевые
- г) берцовые
- д) фаланги пальцев

32. Роль кровообращения:

- а) транспорт O<sub>2</sub> и CO<sub>2</sub>
- б) перенос питательных веществ
- в) выведение продуктов распада
- г) образование тканевой жидкости
- д) защита от микроорганизмов
- е) перенос гормонов

33. Дыхательные движения осуществляются под влиянием:

- а) сознания
- б) концентрации O<sub>2</sub> в крови
- в) вегетативной нервной системы
- г) концентрации CO<sub>2</sub> в крови

34. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды

- а) желудок
- б) тонкие кишки
- в) толстая кишка
- г) прямая кишка

35. Какие гаметы вырабатывают половые железы у женщин?

- а) фолликулы
- б) яйчники
- в) семенники
- г) сперматозоиды
- д) яйцеклетки
- е) зиготу

36. Пучок нервных волокон покрытых сверху общей соединительной оболочкой?

- а) аксон
- б) нейрон
- в) нерв
- г) рецептор
- д) спинной мозг

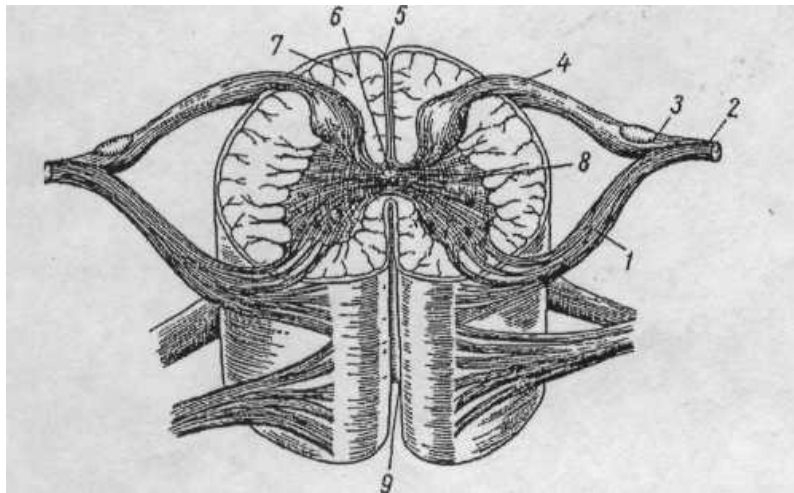
37. Какова роль соматической нервной системы

- а) управление движениями
- б) управление органами чувств

в) управление работой сердца  
г) желудка

д) управление высшей нервной деятельностью

38. Обозначьте структурные элементы поперечного среза спинного мозга:



39. Какие гаметы вырабатывают половые железы у мужчин

а) яичники

г) семенники

б) сперматозоиды

д) фолликулы

в) яйцеклетки

40. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей

а) торможение б) возбуждение в) рефлекс г) нервный импульс

41. Из чего состоит белое вещество ЦНС?

а) нервные клетки

в) нейрофибриллы

б) их отростки-нервные волокна

г) клетки нейроглии

42. Установите соответствие:

Дельтовидная мышца

мышцы шеи

Большая грудная мышца

мышцы туловища

Портняжная мышца

мышцы спины

Передняя зубчатая мышца

мышцы нижних конечностей

Грудино-ключично-сосцевидная мышца

мышцы туловища

Двуглавая мышца

мышцы нижних конечностей

Плечелучевая мышца

мышцы груди

Трапецевидная мышца

мышцы живота

Широчайшая мышца спины

мышцы спины

Икроножная мышца

мышцы верхних конечностей

Скуловая мышца

мышцы шеи

43. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее:

а) 150 люкс

б) 300 люкс

в) 500 люкс

г) 1000 люкс

44. Отношение площади застекленной части окон к площади помещения характеризует: а)

КЕО - коэффициент естественной освещенности

б) СК - световой коэффициент

горизонталь от заднего края

в) КЗ - коэффициент заглубления

крышки парты до спинки сиденья

г) КА - коэффициент аэрации 45. Расстояние по

называется:

а) дистанцией сиденья

г) высотой сиденья

б) дифференцией

д) глубиной сиденья

в) дистанцией спинки

46. Для достаточной аэрации площадь открываемой части окна должна составлять не менее:

а) 1/20 площади пола

г) 1/50 площади пола

б) 1/2 площади пола

д) 1/10 площади пола

## Вариант 2

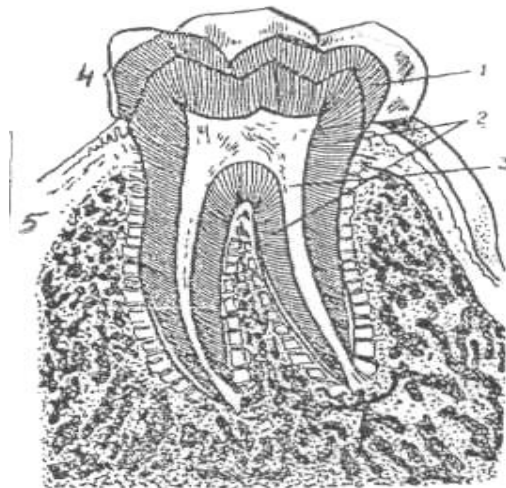
1. К принципам рационального питания относятся следующие
  - а) соответствие калорийности рациона энерготратам организма
  - б) вкус и внешний вид пищи
  - в) обеспеченность пищи витаминами, минеральными веществами, водой.
2. Гормоны поджелудочной железы
  - а) регулируют работу глаза
  - б) регулируют работу желудочно-кишечного тракта
  - в) регулируют рост и развитие эмбриона
3. Незаменимые аминокислоты
  - а) содержатся только в растительной пище
  - б) содержатся только в животной пище
  - в) содержатся в обеих группах, но в разных количествах
  - г) синтезируются в организме
  - д) не синтезируются в организме
4. 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
5. Правильную посадку учащихся обеспечивают
  - а) выбор размера мебели
  - б) выбор цвета мебели
  - в) подбор стула к массе тела
  - г) контроль учителя
6. Минимальная норма двигательной активности
  - а) 3 км\сут ходьбы средним темпом
  - б) 8км\сут ходьбы средним темпом
  - в) 1 час аэробики в неделю
7. Под аккомодацией понимают
  - а) способность глаза к четкому видению разно удаленных предметов
  - б) способность к определению глубины пространства
  - в) адаптация зрения к темноте
8. Железы внутренней секреции вырабатывают
  - а) гормоны
  - б) жиры
  - в) клетки крови
9. Эмоциональный стресс – это
  - а) чрезмерная повышенная функциональная активность организма
  - б) чрезмерная пониженная функциональная активность организма
  - в) защитная реакция организма
10. Для критического периода развития характера о
  - а) высокая работоспособность
  - б) повышенная чувствительность к воздействию любых факторов
  - в) повышенная утомляемость организма
11. Частота сердечных сокращений с возрастом
  - а) не изменяется
  - б) увеличивается
  - в) уменьшается
12. 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
13. Особенность высшей нервной деятельности у детей
  - а) повышенная скорость выработки условных рефлексов

- б) пониженная скорость выработки условных рефлексов  
 в) пониженная устойчивость внимания  
 г) неуравновешенность психофизиологических
14. Работоспособность в течение недели  
 а) растет к концу недели, но медленно  
 б) снижается к концу недели  
 в) мало подвержена изменению  
 г) наивысшая в среду.
15. Акселерация роста и развития это  
 а) ускорение темпов роста и развития  
 б) замедление темпов роста и развития  
 в) ускорение темпов роста и замедление темпов развития  
 г) замедление темпов роста и ускорение темпов развития
16. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся  
 а) атеросклероз  
 б) пневмония  
 в) ишемическая болезнь сердца  
 г) гипертоническая болезнь  
 д) пиелонефрит
17. Гетерохронность роста и развития - это  
 а) одинаковые темпы созревания различных функций организма  
 б) разные темпы созревания разных функций  
 в) замедление темпов полового созревания  
 г) ускорение темпов физического развития
18. Эмоциональный стресс - это  
 а) чрезмерно повышенная функциональная активность организма  
 б) чрезмерная пониженная функциональная активность организма  
 в) защитная реакция организма
19. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса  
 а) цвет стен и мебели  
 б) абсолютные размеры окон  
 в) абсолютная мощность ламп  
 г) мощность ламп в ваттах на 1 м<sup>2</sup>  
 д) расположение здания
20. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы  
 а) микседема  
 б) базедова болезнь  
 в) гигантизм  
 г) кретинизм
21. Сколько свободных ребер  
 а) 1  
 б) 2  
 в) 3  
 г) 4
22. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды?  
 а) желудок  
 б) тонкий кишечник  
 в) толстый кишечник  
 г) печень  
 д) прямая кишка
23. Какие витамины нерастворимы в воде?  
 а) А  
 б) В  
 в) С  
 г) Д  
 д) Е
24. Что контролирует работу скелетных мышц?  
 а) спинной мозг  
 б) головной мозг  
 в) вегетативная нервная система  
 г) наше сознание  
 д) соматическая нервная система
25. Какая пищеварительная железа выполняет следующие функции: очищает кровь от вредных веществ, превращает глюкозу в гликоген, аммиак - в мочевины, выводит из крови разрушившийся гемоглобин, создает щелочную среду в кишечнике?  
 а) желудок  
 б) печень  
 в) поджелудочная железа  
 г) слюнная железа

26. У каждого зуба различают

- а) коронку
- б) клык
- в) резец
- г) шейку
- д) пульпу
- е) корень
- ж) черешок

27. Что обозначено цифрами 1-5 на схеме строения зуба?



28. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы?

- а) микседема
- б) базедова болезнь
- в) гигантизм
- г) кретинизм

29. Плоские кости это:

- а) ребра
- б) лучевая
- в) лопатка
- г) височная
- д) тазовые

30. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения?

- а) клетки тела
- б) клетки кожи
- в) легкие

31. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма?

- а) щитовидная
- б) паращитовидная
- в) надпочечники
- г) гипофиз
- д) поджелудочная

32. Лимфатические протоки впадают в

- а) правое предсердие
- б) аорту
- в) полые вены
- г) воротную вену печени
- д) воротную вену почек

33. Кислород усваивается

- а) носоглоткой
- б) легкими
- в) эритроцитами крови
- г) митохондриями клеток

34. При диссимиляции углеводов в процессе дыхания образуется:

- а) ряд органических кислот
- б) АТФ
- в) вода
- г) теплота
- д) O<sub>2</sub>
- е) CO<sub>2</sub>

35. В состав центральной нервной системы входят:

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

36. Способность возбудимой ткани отвечать максимальным числом потенциалов действия

на определенную частоту раздражений называется:

- а) потенциал действия
- б) рефрактерность
- в) лабильность
- г) реполяризация

37. Из чего состоит серое вещество ЦНС?

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

38. Какое число хромосом у яйцеклеток и сперматозоидов человека

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

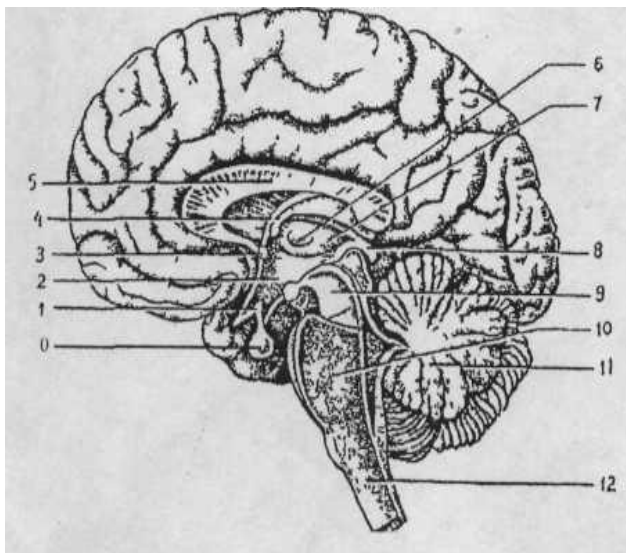
39. В состав периферической нервной системы входят:

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

40. Регуляция работы внутренних органов осуществляется?

- а) спинномозговыми нервами
- б) черепно-мозговыми нервами
- в) спинным мозгом
- г) вегетативной нервной системой

41. Подпишите рисунок «Саггитальный срез головного мозга»



42. Установите соответствие:

Дельтовидная мышца

Большая грудная мышца

Портняжная мышца

Передняя зубчатая мышца

Грудино-ключично-сосцевидная мышца

Двуглавая мышца

Плечелучевая мышца

Трапецевидная мышца

Широчайшая мышца спины

Икроножная мышца

Скуловая мышца

мышцы шеи

мышцы туловища

мышцы спины

мышцы нижних конечностей

мышцы туловища

мышцы нижних конечностей

мышцы груди

мышцы живота

мышцы спины

мышцы верхних конечностей

мышцы шеи

43. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее:

- а) 150 люкс
- б) 300 люкс
- в) 500 люкс
- г) 1000 люкс

44. Отношение площади застекленной части окон к площади помещения характеризует:

- а) КЕО - коэффициент естественной освещенности

- б) СК - световой коэффициент
- в) КЗ - коэффициент заглубления
- г) КА - коэффициент аэрации

45. Расстояние по горизонтали от заднего края крышки парты до спинки сиденья называется:

- а) дистанцией сиденья
- б) дифференцией
- в) дистанцией спинки
- г) высотой сиденья
- д) глубиной сиденья

46. Для достаточной аэрации площадь открываемой части окна должна составлять не менее: а) 1/20 площади пола  
б) 1/2 площади пола  
г) 1/50 площади пола  
д) 1/10 площади пола

## ТЕСТ

### для оценки остаточных знаний по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиена»

Вариант I

1. Периферическая нервная система представлена \_\_\_\_\_, расположенными \_\_\_\_\_.
2. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на раздражение, называется (рефлексом, торможением, синапсом, нейроном, возбуждением)
3. Регуляция работы внутренних органов осуществляется (сердцем, печенью, железами внутренней секреции, вегетативной нервной системой, головным или спинным мозгом).
4. Регуляция всех функций организма осуществляется \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ системами.
5. За перенос кислорода кровью отвечают белки (пепсин, миозин, гаммаглобулин, фибрин, гемоглобин, актин).
6. Пищеварительная система человека представлена: ротовой полостью, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, печенью, \_\_\_\_\_ железой, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ кишечником, \_\_\_\_\_ отверстием.
7. Роль кровообращения состоит в: (транспорте  $O_2$  и  $CO_2$ , переносе питательных веществ, выделении продуктов распада, образовании тканевой жидкости, переносе гормонов, защите от инфекций, переваривании жиров, белков и углеводов пищи).
8. Газообмен между артериальной кровью и тканевой жидкостью происходит в (капиллярах большого круга кровообращения, левом предсердии, эритроцитах крови, легочной артерии, венозной крови).
9. Отличие акцелерации от ретардации развития состоит в \_\_\_\_\_
10. Общие суточные энергозатраты у человека включают (анаболизм, катаболизм, ассимиляцию, диссимиляцию, основной обмен, рабочую прибавку, поправку на неполное усвоение пищи).
11. В состав крови входят: (красный костный мозг, остеобласты, эритроциты, тромбоциты, плазма, сердце, лейкоциты).
12. Перечислить основные этапы онтогенеза: новорожденность, \_\_\_\_\_, раннее детство, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, юношеский период, взрослое состояние (зрелый возраст), \_\_\_\_\_.

## Вариант II

1. Центральная нервная система человека представлена \_\_\_\_\_, расположенными в полости \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.
2. Нервная ткань состоит из (головного и спинного мозга, нейронов, лейкоцитов, нейронов, нейрофибрилл, нейроглии).
3. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой (рецептор, спинной мозг, нерв, нейрон, аксон).
4. К железам внутренней секреции относятся: (головной мозг, околощитовидные, желудок, печень, зубная, щитовидная, надпочечники, гипофиз, эпифиз, слюнные, потовые).
5. Какие из названных костей длинные трубчатые (ребра, лопатка, затылочная, скуловая, бедренная, ключица, локтевая, берцовая, тазовая)?
6. Очищение крови от вредных веществ, превращение глюкозы в гликоген, выведение из крови разрушившегося гемоглобина, выделение желчи. Это функции (желудка, печени, поджелудочной железы, крови, сердца).
7. Для артерий характерны (толстые стенки, низкое давление, тонкие стенки, высокое давление, наличие клапанов, ветвление на капилляры, отсутствие клапанов, неразветвленность на капилляры).
8. Газообмен между венозной кровью и атмосферным воздухом происходит в (альвеолах легких, левом предсердии, эритроцитах крови, капиллярах малого круга кровообращения, легочной вене).
9. Закономерности роста и развития ребенка следующие: \_\_\_\_\_
10. Внутренние органы репродукции у женщин представлены (яйцеклетками, сперматозоидами, влагалищем, маточными трубами, молочными железами, яичниками, шейкой матки, фолликулами).
11. Органы дыхания человека включают (диафрагму, ребра, носовую полость, гортань, зубы, трахею, бронхи, аденоиды, легкие.).
12. Какие органы выделяют продукты обмена веществ – шлаки (кожа, легкие, почки, печень, желудок, кишечник)?

## ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиена»

1. Введение. Предмет и задачи возрастной анатомии, физиологии и школьной гигиены.
2. Общие закономерности роста и развития организма человека.
3. Возрастная периодизация онтогенеза, понятие о критических и сензитивных периодах развития, о ретардации и акселерации развития.
4. Школьные формы патологии. Состояние здоровья современных школьников.
5. Свойства нервной ткани. Их характеристика.
6. Понятие о мембранном потенциале покоя, потенциале действия, волне возбуждения. Механизм проведения нервных импульсов по волокну.
7. Физиология нервной системы. Общая схема строения и основные этапы развития нервной системы, ее значение. Строение нервной ткани.
8. Нейрон, нейроглия. Строение и значение нервных клеток.
9. Возбуждение и торможение в ЦНС.
10. Понятие о рефлексе, как основной форме нервной деятельности, классификация рефлексов.



11. Понятие о нервном центре, свойства нервных центров. Возрастные особенности свойств нервных центров, рефлекторной деятельности ребенка.
12. Координация функций в организме.
13. Строение и функциональное значение спинного мозга.
14. Строение и функциональное значение головного мозга, ретикулярной формации.
15. Вегетативная нервная система. Ее строение и значение.
16. Строение коры больших полушарий головного мозга. Межполушарная асимметрия головного мозга.
17. Строение и развитие коры больших полушарий, возрастные особенности, методы ее изучения. Локализация функций в КГМ.
18. Высшая нервная деятельность. Нейрофизиологические механизмы ВНД.
19. Понятие об условных и безусловных рефлексах. Значение работ И.М. Сеченова и И.П. Павлова в изучении функции коры головного мозга.
20. Понятие о высшей нервной деятельности. Две сигнальные системы отражения действительности и их созревание в онтогенезе.
21. Условный рефлекс как основа обучения и воспитания. Ориентировочный рефлекс. Безусловные и условные рефлексы. Торможение условных рефлексов. Динамический стереотип.
22. Торможение условных рефлексов. Виды внешнего и внутреннего торможения, их значение в формировании поведения школьников.
23. Нейрофизиологические механизмы памяти. Кратковременная память, долговременная память.
24. Физиология сна и бодрствования организма, виды сна, теории сна, значение сна.
25. Учение И.П. Павлова об основных свойствах нервной системы. Типологические особенности ВНД. Классификация типов ВНД. Нарушения ВНД. Неврозы. Возрастные особенности ВНД.
26. Интегральная деятельность мозга. Учение А.А. Ухтомского о доминанте. Концепция функциональных систем П.К. Анохина.
27. Нейрофизиологические механизмы внимания и эмоций, их роль в обучении.
28. Учение И.П. Павлова об анализаторах. Виды анализаторов.
29. Учение об анализаторах. Зрительный анализатор. Анатомия и физиология глаза. Нарушения зрения. Возрастные особенности. Гигиена зрения.
30. Возрастные особенности органов зрения. Профилактика нарушений зрения.
31. Слуховой анализатор, возрастные особенности, гигиена. Роль анализаторов в обучении.
32. Опорно-двигательный аппарат. Строение, возрастные особенности. Совершенствование моторики и координации движения с возрастом. Формирование двигательных навыков. Возрастные особенности развития двигательного анализатора у детей.
33. Работоспособность детей и подростков. Умственное утомление школьников. Причины. Сущность, развитие. Профилактика утомления.
34. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. Строение скелета человека.
35. Мышечная система. Физиологические основы мышечного сокращения. Профилактика нарушения осанки. Влияние физических нагрузок на организм.
36. Понятие двигательной единицы. Строение и значение двигательных единиц.
37. Нервно-мышечный синапс. Школьные формы патологии опорно-двигательного аппарата. Эндокринные железы. Учение о стрессе. Адаптированные реакции организма при стрессе. Влияние эндокринных желез на развитие и рост организма.
38. Гуморальная регуляция функций в организме. Локализация и функции желез внутренней секреции. Роль гипоталамо-гипофизарной системы в регуляции работы эндокринных желез.
39. Три этапа энергетического обмена у человека. Значение белков, жиров и углеводов, H<sub>2</sub>O, витаминов и минеральных солей. Обмен веществ и энергии в организме. Возрастные особенности.

40. Сердечно-сосудистая система. Строение, функции, возрастные особенности. Влияние физических напряжений на сердечно-сосудистую систему детей. Вегетативно-сосудистые дистонии у школьников.
41. Состав крови, значение отдельных компонентов. Группы крови, механизм транспорта газов кровью. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Иммуитет.
42. Дыхание. Строение и функции органов дыхания, возрастные особенности. ЖЕЛ, МОД, ЧДД. Механизм газообмена в дольке легкого. Гигиена дыхания.
43. Строение и функции органов пищеварения человека. Гигиена питания детей, подростков, взрослых.
44. Строение и значение органов выделения, возрастные особенности. Кожа. Почки. Гигиена органов выделения.
45. Размножение и развитие человека. Методы контрацепции. Венерические заболевания. СПИД.
46. Годовая, суточная и недельная динамика работоспособности у детей младшего школьного возраста. Понятие школьного режима. Гигиенические требования к проведению урока.
47. Школьная зрелость как готовность организма ребенка к систематическому обучению. Методы определения школьной зрелости.
48. Гигиена воздушного режима классной комнаты. Тепловой режим классной комнаты. Гигиена уроков физкультуры.
49. Световой режим классной комнаты, школьного здания. Профилактика близорукости.
50. Понятие о микроклимате школьных помещений. Гигиенические требования к организации и проведению перемен в младших классах. Гигиена сна. Режим групп продленного дня.
51. Понятие о здоровье. Методы экспресс-оценки уровня здоровья. Профилактика инфекционных заболеваний.
52. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиена письма и чтения.
53. Гигиенические требования к оборудованию классной комнаты. Маркировка мебели и правила рассаживания учащихся в классе.
54. Профилактика вредных привычек у детей и подростков. Гигиеническое воспитание и санитарное

### 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 ЕМиЧМ

"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 ВНЕШНЕГО  
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.

## Лист внесения изменений

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

В программу вносятся следующие изменения:

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

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

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

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
"13" мая 2020г., протокол № 6

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой  Е.С. Панкова

Одобрено НМСС(Н)

---

20 мая 2020 г., протокол №8

Председатель НМСС



Дуда И.В.

---

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2021/ 2022 учебный год.

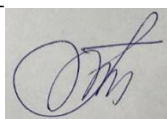
В учебную программу вносятся следующие изменения:

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.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 4 от "12" мая 2021г.

И.о. заведующего кафедрой



М.В. Басалаева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования.

Протокол № 4 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой Н. А. Мосина



Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика начального образования

Протокол № 5 от "21" мая 2021г. № 5

Председатель НМСС



Дуда И.В.

**4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ**  
**4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(включая мультимедиа и электронные ресурсы)**  
**«ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА»**  
**для бакалавров ООП**  
**Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование**  
**Психология и педагогика начального образования**  
**Программа подготовки: академический бакалавриат (4 года обучения),**  
**по очной форме обучения**  
**(общая трудоемкость 2 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. 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	Научная библиотека	49
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	Курепина М.М., Воккен Г.Г. Анатомия человека. Атлас. - М.: Просвещение, 1979.		133
<b>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>			
1.	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<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 библиотек  
(должность структурного подразделения)

  
(подпись)

Шулипина С.В.  
(Фамилия И.О.)

**Карта материально-технической базы дисциплины**  
**«Основы ЗОЖ и гигиена»**  
**для обучающихся образовательной программы**  
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
направленность (профиль) образовательной программы  
Психология и педагогика начального образования  
**по очной форме обучения**

№ п /п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Номер аудитории, помещения	Кол-во посадочных мест, рабочих мест	Перечень используемого оборудования	Кафедра, за которой закреплена аудитория, помещение с указанием ответственного лица	В том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации							
1.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-01 Мастерская техники и технологии художественных материалов	20	Учебная доска-1 шт.	Кафедра музыкально-художественного образования, Дорофеева Т.С.		Нет
2.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-02 Мастерская декоративно-прикладного искусства	25	Методические материалы по декоративно-прикладному искусству (проекты), учебная доска- 1шт.	Кафедра музыкально-художественного образования, Дорофеева Т.С.		Нет

3.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-11,0-12	2	Учебный материал (учебные картины, куклы-20шт., керамические изделия-5шт., национальный костюм-1шт., витраж (роспись по стеклу)-1шт.)	Кафедра музыкально-художественного образования, Дорофеева Т.С.		Нет
4.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-13	8	Учебная доска- 1 шт.	Деканат, Аликин И.А.-		Нет
5.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-14	20	Маркерная доска-1шт.	Деканат, Аликин И.А.		Нет
6.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	0-15	12	Учебная доска-1шт.	Деканат, Аликин И.А.-		Нет
7.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	1-01 Кафедра ПиПНО (для проведения занятий с малочисленными группами и индивидуаль	8	Компьютер- 4 шт., МФУ-1шт., принтер-2 шт., проектор-1шт., ноутбук-2шт.	Кафедра педагогики и психологии начального образования, Мосина Н.А.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

		ной работы)					
8.	Занятия семинарского типа (включая лабораторные занятия), практики, научные исследования	1-02 Студенческая научно-исследовательская лаборатория «Современные проблемы педагогики искусства»	42	Компьютер-13шт., экран-1шт., проектор-1шт., учебные картины-18шт., учебная доска-1шт., магнитно-маркерная доска- 1шт.	Кафедра музыкально-художественного образования, Маковец Л.А.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
9.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	1-03	25	Экран -1шт., проектор-1шт.	Кафедра педагогики и психологии начального образования, Аликин И.А.	Да	Нет
10.	Занятия семинарского типа (включая лабораторные занятия), практики, научные исследования	1-04 Учебно-исследовательская лаборатория факультета начальных классов	44	Ноутбук -12шт., экран-1шт., доска учебная-1шт., доска маркерная-1шт., сейф для хранения зарядки ноутбуков, МФУ-1шт., интерактивная доска с проектором-1шт. стол для инвалида-колясочника 1000*600рег. -1шт.	Кафедра русского языка и методики его преподавания, Басалаева М.В.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
11.	Все дисциплины учебного плана, кроме	1-09	32	Экран-1шт., проектор-1шт., учебная доска-1шт., учебные картины	Кафедра музыкально-художественного образования ,Дорофеева Т.С.	Да	Нет

	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»						
12.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	1-10 Лекционная аудитория	58	Компьютер-13шт., проектор-1шт., интерактивная доска-1шт., доска учебная -1шт.	Кафедра естествознания, математики, и частных методик, Белинская В.И.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
13.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	1-15	20	Мобильный экран-1шт., учебные картины-15шт., учебная доска-1шт.	Кафедра музыкально-художественного образования, Медова А.А.	Да	Нет
14.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-02	29	Проектор-1шт., экран-1шт., интерактивная доска -1шт., компьютер-1шт.	Кафедра русского языка и методики его преподавания, Кулакова Н.В.		Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
15.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-03	30	Телевизор-1шт., учебная доска-1шт.	Кафедра естествознания, математики и частных методик, Бочаров А.В.		Нет
16.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-05	34	Доска учебная- 1 шт., проектор-1шт., экран-1шт.	Кафедра естествознания, математики и частных методик, Басалаева Л.В.		Нет
17.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-08	65	Проектор-1шт., экран-1шт., учебная доска- 1шт.	Кафедра русского языка и методики его преподавания, Пережогина А.А.		Нет

	спорту»						
18.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-09	24	Переносной экран-1шт., учебная доска-1 шт., информационные стенды по истории образования	Кафедра педагогики и психологии начального образования, Плеханова Е.М.		Нет
19.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-10	84	Экран-1шт., проектор-1шт., учебная доска-1шт.	Кафедра педагогики и психологии начального образования, Чилова Н.П.		Нет
20.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-12 Кабинет математики	35	Компьютер-10шт., мобильный экран-1шт., учебная доска- 1шт., фортепиано-1шт., проектор-1шт.	Кафедра естествознания, математики и частных методик, Белинская В.И.		Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)
21.	Все дисциплины учебного плана, кроме «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	2-13 Актовый зал	132	Проектор-1шт., экран-1шт., аудиоаппаратура-1шт., цифровое пианино- 1шт.	Деканат, Аликин И.А.		Нет
для самостоятельной работы							
1.	Все дисциплины учебного плана	1-16	2	Компьютер-2шт., принтер- 2шт.	Заместитель декана по воспитательной работе, Тимофеева Н.А.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)

2.	Все дисциплины учебного плана	2-11 Информационно-методический ресурсный центр (для проведения занятий и индивидуальной работы)	28	Компьютер-5 шт., принтер-2шт., МФУ-2шт., учебно-методическая литература	Кафедра педагогики и психологии начального образования, зав.кабинетом, Чилова Н.П.	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
----	-------------------------------	---	----	---	--	--