

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА

Кафедры-разработчики  
*Физиологии человека и методики обучения биологии  
Естествознания, математики и частных методик  
Медико-биологических основ ФК и БЖ*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ**  
**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки) - Физическая культура и дополнительное  
образование (спортивная подготовка)

квалификация (степень): *бакалавр*  
(очная форма обучения)

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
- Физическая культура

квалификация (степень): *бакалавр*  
(очная форма обучения)

Красноярск 2022

Рабочая программа модуля «Здоровьесберегающий» составлена: к.б.н., доцентом каф. ФЧ и МОБ Чмиль И.Б., к.п.н., доцентом каф. ФЧ и МОБ Зорковым И.А., к.б.н., доцентом каф. естествознания, математики и частных наук Панковой Е.С., к.п.н., доцентом каф МБОФКиБЖ Казакевич Н.Н., к.м.н., доцентом каф МБОФКиБЖ Казаковой Г.Н.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры физиологии человека и методики обучения биологии  
протокол № 11, 15 мая 2019 г.

Заведующий кафедрой

канд. пед. наук, доцент



Н.М. Горленко

Одобрено НМСС(Н)

факультета биологии, географии и химии

протокол № 8, 23 мая 2019 г.

Председатель



А.С. Близнецов

Рабочая программа модуля обсуждена на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» апреля 2019 г., протокол № 8

и. о. заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

Одобрено НМСС(Н)

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

М.И. Бордуков



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

и. о. заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

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

М.И. Бордуков



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

и. о. заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

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

М.И. Бордуков



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

и. о. заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

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



Т.А. Кондратюк

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2022/2023 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Внесены изменения в карту литературного обеспечения дисциплины.

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

Внесенные изменения утверждаю:

и.о. заведующий кафедрой МБОФКиБЖ

к.п.н., доцент Н. Н. Казакевич



"04" мая 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

1.1. Технологические карты обучения дисциплине

1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины

1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины

#### II. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

2.1. Технологическая карта рейтинга учебных достижений

2.2. Фонды оценочных средств

#### III. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины

3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

## Пояснительная записка

РПМ «Здоровьесберегающий» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование и профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н.

Стандарт разработан в соответствии с законом РФ «Об образовании», законом РФ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», ГОСТ Р ИСО 9000-2000, Приказом Минобрнауки РФ «О комплексной оценке деятельности высшего учебного заведения» (№ 864 от 12.11.99 г.).

Модуль Б.1.Б.7 относится к базовой части учебного плана и изучается в 1 и 2 семестрах.

**Трудоемкость модуля:** 7 ЗЕ 252 часов из них 162 часа контактных + 90 часов отводится на самостоятельную работу студента.

**Цель изучения модуля:** содействовать формированию общекультурных и профессиональных компетенций в информационно-образовательной среде вуза через осознание бакалаврами социальных и профессиональных ценностей, овладение знаниями, умениями и опытом деятельности, на основе овладения содержанием дисциплины.

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

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по модулю	Код результата обучения (компетенции)
Заложить на первых этапах обучения представления о структурно-функциональном единстве организма	<b>Знать:</b> - о строении и функциях организма человека как едином целом, - о процессах, протекающих в нем и механизмах его деятельности; <b>Уметь:</b> - прививать детям любовь к занятиям спортом и физкультурой; - способствовать привитию учащимся навыков культуры поведения <b>Владеть:</b> - знаниями о физиологических основах режима дня; - знаниями о причинах и профилактике нарушений осанки; - знаниями о нарушениях зрения и профилактике близорукости; - знаниями о значении и принципах закаливания; - знаниями об основных принципах	ОПК-6 способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные

	сбалансированного и рационального питания.	условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; ОПК-8 способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний ПК-1 способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области
Воспитать у студентов мировоззрение и культуры безопасного поведения и деятельности в различных условиях.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- формы и методы работы по патриотическому воспитанию молодежи;</li> <li>о причинах и профилактике нарушений осанки;</li> <li>о нарушениях зрения и профилактике близорукости;</li> <li>о гигиенических требованиях к работе с компьютером, ТСО и наглядными пособиями;</li> <li>о значении и принципах закаливания;</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать возможный риск появления локальных опасных и чрезвычайных ситуаций, применять своевременные меры по ликвидации их последствий.</li> <li>- создавать оптимальные внешние условия для учебных занятий;</li> <li>- проводить беседы с учащимися на темы гигиенического содержания</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть методикой формирования у учащихся психологической устойчивости поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях: бережного отношения к своему здоровью, окружающей среде.</li> </ul>	ОПК-6 способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; ОПК-8 способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний ПК-1 способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области
Создание комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• государственную политику в области подготовки и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>• права и обязанности граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности; об анатомо-физиологических особенностях</li> </ul>	ОПК-6 способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития,

<p>трудовой деятельности и отдыха человека</p>	<p>детей и подростков в разные периоды их развития;</p> <p>о критических периодах развития; об особенностях высшей нервной деятельности (ВНД) детского организма.</p> <p>о классификации типов ВНД и особенностях педагогического подхода к детям с различными типами ВНД;</p> <p>об особенностях эмоций у детей;</p> <p>о доминанте и динамическом стереотипе; о первой и второй сигнальных системах;</p> <p>о учителя в воспитании здорового школьника;</p> <p>о создании рациональных условий для учебных занятий;</p> <p>о методах оптимизации учебных занятий;</p> <p>о физиологической сущности утомления и переутомления учащихся на уроке и факторах, их вызывающих;</p> <p>о гигиенических требованиях к оборудованию учебных помещений;</p> <p>о физиологических основах режима дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• об основных принципах сбалансированного и рационального питания</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вырабатывать и закреплять у школьников условные рефлексы, необходимые им в процессе учебных занятий;</li> <li>• способствовать выработке динамического стереотипа у школьников в процессе их обучения и воспитания;</li> <li>• учитывать особенности взаимодействия первой и второй сигнальных систем у школьников разных возрастных групп во время урока;</li> <li>• способствовать развитию речи, памяти, зрения и слуха;</li> <li>• учитывать особенности типов ВНД детей в процессе их обучения;</li> <li>• организовать спасательные работы в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <p>владеть способами и методами организации и проведения мероприятий по ГО и ЧС. Владеть навыками подготовки оказания первой помощи, организации комфортных условий существования в экстремальной ситуации.</p>	<p>воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;</p> <p>УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;</p> <p>ОПК-8 способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p> <p>ПК-1 способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области</p>
--	--	---

### **Контроль результатов освоения дисциплины**

Оценочные средства результатов освоения модуля, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств». Итоговая форма контроля – экзамен.



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

Для реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система) и личностно-ориентированное обучение. В процессе освоения дисциплины используются разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: практические занятия, самостоятельная, индивидуальная и групповая формы организации учебной деятельности.

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

## Технологическая карта обучения модуля

### Здоровьесберегающий

по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль) образовательной программы *Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка квалификация (степень): бакалавр*

очная форма обучения

(общая трудоемкость дисциплины 7 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		Всего	лекций	семинаров	лабор-х работ		
<b>I. ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНЫ</b>							
	2(72 ч)	36	18	18	-	36	
<b>I.1.</b> ЗОЖ как отрасль медицинской науки.	7	2	2	-		5	Обзор литературных источников Ответы на тесты Разработка презентации и доклада
<b>I.2.</b> Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни	8	4	2	2		4	Обзор литературных источников Ответы на тесты Семинар
<b>I.3.</b> «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. Витамины и минеральные вещества	8	4	2	2		4	Обзор литературных источников Ответы на тесты Разработка презентации и доклада
<b>I.4.</b> Заболевания внутренних органов.	9	4	2	2		5	Проверка тестов Решение ситуационных задач
<b>I.5.</b> Оказание первой помощи при травмах.	15	10	4	6		5	Обзор литературных источников Ответы на тесты Разработка презентации и

							доклада Решение ситуационных задач Практическая работа
<b>I.6.</b> Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания	6	2	2			4	Ответы на тесты Разработка презентации и доклада
<b>I.7.</b> Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков.	9	4	2	2		5	Обзор литературных источников Ответы на тесты Разработка презентации и доклада
<b>I.8.</b> Основы гигиены учебного процесса Определение уровня школьно-важных качеств и утомления.	10	6	2	4		4	Обзор литературных источников Ответы на тесты Практическая работа
<b>II. АНАТОМИЯ И ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ</b>							
	2 (72 ч)	36	18	18	-	36	
<b>II.1.</b> Закономерности роста и развития детского организма	12	6	2	4		6	Обзор литературных источников Составление тестовых заданий Практическая работа Заполнение рабочей тетради
<b>II.2.</b> Возрастные особенности развития висцеральных систем и опорно-двигательного аппарата. Обмен энергии и терморегуляция	12	8	4	4		4	Обзор литературных источников Составление тестовых заданий Тестирование Заполнение рабочей тетради Семинар
<b>II.3.</b> Развитие нервной и гуморальной регуляторных систем	8	2	2	-		6	Обзор литературных источников Составление тестовых заданий

							Заполнение рабочей тетради
<b>П.4.</b> Общий план строения и формирования сенсорных систем	18	8	4	4		10	Обзор литературных источников Заполнение рабочей тетради
<b>П.5.</b> Высшая нервная деятельность и ее возрастные особенности	14	8	4	4		6	Обзор литературных источников Составление тестовых заданий Разработка презентации и доклада Заполнение рабочей тетради
<b>П.6.</b> Психофизиологические аспекты поведения ребенка	8	4	2	2		4	Обзор литературных источников Составление тестовых заданий Тестирование Заполнение рабочей тетради
<b>III. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							
	2(72 ч)	36	18	18	-	36	
<b>III.1.</b> Введение в дисциплину, значение курса «БЖД», основные определения.	10	4	2	2	-	6	Обзор литературных источников Составление тестовых заданий
<b>III.2.</b> Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и экологического происхождения Российская система чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Организация и проведение работы в общеобразовательном учебном заведении по защите детей при чрезвычайных ситуациях.	15	10	6	4	-	5	Составление тестовых заданий Разработка презентации и доклада тестирование

<b>III.3.</b> Опасности. Опасные и вредные факторы среды.	11	6	2	4	-	5	Обзор литературных источников Составление тестовых заданий Решение ситуационных задач тестирование
<b>III.4.</b> Экстремальные ситуации криминогенного и социального характера.	9	4	2	2		5	Выступление на семинарах Разработка презентации и доклада Семинар
<b>III.5.</b> Выживание в условиях автономного существования	9	4	2	2		5	Обзор литературных источников Составление тестовых заданий
<b>III.6.</b> Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности	9	4	2	2		5	Обзор литературных источников Разработка презентации и доклада тестирование
<b>III.7.</b> Гражданская оборона	9	4	2	2		5	Составление тестовых заданий Тестирование
<b>IV. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>							
	1 (36 ч)	36	18			18	
<b>IV.1.</b> Основы организации физического воспитания в вузе	8	4	4			4	Защита реферата
<b>IV.2.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	4	4			4	Защита проекта в группах
<b>IV.3.</b> Профилактика вредных привычек	8	4	4			4	Участие в дискурс-лекции
<b>IV.4.</b> История Красноярского спорта	12	6	6			6	Защита реферата
<b>IV.5.</b> Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента	8	4	4			4	Защита реферата
<b>IV.6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	4	4			4	Участие в дискурс-лекции
<b>IV.7.</b> Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической	8	4	4			4	Защита проекта в группах

культурой и спортом							
<b>IV.8.</b> Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности	12	6	6			6	Защита реферата
<b>ИТОГО</b>	<b>7 (252ч)</b>	<b>162</b>	<b>108</b>	<b>54</b>		<b>90</b>	
Форма итогового контроля по уч. плану	<b>ЭКЗАМЕН</b>						

## **Содержание основных разделов и тем Модуля**

### ***I. Основы ЗОЖ и гигиена***

**Тема I.1.** ЗОЖ как отрасль медицинской науки. Определение ЗОЖ как науки. Цель и задачи ЗОЖ. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Связь ЗОЖ с другими науками. Определение ЗОЖ как науки. Социальные, медицинские и психологические аспекты науки. Слово о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности. Оценка состояния здоровья.

**Тема I.2. Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни.**

Аспекты, характеризующие ЗОЖ. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятия «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность». Содержание факторов ЗОЖ. Стратегия жизни долгожителя. Гигиена сна.

**Тема I.3. «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. Витамины и минеральные вещества.**

Гигиенические основы и разновидности питания. Модные системы питания. Пирамида питания. Факторы, влияющие на обмен веществ. Белки, жиры, углеводы.

**Тема I.4. Заболевания внутренних органов**

Первичный доврачебный контроль ЧСС и АД. Заболевания сердечно-сосудистой (гипертонический приступ, сердечная боль, стенокардия, инфаркт миокарда) дыхательной (пневмония, бронхит, бронхиальная астма) системы в детском возрасте. Возрастные особенности крови. Защитная функция крови. Инфекционные заболевания, их причины и профилактика. Искусственная иммунизация. Предупреждения и первая помощь при пищевых отравлениях. Заболевания выделительной системы (почечная колика, нефрит, термические ожог), первая помощь и профилактика

**Тема I.5. Оказание первой помощи при травмах**

Травма, виды травм. Общие правила оказания первой доврачебной медицинской помощи.

**Тема I.6. Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания**

Половое развитие и воспитание детей и подростков. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Профилактика СПИДа.

**Тема I.7. Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков**

Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков. Курение, алкоголь и наркотики как риск-факторы нарушения здоровья и девиантного поведения. Профилактика ненормативных привычек. Действия учителя при обнаружении факта употребления наркотических препаратов учащимися. Методология определения распространения ненормативных привычек в школьном возрасте.

**Тема I.8. Основы гигиены учебного процесса. Определение уровня школьно-важных качеств и утомления**

Основы гигиены учебного процесса. Возрастные и региональные особенности обеспечения гигиенических условий обучения. Практические трудности реализации нормативных условий гигиены и возможные способы их преодоления.

### ***II. Анатомия и возрастная физиология***

**Тема II.1. Закономерности роста и развития детского организма** Структурно-функциональные уровни организма человека и работа организма как единого целого. Понятие о росте и развитии. Закономерности роста и развития детского организма.

Влияние наследственности и внешней среды на рост и развитие детского организма.

Сенситивные и критические периоды развития ребенка. Возрастная периодизация. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Критерии определения биологического возраста на разных этапах онтогенеза. Акселерация.

**Тема II.2. Возрастные особенности развития висцеральных систем и опорно-двигательного аппарата. Обмен энергии и терморегуляция**

Анатомо-физиологические особенности развития дыхательной сердечно-сосудистой и системы крови. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного

аппарата. Развитие системы пищеварения. Возрастные особенности пищеварения в ротовой полости, желудке, кишечнике. Роль поджелудочной железы и печени в процессе пищеварения. Развитие органов выделительной системы. Особенности водного обмена новорожденного и ребенка раннего возраста. Возрастные особенности основного и общего обмена (энергообмена). Развитие механизмов терморегуляции.

### **Тема II.3. Развитие нервной и гуморальной регуляторных систем.**

Функции и общий план организации нервной системы. Функции, строение и свойства нейрона. Возрастные изменения структуры нейрона и нервного волокна. Анатомо-физиологические особенности созревания спинного и головного мозга.

Автономная нервная система: структурно-функциональные особенности и развитие в онтогенезе.

Общая характеристика эндокринной системы. Общая схема нейроэндокринной регуляции. Гипоталамо-гипофизарная регуляторная система. Гипофиз: функции и возрастные изменения. Эпифиз. Функции и возрастные особенности щитовидной железы и паращитовидных желез. Тимус. Надпочечники: гормоны коркового и мозгового слоя. Возрастные особенности надпочечников. Возрастные особенности поджелудочной железы и половых желез.

### **Тема II.4. Общий план строения и возрастные особенности формирования сенсорных систем**

Общий план строения сенсорных систем. Общие закономерности развития сенсорных систем. Общий план строения и возрастные особенности развития вестибулярной, обонятельной, вкусовой, соматосенсорной системы, слуховой и зрительной сенсорной системы.

### **Тема II.5 Высшая нервная деятельность и ее возрастные особенности**

Рефлекторный принцип работы нервной системы. Типы рефлексов. Условия и механизм образования условного рефлекса. Торможение условных рефлексов. Доминанта и динамический стереотип. Возрастные особенности условно-рефлекторной деятельности.

### **Тема II.6. Психофизиологические аспекты поведения ребенка**

Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности ребенка. Нейрофизиологические механизмы и возрастные особенности внимания и памяти. Значение мотивации и эмоций в целенаправленном поведении ребенка. Развитие речи ребенка. Становление коммуникативного поведения. Школьная зрелость.

## ***III. Безопасность жизнедеятельности***

### **Тема III.1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности (БЖД).**

Безопасность жизнедеятельности как наука. Объект, субъект, предмет и методы, используемые в БЖД. Определение безопасности жизнедеятельности. Базовые понятия: безопасность, жизнь, деятельность, среда обитания, опасный фактор, вредный фактор, техносфера, биосфера, ноосфера.

Цель и содержание дисциплины “Безопасность жизнедеятельности”, ее основная задача, место и роль в подготовке специалистов. Комплексный характер дисциплины; медико-биологические, экологические, технологические, правовые и международные аспекты. Риск – понятия: приемлемый, индивидуальный, групповой, социальный. Принципы и методы обеспечения безопасности. Наука о риске. Прогнозирование опасностей, анализ, оценка риска. Системный подход к безопасности. Безопасность деятельности. Анализ надежности, безопасности и риска. Анализ последствий. Методы анализа безопасности.

**Тема III.2. Общая классификация ЧС. ЧС природного характера и защита от их последствий. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и мероприятия по снижению возможного воздействия от них. Нарушение экологического равновесия. Чрезвычайные ситуации экологического характера и меры по снижению возможных последствий от них.**

Чрезвычайная ситуация, чрезвычайная ситуация природного характера, стихийное бедствие, опасное природное явление.



Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера: геофизического характера (землетрясения, извержения вулканов); геологического характера (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.); метеорологического и агрометеорологического характера (ураганы, бури, смерчи, сильные морозы, жара, дожди и т.д.); морского гидрологического характера (цунами, циклоны и т.д.); гидрологического характера (наводнения, половодья, заторы, зажоры и т.д.); гидрогеологического характера (низкие и высокие уровни грунтовых вод); природные пожары (лесные, торфяные и т.п.); поражение сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями (эпифитетии, панфитетии и т.п.); инфекционные заболевания людей (эпидемии, пандемии и т.п.); инфекционная заболеваемость сельскохозяйственных животных (инзетии, элизетии, панзетии т.п.).

Основные причины и источники опасности, вызывающие опасные природные явления и стихийные бедствия, их последствия. Мероприятия по уменьшению возможных последствий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Правила поведения населения в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Чрезвычайная ситуация техногенного характера, авария, транспортная авария, химическая авария, радиационная авария, гидродинамическая авария, производственная катастрофа, пожар, взрыв, жизнеобеспечение.

Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера: транспортные аварии; пожары и взрывы; аварии с выбросом химических опасных веществ; аварии с выбросом радиоактивных веществ; аварии с выбросом биологических опасных веществ; внезапное обрушение зданий и сооружений; аварии на электроэнергетических системах; аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения; аварии на очистных сооружениях; гидродинамические аварии. Основные причины и источники опасностей, вызывающих аварии и катастрофы, их последствия. Мероприятия по уменьшению возможных последствий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Правила поведения населения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Классификация чрезвычайных ситуаций экологического характера; связанные с изменением состояния суши (почвы, недр, ландшафта); связанные с изменением состава и свойств атмосферы (воздушной сферы); связанные с изменением состава гидросферы (водной среды); связанные с изменением состава биосферы.

Антропогенные изменения в природе: преднамеренные, попутные. Формы антропогенного воздействия человека на биосферу. Классификация источников загрязнения окружающей среды. Классификация загрязнений по воздействию на компоненты окружающей среды: выбросы в атмосферу, твердые отходы, сточные воды. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека. Изменение состава атмосферы (воздушной среды). Изменение климата и прозрачности атмосферы. Разрушение озонового экрана. Кислотные осадки. Выбросы вредных веществ. Изменение состава гидросферы (водной среды). Причины ухудшения качества природных вод, вследствие антропогенного воздействия. Отрицательное влияние сточных вод на качество воды. Изменение состояния суши. Факторы загрязнения суши: деградация и эрозия земель, промышленные и бытовые отходы. Основные принципы и направления охраны окружающей среды. Мероприятия по уменьшению возможных последствий от чрезвычайных ситуаций экологического характера.

**Тема III.3. Опасности. Опасности и вредные факторы среды. Чрезвычайные ситуации локального характера и защита от них.**

Взаимодействие человека с окружающей средой в процессе жизнедеятельности.

Чрезвычайные ситуации локального характера, как опасные и экстремальные ситуации в социуме и на природе.

Базовые понятия: опасная ситуация, аварийная ситуация, экстремальная ситуация, автономное существование, вынужденное автономное существование, выживание, социум.

Город как источник опасности. Наличие зон повышенной опасности и их характеристика. Системы обеспечения безопасности и их возможности (милиция, скорая помощь, пожарная охрана, служба спасения, коммунальные службы).

Безопасность на улицах и дорогах. Движение пешеходов по улицам и дорогам.

Дорожные знаки и их значение.

Городской общественный (трамвай, троллейбус, автобус, метро) и автомобильный транспорт. Опасные и аварийные ситуации на транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров при пользовании городским общественным транспортом и при аварийных ситуациях.

Опасные и аварийные ситуации на воздушном, железнодорожном и водном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров при пользовании и при аварийных ситуациях на воздушном, железнодорожном и водном транспорте.

Жилище человека и его характеристика. Опасности, возникающие в доме (квартире) при пользовании газом, электричеством, водой, средствами бытовой химии. Пожары и взрывы в жилых зданиях. Правила безопасности поведения в жилище.

Виды, источники и уровни негативных факторов, влияющих на жизнедеятельность человека. Основные анализаторы организма человека и их характеристика.

Вредные вещества, характеристика по классам опасности, пути поступления в организм человека. Негативное воздействие вредных веществ на среду обитания.

Допустимые уровни воздействия вредных веществ.

Суточные изменения освещенности. Влияние освещенности на зрительный анализатор. Заболеваемость и травматизм при несоблюдении требований к освещению. Естественное и искусственное освещение. Требования к системам освещения.

Механические колебания. Виды вибраций и их воздействие на человека. Защита от вибраций. Общие способы борьбы с вибрацией.

Акустические колебания. Действие шума на человека. Устранение или уменьшение шума в источниках его образования. Инфра и ультразвук. Защита от шума, инфра- и ультразвука.

Статические электрические и магнитные поля. Действие электрических зарядов, электромагнитных полей на организм человека. Особенности воздействия лазерного излучения. Защита людей от вредных воздействий электростатических зарядов, электромагнитных полей, лазерного излучения.

Ионизирующие излучения. Внешнее и внутреннее облучение. Их действие на организм человека. Категории облучаемых лиц и групп критических органов.

Допустимые уровни для внешнего облучения. Норма радиационной безопасности.

Электрический ток. Воздействие электрического тока на организм человека.

Условия поражения человека электрическим током. Защита от поражения человека электрическим током.

Горение веществ и материалов. Сущность процесса горения. Классификация веществ и материалов по группам возгораемости. Понятие о возгорании, самовозгорании, воспламенении, самовоспламенении веществ и материалов. Понятие о пределе и огнестойкости строительных конструкций, зданий и сооружений. Условия, способствующие распространению огня. Основные поражающие факторы воздействия огня. Защита населения от пожаров. Взрыв и его характерные особенности. Понятие о воздушной ударной волне. Механизм образования воздушной ударной волны. Основные параметры ударной волны, определяющие ее разрушающее и поражающее действие. Действие взрыва на здания, сооружения и оборудование. Зоны действия взрыва. Действие взрыва на человека. Защита населения и производственного персонала от последствий взрыва.

Понятие о факторах опасности. Классификация факторов опасности, в зависимости от источников опасности. Факторы опасности природного происхождения, климатические, почвенные, геоморфологические, биологические. Факторы опасности в техногенной среде: технические, технологические, организационные. Факторы опасности в социальной среде: государственно- правовые, этно-социальные, информационные. Психологические факторы опасности.

Классификация опасностей: по масштабу распространения (глобальная, национальная, региональная, локальная, частная); по месту возникновения (внешняя и внутренняя); по характеру возникновения (материальная и моральная); по реальности проявления (реальная, потенциальная, мнимая); по источнику возникновения (государственная, групповая,

мнимая); по продолжительности действия (постоянная, длительная, кратковременная). Характер воздействия опасностей на жизнедеятельность человека.

Причины возникновения опасностей. Последствия проявления опасностей на здоровье и жизни человека. Ущерб, вызываемые негативными последствиями проявления опасностей (первичный, прямой, экономический, социальный, экологический и др.). Разработка и осуществление мероприятий по защите людей от последствий проявления опасностей.

#### **Тема III.4. Экстремальные ситуации криминогенного характера и способы защиты от них.**

Опасности, связанные с психическим воздействием на человека. Шантаж. Как не стать жертвой шантажа. Самозащита от телефонных хулиганов. Мошенничество. Психологический портрет мошенника. Распространенные виды мошенничества. Как не стать жертвой мошенников. Кража. Предотвращение квартирных краж, краж из карманов, сумок, пакетов. Как действовать при столкновении с похитителем.

Опасности, связанные с физическим насилием. Разбой и бандитизм. Защита от разбойного нападения. Преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности. Как не стать жертвой насилия. Терроризм. Формы терроризма и его причины. Захват заложников, причины данного преступления. Как действовать, если вы стали заложником.

Уголовно-правовые основы защиты от посягательств. Психологические приемы самозащиты. Нравственные основы самозащиты от преступников

#### **Тема III.5. Выживание в условиях автономного существования. Терроризм и экстремизм.**

Экстремальные ситуации в природных условиях. Вынужденное автономное существование. Факторы выживания. Правила безопасного поведения при вынужденном автономном существовании. Ориентирование и определение направления движения. Сооружение временного убежища. Способы добычи и разведения огня. Обеспечение водой и питанием. Сигналы бедствия.

#### **Тема III.6. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.**

Вопросы безопасности жизнедеятельности в законных и подзаконных актах. Охрана окружающей среды. Нормативно-техническая документация по охране окружающей среды. Управление охраны окружающей среды в Российской Федерации.

Чрезвычайные ситуации в законных и подзаконных актах. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. Нормативно-техническая документация в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Государственное управление в чрезвычайных ситуациях. Подготовка населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Основные задачи подготовки населения. Организация подготовки населения, занятого в сферах производства и обслуживания. Организация подготовки неработающего населения.

Основные принципы защиты населения от чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Способы передачи и доведения до населения информации о чрезвычайных ситуациях. Средства оповещения. Локальные системы оповещения. Эвакуация и рассредоточение населения, цели и задачи. Организация и порядок эвакуации в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

Инженерная защита населения и территорий. Средства коллективной защиты и их классификация: убежища, противорадиационные укрытия, укрытия простейшего типа. Порядок заполнения и пребывания укрываемого населения в убежищах. Радиационная и химическая защита населения. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Классификация средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Обеспечение населения индивидуальными средствами защиты. Режимы радиационной защиты населения, цели и задачи. Проведение йодной профилактики. Контроль безопасности продуктов питания.

Проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в зонах

чрезвычайных ситуаций. Специальная обработка и обеззараживание. Частичная и полная санитарная обработка, порядок и последовательность их проведения.

Жизнеобеспечение населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях.

### **Тема III.7. Гражданская оборона страны – как система общегосударственных мер по защите населения в военное время.**

Гражданская оборона как система мероприятий по защите населения от опасностей, возникающих в военное время. История развития гражданской обороны. Предназначение и задачи гражданской обороны. Структура и органы управления. Планирование мероприятий по гражданской обороне. Войска гражданской обороны и их предназначение. Права и обязанности граждан в области гражданской обороны.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Цели и задачи РСЧС, структура, режимы функционирования. Комиссии по чрезвычайным ситуациям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления, их задачи. Силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Социальная защита пострадавших в чрезвычайных ситуациях.

Задачи, структура, организация ГО в образовательном учреждении. Разработка планирующей документации: приказы по организации ГО, по организации подготовки по ГО, планы действий по предупреждению и ликвидации

ЧС, план ГО, план эвакуации, совершенствование учебно-материальной базы.

Организация занятий. Функциональные обязанности и подготовка начальника ГО, начальника штаба ГО, должностных лиц и личного состава.

Понятие об устойчивости в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Основы устойчивости работы экономики в чрезвычайных ситуациях. Сущность устойчивости работы объектов. Факты, влияющие на устойчивость работы объектов. Принципы и способы повышения устойчивости работы объектов в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Требования к обеспечению устойчивости функционирования объектов. Обязанности должностных лиц.

Чрезвычайные ситуации, вызванные применением ядерного и нейтронного оружия. Основные поражающие факторы ядерного и нейтронного взрыва и защита от них.

Чрезвычайные ситуации, вызванные применением химического оружия. Назначение, классификация и основные характеристики отравляющих веществ. Способы защиты от них. Зоны химического заражения. Очаг химического поражения.

Чрезвычайные ситуации, вызванные применением бактериологического (биологического) оружия. Бактериальные средства. Основные виды и характер воздействия на человека бактериальных средств. Способы защиты от них.

Правила поведения населения в условиях чрезвычайных ситуаций военного времени.

## **IV. Физическая культура и спорт**

### **Тема IV.1. Основы организации физического воспитания в вузе.**

Цель, задачи, требования к уровню освоения содержания курса дисциплины по физической культуре. Формы проведения занятий по физической культуре. Организационные формы физкультурно-спортивной деятельности студентов. Физкультурно-спортивные массовые мероприятия. Контроль успеваемости студентов. Комплекс ГТО VI ступени как нормативная основа физического совершенствования.

### **Тема IV.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Физическая культура и спорт как социально ценные феномены общества. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

### **Тема IV.3.Профилактика вредных привычек**

Виды зависимостей. Пьянство, курение, наркомания как социальные и экономические проблемы общества. Интернет-зависимость. Последствия для организма и социальной успешности.

#### **Тема IV.4. История Красноярского спорта**

Первые спортивные общества в Красноярске. Красноярское гимнастическое общество «Сокол». «Локомотив» - Всесоюзное добровольное спортивное общество. Виды спорта в истории развития спорта в Красноярске: легкая атлетика, бокс, тяжелая атлетика, мотоциклетный спорт. Красноярские спортивные команды. Олимпийцы Красноярска. «Столбизм» как уникальное социальное течение Красноярска.

#### **Тема IV.5. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента**

Принципы, средства и методы физического воспитания. Функциональные резервы организма. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы успешной физической подготовки. Здоровье человека, его уровни и факторы. Оздоровительный эффект физических упражнений. Адаптация к физическим упражнениям, механизмы адаптации. Виды нагрузок: привычная, оптимальная, максимальная. Физкультурно-спортивные двигательные режимы. Физическое совершенствование. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости. Индивидуальный выбор вида спорта или занятий оздоровительными системами физических упражнений.

#### **Тема IV.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Структура учебно-тренировочного занятия. Содержание тренировочных занятий. Общая и спортивная подготовка. Методические основы тренировки: выбор тренировочной нагрузки и ее поэтапное распределение в течение года. Способы оценки тренированности.

#### **Тема IV.7. Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом**

Гигиена и ее основные задачи. Гигиенические основы закаливания. Гигиенические требования к спортивной одежде, экипировке. Врачебный контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Внешние признаки утомления.

#### **Тема IV.8. Дополнительные средства оздоровительной физической культуры, их значение в профессиональной деятельности.**

Производственная гимнастика и ее значение. Ритмическая гимнастика и аэробика. Оздоровительная ходьба, «скандинавская» ходьба и бег. Примерный комплекс специально-подготовительных упражнений для выполнения силовых нормативов. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников всех отраслей.

## **2.3 Методические рекомендации по освоению модуля**

**«Здоровьесберегающий»** для обучающихся образовательной программы  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и  
дополнительное образование (спортивная подготовка)

квалификация (степень): бакалавр

очная форма обучения

### **Рекомендации по работе на лекции**

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путём логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Как правило, лекция содержит какой-либо объём научной информации, имеет определённую структуру (вводную часть, основное содержание, обобщения, выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

Многие лекции естественнонаучного цикла сопровождаются демонстрацией опытов, показом натуральных объектов или изобразительных средств наглядности, экранных проекций.

Посещение студентами лекционных занятий — необходимо, т. к. лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также самостоятельной работы студентов. Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (лабораторных, семинарских и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеаудиторное время. Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

1. Слушать лекции надо сосредоточенно, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании. В ходе лекции полезно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы.

2. Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. До лекции и сжато излагать его в конспекте.

3. В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

4. Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции

мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей можно выбрать свою систему условных обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, «галочка» и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.

5. Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержание лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе.

6. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстративный материал, который можно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспектах.

7. Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных особенностей, выбрать систему выполнения записей на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространённых слов и понятий.

8. Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно в  $\frac{1}{4}$  часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процессе слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработки учебной и дополнительной литературы.

9. Надо помнить, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированные лекции помогают лучше разобраться в материале и облегчают его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать, не готовясь к ним. Слушать можно, но польза от этого невелика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория всё это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания, излагаемого на лекции. По этой причине необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывая конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного легко восстановить в памяти.

### **Подготовка доклада**

Данные методические рекомендации направлены на помощь студентам в написании доклада, что способствует более углубленному изучению отдельных разделов дисциплины.

Д о к л а д выполняется на стандартной бумаге формата А4 (210/297). Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее 20 мм и нижнее – 25 мм; интервал полуторный; шрифт в текстовом редакторе Microsoft Word - Times New Roman Cyr; размер шрифта – 14 (не менее 12), выравнивание по ширине.

Стандартный титульный лист студент получает на кафедре.

Содержание начинается со второй страницы, далее должна идти сквозная нумерация. Номер страницы ставится в центре нижней части страницы. Общий объем доклада должен составлять 20-25 страниц (без приложений).

Во введении обосновывается актуальность темы, ее практическая значимость. Содержание должно быть представлено в развернутом виде, из нескольких глав, состоящих из ряда параграфов. Против названий глав и параграфов проставляются номера страниц по тексту. Главы и параграфы нумеруются арабскими цифрами. Допускается не более двух уровней нумерации.

Заголовки, в соответствии с оглавлением реферата, должны быть выделены в тексте жирным шрифтом (названия глав – заглавными буквами, названия параграфов – строчными буквами), выравнивание по центру. Точки в заголовках не ставятся.

Каждая глава должны начинаться с новой страницы. Текст параграфа не должен заканчиваться таблицей или рисунком.

Представленные в тексте таблицы желательно размещать на одном листе, без переносов. Таблицы должны иметь сквозную нумерацию. Номер таблицы проставляется вверху слева. Заголовок таблицы помещается с выравниванием по левому краю через тире после ее номера.

На каждую таблицу и рисунок необходимы ссылки в тексте "в соответствии с рисунком 5 (таблицей 3)", причем таблица или рисунок должны быть расположены после ссылки.

Все расчеты, выполняемые в докладе, излагаются в тексте с обоснованием, указанием размерности величин. Результаты расчетов представляются в табличной форме.

В заключении излагаются краткие выводы по результатам работы, характеризующие степень решения задач, поставленных во введении. Следует уточнить, в какой степени удалось реализовать цель реферирования, обозначить проблемы, которые не удалось решить в ходе написания доклада .

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита. Каждое приложение имеет свое обозначение.

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно. Желательно использование материалов, публикуемых в журналах списка ВАК, монографий и других источников. Это обусловлено тем, что в докладе вопросы теории следует увязывать с практикой, анализировать процессы, происходящие как в мировой так и в российской экономике.

Перечень используемой литературы должен содержать минимум 15 наименований. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с требованиями ГОСТа: сначала указываются источники законодательной базы (федеральные, региональные, местные нормативные правовые акты), затем – научные публикации (книги, статьи, авторефераты



диссертаций, диссертации). По каждому источнику, в том числе по научным статьям, указывается фамилия и инициалы автора, название, место издания, название издательства, год издания.

При использовании страниц Internet их перечень дается в конце списка литературы.

### **Подготовка и защита устного сообщения**

Устное сообщение на семинаре строится по определенному плану:

1. Проблема, интересующая студента.
2. Изложение сути её решения.
3. Современное состояние данной проблемы.
4. Краткие выводы или заключение.

Выступление необходимо сопровождать демонстративным материалом, либо мультимедийной демонстрацией. В этом случае необходимо в день предшествующий учебному занятию сообщить об этом преподавателю для технической организации демонстрации. После выступления докладчик может сдать реферат по своему сообщению.

### **Работа с теоретическим материалом**

Важное место в освоении материала по модулю отводится самостоятельной работе студентов во внеаудиторное время с материалом, изложенным в рекомендуемой литературе и интернет-источниках, т.к. без знания теоретического материала невозможно выполнение практических заданий связанных с решением генетических задач. Посещение лабораторных занятий является обязательным для полноценного овладения дисциплины.

#### **- Требования к составлению тестовых заданий**

##### ***1. Общие требования***

Тестовые задания должны быть корректными и рассчитанными на оценку уровня учебных достижений студентов по конкретной области знаний.

Следует придерживаться некоторых советов при составлении тестовых заданий.

1. Избегайте использования очевидных, тривиальных, малозначащих вопросов и формулировок.

2. Следуйте правилам грамматики, пунктуации и риторики. Тестовые задания должны быть наиболее “читабельны”. Простые декларативные предложения помогут студентам избежать неправильной интерпретации. Задания должны быть сформулированы не в форме вопроса, а в форме утверждения грамотно, коротко, четко, ясно, без повторов, малопонятных слов и символов, без использования отрицательных частиц.

3. Избегайте использования неясных выражений и слов (исключая случаи составления теста специально для целей, связанных со знанием этих слов). Если ключевое слово в тестовом задании неизвестно студенту, то даже самые лучшие обучающиеся будут считать этот вопрос «обманным».

4. Избегайте потери времени. Составляйте задания, которые могут быть выполнены за минимальное время.

5. Избегайте взаимосвязанных заданий, где содержание одного задания подсказывает ответ на другое задание.

6. Избегайте непреднамеренных подсказок в заданиях и образцах ответа. Эти подсказки являются одним из способов угадывания правильного ответа без

обладания достаточными знаниями или умениями. Из текста задания необходимо исключить все вербальные ассоциации, способствующие выбору правильного ответа с помощью догадки.

7. Не рекомендуется включать в тестовые задания:

- дискуссионные вопросы и ответы;
- задания, имеющие громоздкие формулировки;
- задачи, требующие сложных расчетов с помощью калькулятора.

8. В каждом тесте определяется оптимальное время тестирования, которое задается разработчиком теста. Ориентировочно на выполнение одного тестового задания отводится минимум 1 минута, а максимум – не превышает 5 минут. В целом оптимальным временем для выполнения теста следует считать время от начала процедуры тестирования до момента наступления утомления (в среднем это время составляет 40 - 50 минут).

9. Тестовая работа может включать от 25 до 40 тестовых заданий.

10. Суммарное время ответа тестируемого не должно превышать 45 минут.

11. Тестовое задание может быть представлено в одной из следующих стандартизированных форм:

- закрытой (с выбором одного или нескольких вариантов из списка предложенных);
- открытой (в текст задания вписывается слово, вставляется формула и т.д.);
- на установление правильной последовательности (для описания событий, технологий);
- на установление соответствия.

12. Форма тестового задания должна быть узнаваемой и не требовать дополнительных пояснений для тестируемого по способу ответа на задание.

13. При разработке тестовых заданий желательно придерживаться следующих

14. соотношений форм тестовых заданий в одном тестовом наборе:

- заданий закрытой формы – 60%,
- заданий открытой формы – 20%,
- заданий на установление правильной последовательности – 10%;
- заданий на установление соответствия – 10%.

15. В конце формулировки каждого задания необходимо указывать уровень его сложности:

- 1 уровень – задание на узнавание;
- 2 уровень – задание на воспроизведение;
- 3 уровень – задание на осмысление;
- 4 уровень – задание на применение.

### ***II. Требования к тестовым заданиям закрытой формы***

– Тестовые задания закрытой формы – это задания на выбор правильного ответа (одного или нескольких) из предложенных вариантов.

– Основная часть задания формулируется в форме утверждения, которое обращается в истинное или ложное высказывание после подстановки одного из вариантов ответа.

– Задание формулируется предельно кратко, как правило, в форме предложения, состоящего из 7-8 слов. В основную часть задания следует

включать как можно больше слов, оставляя для ответа не более 2-3 наиболее важных, ключевых для данной проблемы понятий.

– Из текста задания необходимо исключать все ассоциации, способствующие выбору правильного ответа с помощью догадки.

– Тестовые задания закрытой формы должны содержать не более пяти вариантов ответов на каждый вопрос.

– Среди предложенных вариантов ответа может быть как один, так и несколько верных. Отсутствие верного ответа среди предложенных, как и отсутствие неверного недопустимо.

– Все ответы к одному заданию должны быть приблизительно одной длины.

– В ответах не рекомендуется использовать слова «все», «ни одного», «никогда», «всегда» и т.п., так как в отдельных случаях они способствуют угадыванию правильного ответа.

### **Пример:**

*Преобразование электрических колебаний в звуковые происходит в ...*

*а) микрофоне;*

*б) динамике;*

*в) детекторе радиоприёмника;*

*г) приёмной антенне.*

(уровень сложности 1)

### **III. Требования к тестовым заданиям открытой формы**

– Тестовые задания открытой формы – это задания на дополнение предложенного текста пропущенным словом или словосочетанием.

– Текст задания должен обладать предельно простой синтаксической конструкцией. В тексте задания не должно быть повторов и двойного отрицания.

– Дополнение в тексте может быть только одно, место пропущенного понятия обозначается точками. Точки ставятся на месте ключевого элемента, знание которого является наиболее существенным для контролируемого материала.

– Обычно ответом служит одно слово или словосочетание, состоящее не более чем из двух слов.

– При указании составителем теста правильного ответа должны быть перечислены все возможные варианты написания слова-ответа.

### **Пример:**

*Конституцией определено, что забастовка – это временный ... отказ работников от выполнения обязанностей в целях разрешения спора.*

*Ответ: (добровольный)*

(уровень сложности 2)

### **IV. Требования к тестовым заданиям на установление соответствия**

– Тестовые задания на установление соответствия – это задания на определение связей между объектами, входящими в разные группы.

– Группы объектов, между которыми устанавливается соответствие, могут быть одинакового размера, но предпочтительнее, чтобы одна была больше другой (допускается одна лишняя позиция).

– Соответствие между объектами групп должно быть однозначным, одному элементу первого множества должен соответствовать один элемент второго множества.

*Пример:* Соответствие между видами конфликтов и их характеристикой.

Столкновение между личностью и группой	Внутригрупповой
Внутреннее противоборство человека	Внутриличностный
Столкновение между подразделениями организации	Межгрупповой
Столкновение взаимодействующих лиц	Межличностный

(уровень сложности 3)

#### ***V. Требования к тестовым заданиям на упорядочивание***

– Тестовые задания на упорядочивание – это задания на систематизацию предложенных понятий по какому-либо принципу (в основном, хронологическому).

– Последовательность устанавливаемых объектов должна быть однозначной, не рекомендуется составлять последовательность, требующую повторения одного из объектов.

– В основном тексте задания должно быть указание на направление последовательности.

#### **Пример:**

*Последовательность этапов переговорного процесса*

- a) Подготовительный этап
- b) Взаимное уточнение позиций участников
- c) Выдвижение аргументов и обоснование своих взглядов
- d) Согласование позиций и выработка договоренностей
- e) Анализ результатов переговоров

(уровень сложности 2)

#### ***Анализ монографий и учебников***

Выполняется письменно. Объем работы составляет не более 2 страниц машинописного текста. Текстовый материал оформляется 14 шрифтом через 1,5 интервал, красная строка 1,25, интервал между абзацами «0», отступ: слева 3; справа 2, выравнивание текста по ширине страницы.

Структура включает в себя:

1. Библиографическая карточка с полной информацией о выбранной монографии
2. Раскрытие актуальности темы (рассматривается во введении или предисловии)
3. Анализ и структура написания монографии (введение, количество глав, иллюстраций, таблиц, графиков; развитие рубрикаций, подглав, заголовков)
4. Анализ содержания глав (используя выводы автора сделать свои выводы)
5. Анализ цитируемой литературы (заинтересовавшие источники выписать; сколько источников)

**Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации (экзамену)**

Экзамен – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций студента.

К промежуточной аттестации допускаются студенты, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.

Организация подготовки к итоговой аттестации сугубо индивидуальна.

Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов подготовки к зачету, пригодных для многих случаев.

При подготовке к экзамену/зачету 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; прохождение таким образом всего курса;

б) выборочное по отдельным темам и вопросам воспроизведение (мысленно

или путём записи) учебного материала; выделение тем или вопросов, которые ещё не достаточно усвоены или поняты, и того, что уже хорошо запомнилось;

в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение

его по памяти;

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

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

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

Подготовка к итоговой аттестации 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 зачету. Форсированное же усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным. Регулярная учёба – вот лучший способ подготовки к экзамену.

## II. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

### 2.1. Технологическая карта рейтинга учебных достижений студентов

Наименование модуля	Направление подготовки и уровень образования	Количество зачетных единиц / кредитов
<b>Здоровьесберегающий</b>	<i>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) квалификация (степень): бакалавр очная форма обучения (общая трудоемкость дисциплины 7 з.е.)</i>	7 кредитов
<b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>		
<i>Предшествующие: школьный курс по физике, химии, географии, биологии, анатомии</i>		
<i>Последующие: психодиагностика. Психофизиология, клиническая психология, Социальная психология, педагогика, анатомия ВНД</i>		

Основы ЗОЖ и гигиена			
Текущая работа	Форма работы*	Количество баллов 85%	
		<i>min</i>	<i>max</i>
	Семинар	10	15
	Обзор литературных источников	5	15
	Практическая работа	10	15
	Составление тестовых заданий	10	15
	Разработка презентации и доклада	10	15
	Решение ситуационных задач	5	10
Промежуточный рейтинг-Контроль	Тестирование	10	15
<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>100</b>
Анатомия и возрастная физиология			
Текущая работа	Форма работы*	Количество баллов 85%	
		<i>min</i>	<i>max</i>
	Семинар	10	15
	Обзор литературных источников	5	10

	Практическая работа	5	10
	Составление тестовых заданий	5	15
	Разработка презентации и доклада	10	15
	Решение ситуационных задач	5	10
	Рабочая тетрадь	10	10
Промежуточный рейтинг-Контроль	Тестирование	10	15
<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

Безопасность жизнедеятельности			
Текущая работа	Форма работы*	Количество баллов 85%	
		<i>min</i>	<i>max</i>
	Семинар	10	15
	Обзор литературных источников	5	15
	Практическая работа	10	15
	Составление тестовых заданий	10	15
	Разработка презентации и доклада	10	15
	Решение ситуационных задач	5	10
Промежуточный рейтинг-Контроль	Тестирование	10	15
<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

Физическая культура и спорт			
	Форма работы*	Количество баллов 85%	
		<i>min</i>	<i>max</i>
Текущая работа	Защита реферата	20	25
	Защита проекта в группах	20	50
	Участие в дискурсе-лекции	20	25
<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

Итоговый модуль	
	Количество баллов 25%

Содержание	Форма работы*	<i>min</i>	<i>max</i>
	Экзамен		
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>400</b>

<b>Дополнительный модуль</b>			
Базовый модуль / Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		<i>min</i>	<i>max</i>
	Составление инструкций	6	10
<b>Итого:</b>		6	10
<b>Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

*Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:*

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

\*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений обучающегося для определения оценки кратно 100 баллов.

Составители: к.б.н., доцентом каф. ФЧ и МОБ Чмиль И.Б., к.п.н., доцентом каф. ФЧ и МОБ Зорковым И.А., к.б.н., доцентом каф. естествознания, математики и частных наук Панковой Е.С., к.п.н., доцентом каф МБОФК и БЖ Казакевич Н.Н., к.м.н., доцентом каф МБОФК и БЖ Казаковой Г.Н.

и. о. заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Н. Н. Казакевич \_\_\_\_\_



# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

**Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина**

Кафедры-разработчики  
*Физиологии человека и методики обучения биологии  
Естествознания, математики и частных методик  
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности*

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

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



Т.А. Кондратьюк

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ**  
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

по направлению подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и  
дополнительное образование (спортивная подготовка)  
квалификация (степень): бакалавр  
очная форма обучения

Составители: к.б.н., доцент каф. ФЧ и МОБ Чмиль И.Б., к.п.н., доцент каф. ФЧ и МОБ  
Зорковым И.А., к.б.н., доцент каф. естествознания, математики и частных наук Панковой  
Е.С., к.п.н., доцент каф МБОФКи БЖ Казакевич Н.Н., к.м.н., доцент каф МБОФК и БЖ  
Казаковой Г.Н.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам Педагог (профессиональная деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденным приказом Минтруда России от 18.10.2013 N 544н.

Предлагаемые формы и средства аттестации адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями). Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка), квалификация (степень): бакалавр.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

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

Директор MAOY COII №32

г. Красноярск



Т.В. Руднева

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

1.1 **Целью** создания ФОС для модуля «Здоровьесберегающий» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы модуля.

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

- контроль, оценка и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определенных в государственных образовательных стандартах ВО по соответствующему направлению подготовки (специальности);
- управление процессом достижения реализации образовательных программ, определенных в виде набора компетенций выпускников;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины (с определением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий);
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов и методических приемов обучения в образовательный процесс университета;
- совершенствование самоподготовки и самоконтроля обучающихся.

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

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

- Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка), очная форма обучения

- 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 модуля.**

ОПК-6: способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;

ОПК-8: способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

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

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Безопасность жизнедеятельности, Основы здорового образа жизни и гигиены, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль успеваемости	2	Обзор литературных источников
			3	Разработка презентации и доклада
			5	Семинар
			6	Практическая работа
			7	Составление тестовых заданий
			4	Тестирование
			9	Решение ситуационных задач
			8	Заполнение рабочей тетради
			1	Экзамен
		Промежуточная аттестация		
ОПК-6: способен использовать психолого-педагогические	Анатомия и возрастная физиология, Безопасность жизнедеятельности, Основы здорового образа жизни и гигиены, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль успеваемости	2	Обзор литературных источников

<p>технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>		<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>3 5 6 7 4 9 8 1</p>	<p>Разработка презентации и доклада Семинар Практическая работа Составление тестовых заданий Тестирование Решение ситуационных задач Заполнение рабочей тетради Экзамен</p>
<p>ОПК-8: способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>Анатомия и возрастная физиология, Основы здорового образа жизни и гигиены, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы</p>	<p>Текущий контроль успеваемости</p>	<p>2 3 5 7 4</p>	<p>Обзор литературных источников Разработка презентации и доклада Семинар Составление тестовых заданий Тестирование</p>

			9	Решение ситуационных задач
		Промежуточная аттестация	1	Экзамен
ПК-1: способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.	Анатомия и возрастная физиология, Безопасность жизнедеятельности, Основы здорового образа жизни и гигиены, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль успеваемости	2	Обзор литературных источников
			3	Разработка презентации и доклада
			5	Семинар
			6	Практическая работа
			7	Составление тестовых заданий
			4	Тестирование
			9	Решение ситуационных задач
			8	Заполнение рабочей тетради
			1	Экзамен
			Промежуточная аттестация	
УК-7: способен поддерживать должный уровень	Физическая культура и спорт	Текущий контроль успеваемости	10	Защита реферата
			11	Защита

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Промежуточная аттестация	12	проекта в группах Участие в дискурсе-лекции
--	--	--------------------------	----	--

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

#### 3.1. Фонды оценочных средств включают: экзамен.

#### 3.2. Оценочные средства 1 - Контрольные вопросы к экзамену.

##### 3.2.1. Оценочное средство экзамен.

#### Критерии оценивания по оценочному средству 1 – экзамен

- 1) Точность, полнота и правильность ответа;
- 2) Глубина понимания проблемы, предложенной в вопросе;
- 3) Самостоятельность ответа;
- 4) Уровень владения теоретическими и эмпирическими знаниями;
- 5) Обоснованность привлечения фактологического материала;
- 6) Логичность построения ответов и грамотность устной речи.

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 балла)* удовлетворительно/зачтено
<b>УК-7</b>	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания



	самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-6:	Обучающийся на высоком уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	Обучающийся на среднем уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания
УК-8:	Обучающийся на высоком уровне способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на среднем уровне способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
ПК-1:	Обучающийся на высоком уровне способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на среднем уровне способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области
ОПК-8:	Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Обучающийся на среднем уровне способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

**Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина**

**Кафедра медико-биологических основ физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности**

Утверждено на заседании кафедры  
МБОФКиБЖ  
Протокол № 9  
От «12» мая 2021 г.  
и.о. зав.каф. МБОФКиБЖ  
Н. Н. Казакевич



Одобрено на научно-методическом  
совете ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол № 6  
От « 21» мая 2021 г.  
Председатель



М.И. Бордуков

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся**

44.03.05 направление подготовки Педагогическое образование,  
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура  
и дополнительное образование (спортивная подготовка), очная форма  
обучения

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

Квалификация (степень) бакалавр по направлению Педагогическое  
образование

**Красноярск 2021**

## **Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

4.1. Фонды оценочных средств включают: обзор литературных источников; разработка презентации и доклада; составление тестовых заданий; заполнение рабочей тетради; семинар; практическая работа; решение ситуационных задач; тестирование, защиту проекта в группах, реферат, участие в дискурс-лекции.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству – 2 обзор литературных источников

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество источников	4
Адекватность предлагаемой выборки источников	2
Глубина анализа источников	4
Соответствие источников исследуемой проблеме	2
Максимальный балл	10

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству – 3 разработка презентации и доклада

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Информационная емкость презентации	2
Эмоциональная привлекательность и наглядность презентации	2
Интерактивность	1
Мастерство изложения материала: образность, эмоциональность	3
Соответствие темы доклада содержанию и форме его представления	2
Максимальный балл	10

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству – 4 составление тестовых заданий

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Объективность оценки образовательных результатов	2
Валидность тестовых заданий/ структуры задач	2
Вариативность, сложность и дифференциация тестов/задач	4
Оригинальность тестов/задач	2
Максимальный балл	10

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству – 5 Рабочая тетрадь

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обучающиеся должны показать полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы, свободно справляться с поставленными задачами	4
Обучающиеся должны продемонстрировать умения работы с различными видами литературных источников, в том числе монографии, пособиями	2
Использование научной лексики при изложении предметного материала	2
Расширение проблематики в рамках использования дополнительных источников литературы	2
Максимальный балл	10

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству – 6 семинар

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Наличие плана ответа выступающего	1
Самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбор наиболее существенных из них	3
Логичность выступления	1
Четкое вычленение излагаемой проблемы, её точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации вопроса обсуждения, доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации.	2
Правильное и содержательное использование понятий и терминов	2
Максимальный балл	10

4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству – 7 практическая работа

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Выполнение практического задания правильно и в полном объеме согласно предъявляемым требованиям с соблюдением необходимой последовательности действий	2
Творческий подход и демонстрация рациональных способов решения	2
Проведен правильный анализ полученных результатов, аргументация	2
В ответе правильно и аккуратно выполнены все записи,	2

таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления и т.п.	
Правильно выполнен анализ ошибок	2
Максимальный балл	10

4.2.8. Критерии оценивания по оценочному средству –8 решение ситуационных задач

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильное определение ситуации	1
Составление алгоритма действий	2
Обоснование рациональных способов решения	1
Демонстрация действий	2
Максимальный балл	6

4.2.9. Критерии оценивания по оценочному средству –9 тестирование

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество правильно выбранных/сформулированных ответов	6
Время на выполнения задания	5
Самостоятельность выполнения заданий	8
Максимальный балл	19

4.2.10. Критерии оценивания по оценочному средству 10 – защита реферата

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы	1
Соответствие целям и задачам дисциплины	2
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	2
Способность к анализу и обобщению информационного материала	2
Обоснованность выводов	2
Максимальный балл	9

4.2.11. Критерии оценивания по оценочному средству 11 – защита проекта в группах

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме	2
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование	3
Логичность и последовательность в изложении материала	2
Обоснованность выводов	2
Максимальный балл	9

4.2.12. Критерии оценивания по оценочному средству 12 – участие в дискурс-лекции

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Студент участвует в дискуссии на лекции	3
Студент высказывает суждение, аргументирует, приводит примеры	6
Максимальный балл	9

**4. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств**

1. Николаева Е.И. Тестирование без мифов. // ЭКО, 2002.
2. Гребенников С. Ф. Безопасность жизнедеятельности: Словарь справочник. – Спб.: изд-во «Лань», 2001. – 304 с.
3. Белов П. Г. Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Зав. – М.: Академия, 2008 г. – 512 с.

**6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)  
Контрольные вопросы к экзамену по модулю**

**«Здоровьесберегающий» - для промежуточной аттестации**

1. Понятие об анализаторах.
2. Коллапс, обморок, симптомы, неотложная помощь.
3. Что такое чрезвычайная ситуация? По каким признакам классифицируются все чрезвычайной ситуации? На какие группы делятся чрезвычайные ситуации природного характера.
4. Мочевыделительная система человека.
5. Травматические повреждения первая помощь при них.
6. Что такое землетрясение? Что является основными причинами несчастных случаев при землетрясении? Какие действия населения помогут уменьшить количество травм и гибель людей при землетрясении?
7. Опорно-двигательный аппарат человека.
8. Основы реанимации неотложная помощь, симптомы клинической и биологической смерти.
9. Раскройте основные требования пожарной безопасности к общеобразовательным учреждениям. Опишите порядок проведения эвакуации детей при пожаре.
10. Витамины: основные функции и классификация.
11. Ожоги причины, симптомы, неотложная помощь.
12. Опишите стадии пожара в помещении. Расскажите о общепринятой классификации пожаров по типу горючего вещества.
13. Белки в организме человека, их состав и функции.
14. Попадание инородного тела причины, симптомы, неотложная помощь.
15. Опишите стадии пожара в помещении. Расскажите о общепринятой классификации пожаров по типу горючего вещества. Гигиенические нормы закаливания воздухом.

16. Костная и мышечная системы организма человека.
17. Переломы, ушибы, вывихи неотложная помощь.
18. Какую помощь необходимо оказать человеку при отравлении угарным газом? Какие ФПК предназначены для защиты от угарного газа? Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
19. Дать характеристику факторам риска для здоровья человека.
20. 2. Солнечный и тепловой удар.
21. Перечислите необходимые действия населения перед оставлением дома, квартиры в случае заблаговременной эвакуации из опасной зоны при опасности химического заражения территории.
22. Характеристика органов чувств человека.
23. Виды кровотечения, малокровие, обморок.
24. Что такое ураган? Что сможет служить местами укрытия от смерчей? Какие места под открытым небом не могут служить укрытием от бури и урагана, особенно если они сопровождаются грозой?
25. Охарактеризуйте социальные факторы, от которых зависит здоровый образ жизни.
26. Солнечный удар: признаки и первая помощь.
27. Какие стихийные бедствия относятся к гидрологическим? Какие действия необходимы при внезапном наводнении? Какие вещи необходимо взять с собой при эвакуации в наводнение? Какие места можно использовать как безопасные для пребывания людей во время наводнения?
28. Что подразумевают под «образом жизни человека»?
29. Влияние вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, на живой организм.
30. Что такое цунами? Какие районы в России являются цунами-опасными? Что необходимо знать жителю цунами-опасных районов, чтобы избежать травм и гибели при таком стихийном бедствии?
31. Строение и функции органов дыхания.
32. Экстремальные ситуации неотложная помощь (укусы).
33. Каким образом осуществляется подбор шлема-маски противогаза? Объясните, как осуществить проверку противогаза на герметичность. Расскажите правила сборки и укладки противогаза.
34. Дать определение понятию «здоровье».
35. Каковы особенности наркологической зависимости?
36. Какие виды пожаров входят в понятие природные пожары? Что такое лесные пожары? Как подразделяются лесные пожары? Что является основной причиной лесных пожаров?
37. Система органов пищеварения человека.
38. Дизентерия путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
39. Как следует выходить из зоны лесного пожара? Какие меры предпринимаются для предупреждения возгорания строений при приближении фронта пожара к населенному пункту?
40. Что в себя включает понятие «физическое здоровье» человека?
41. Первая помощь при изнасиловании. Профилактика изнасилований.
42. Что такое инфекционные болезни? Назовите наиболее опасные инфекционные заболевания людей? Какие меры необходимо принимать, чтобы инфекционные заболевания не переросли в эпидемию?
43. Строение и функции органов выделения.
44. Солнечный и тепловой удар, неотложная помощь.

45. Что является основными причинами аварий и катастроф на железнодорожном транспорте? Какие самые лучшие места в поезде с точки зрения безопасности? Какие действия необходимо выполнить пассажиру, чтобы избежать получения травм и других повреждений при крушении и экстренном торможении поезда?
46. Железы внутренней секреции-строение, физиология.
47. Раны, виды ран, первая неотложная помощь.
48. За счет чего в основном происходит загрязнение почвенного покрова тяжелыми металлами?
49. Строение и функции органов пищеварения.
50. Передозировка наркотиков: признаки и первая помощь пострадавшему.
51. В каких положениях носят противогаз? Опишите их.
52. Строение и функции крови. Группа крови.
53. Укусы первая доврачебная помощь профилактика.
54. Что такое ватно-марлевая повязка, когда и для чего она используется? Объясните, как изготовить ватно-марлевую повязку.
55. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
56. Кровотечение виды, способы остановки, неотложная помощь.
57. Разъясните порядок надевания защитного костюма Л-1. Каким образом снимается костюм Л-1?
58. Общая характеристика сердечно-сосудистой системы, строение и функции.
59. Ботулизм путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
60. Опишите устройство АИ-2 и назначение вложенных в нее средств. Опишите устройство и правила пользования шприцом тубиком.
61. Сенсорные системы организма-строение и функции.
62. Дизентерия путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
63. Опишите устройство и правила пользования индивидуальным противохимическим пакетом (ИПП-9, -10).  
Коллатальная мышечная системы организма человека.
64. Холера путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
65. Назовите типы средств коллективной защиты населения. Приведите примеры и дайте их краткую характеристику. Перечислите правила поведения в убежищах.
66. Эндокринная система организма человека.
67. Дифтерия путь передачи источник, симптомы, профилактика.
68. Приведите классификацию средств индивидуальной защиты. Назовите и коротко охарактеризуйте известные вам средства защиты органов дыхания.
69. Что входит в понятие «социальное здоровье» человека?
70. Ветряная оспа путь передачи, источник, симптомы, профилактика.
71. Какие типы противогазов вы знаете и в чем их принципиальное отличие? Перечислите составные части фильтрующего противогаза (на примере ГП-7).
72. Структурная и функциональная единица нервной системы.
73. Травматический шок, переломы первая неотложная помощь.
74. Чем отличаются промышленные противогазы от гражданских и как определить защитные свойства промышленного противогаза?
75. Факторы, влияющие на образ жизни человека.
76. Вирусные гепатиты симптомы, профилактика, осложнение.
77. Каковы назначение и устройство изолирующего противогаза (ИП-4)? Расскажите правила пользования изолирующим противогазом.



78. Основные признаки здоровья человека.
79. Обморочесимптомы, первая неотложная помощь.
80. Что такое респиратор и каково его назначение? Перечислите известные вам типы респираторов. Опишите их устройство на примере респиратора Р-2.
81. Обмен веществ и энергии. Физическое значение правильного питания.
82. Что такое алкогольная кома? Каковы меры по оказанию первой помощи при ней?
83. Назовите и коротко охарактеризуйте известные вам средства защиты кожи. Что такое изолирующие и фильтрующие средства защиты кожи, когда они используются? Как подготовить самостоятельно простейшие средства защиты кожи?
84. Сердечно-сосудистая система организма человека.
85. Влияние вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, на живой организм.
86. Какие огнетушители вы знаете (по типу огнетушащего вещества). Охарактеризуйте их.
87. Охарактеризуйте социальные факторы, от которых зависит здоровый образ жизни.
88. Вирусные гепатиты симптомы, профилактика, осложнение.
89. Перечислите правила поведения в экстремальных природных условиях (если вы заблудились в лесу). Какие растения и грибы можно употреблять в пищу?
90. Опорно-двигательный аппарат человека.
91. Брюшной тиф, путь передачи источник, клинические симптомы, осложнения, профилактика.
92. Опишите как изготавливается щель?
93. Типы высшей нервной деятельности по И.П.Павлову.
94. Опишите внешний вид наркомана.
95. Опишите устройство АИ-2 и назначение вложенных в нее средств. Опишите устройство и правила пользования шприцом тубиком.
96. Дайте характеристику нервной системы человеческого организма.
97. Что такое алкогольная кома? Каковы меры по оказанию первой помощи при ней?
98. Каковы назначение и устройство изолирующего противогаза (ИП-4)? Расскажите правила пользования изолирующим противогазом.
99. Факторы, влияющие на образ жизни человека.
100. Гомеостаз. Роль механизмов гомеостаза в поддержании баланса в составе крови.
101. Какие заболевания (кроме СПИДа, сифилиса и гонореи) относятся к венерическим, и почему?
102. Перечислите признаки патологического изменения личности алкоголика.

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

### 7.1. Обзор литературных источников на темы:

1. Региональное распространение ненормативных привычек.
2. Профилактика наркотизма в Красноярском крае.
3. Репродуктивное здоровье и половое воспитание.
4. Последствия Чрезвычайных ситуаций.
5. Особенности физического развития детей и подростков.

## 7.2. Разработка презентаций и докладов.

Презентация - это набор слайдов, объединенных возможностью перехода от одного слайда к другому и хранящихся в общем файле.

Слайд – это логически автономная информационная структура, содержащая различные объекты, которые представляются на общем экране монитора, листе бумаги или на листе цветной пленки в виде единой композиции. В составе слайда могут присутствовать следующие объекты: заголовок и подзаголовок, графические изображения (рисунки), таблицы, диаграммы, организационные диаграммы, тексты, звуки, маркированные списки, фон, колонтитул, номер слайда, дата, различные внешние объекты.

### **ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПРЕЗЕНТАЦИЙ**

**Правило № 1.** Прежде чем приступить к созданию презентации, следует четко представлять (понимать), что вы собираетесь донести до слушателей, что вы собираетесь рассказать. Поэтому необходимо просмотреть как можно больше литературы по данной теме, составить список материалов и иллюстраций, которые вам необходимы, определить, какие материалы и иллюстрации необходимо отсканировать, найти в Интернете или, наконец, нарисовать самим.

**Правило № 2.** Самое важное: презентация – это визуальное, а не текстовое произведение, это визуальная поддержка вашей речи или доклада, и, соответственно, в ней тоже должна быть показана структура (содержание).

Форма содержания: 1) Введение. 2) Основная часть. 3) Заключение.

#### **Введение.**

В этой части вы должны ввести аудиторию в ваш проект, ответить на следующие вопросы:

- О чем будет презентация?
- Какие вопросы будут решаться?
- Ответ, на какой вопрос вы ищете в проекте.

#### **Основная часть.**

В этой части вам необходимо рассказать о самых основных моментах вашей презентации, т.е. детали темы, проблемы, исследования, и т.д.

#### **Заключение.**

В заключении вы можете повторить, перефразировав, введение. Введение и заключение могут быть очень схожими. Разница в том, что во введении вы описываете основные положения, понятия и вопрос, на который ищете ответ. А в заключении вы должны описать результаты вашей работы, какие ответы и предположения вы получили в ходе своих исследований. Не забудьте указать на титульном листе название работы и имена автора (-ов).

**Правило № 3.** Будьте проще! В презентации не должно быть ничего лишнего. Каждый слайд должен представлять собой звено, логически связанное с темой повествования, и работать на общую идею презентации. К сожалению, разработчики Microsoft Office предоставляют массу возможностей для воплощения дурного вкуса в оформлении презентаций. Не поощряйте такие наклонности: выбирайте для слайдов простые темы, или для их оформления используйте готовые шаблоны (<http://www.smiletemplates.com>). К этому же относится использовать анимации: применяйте её только тогда, когда это нужно, например, чтобы подчеркнуть последовательность ваших тезисов.

**Правило № 4.** Наглядности в презентации можно добиться с использованием фигур и линий. Заливку фигур, особенно если вы размещаете в них текст, не стоит делать яркой, а вот стрелки лучше прорисовывать жирнее: не все издалека смогут разглядеть тонкую линию.

**Правило № 5.** Шрифт и кегль должны служить максимально простому

визуальному восприятию. Шрифт – из классических, кегль – не меньше 24. Текст должен быть контрастным на любом цветовом фоне.

**Правило № 6.** Расположение предложений на каждом слайде должно максимально облегчать задачу его восприятия. Совет: на слайдах «Заголовок и объект (список)» пропускайте после каждого пункта маркер, увеличивая отступ вдвое, если позволяет объём текста.

**Правило № 7.** Количество текста в слайде должно определяться мыслью, что презентация – это конспект ключевых тезисов вашей работы (тезисный план), поэтому размещать туда выдержки из работы не стоит.

**Правило № 8.** Графика чаще всего раскрывает концепции или идеи гораздо эффективнее текста: одна картинка может сказать больше тысячи слов. Бывает и наоборот, одно слово может сказать больше тысячи картин. Если есть возможность, вставляйте картинки в каждый слайд. Визуализация помогает аудитории. Помещайте картинки левее текста: мы читаем слева направо, поэтому смотрим сначала на левую сторону слайда.

**Правило № 9.** Не перегружайте слайды лишними деталями, не увлекайтесь анимацией. Анимацию следует использовать только с целью привлечения внимания аудитории к основным, ключевым моментам слайда. Не забывайте, что звуковые и визуальные эффекты не должны отвлекать внимание слушателей от основной важной информации.

**Правило № 10.** В конце презентации лучше поместить вежливый слайд «Спасибо за внимание!» Перед началом обсуждения вашей работы и презентации лучше вывести на экран титульный слайд с вашим именем и темой работы.

### **Правило № 11**

1. Информационная емкость.

Возможность в одной мультимедийной презентации разместить большой объем графической, текстовой и звуковой информации, позволяет в полной мере продемонстрировать преимущества и достоинства учебного материала.

2. Эмоциональная привлекательность, наглядность.

Мультимедийные презентации дают возможность представить информацию не только в удобной для восприятия последовательности, но и эффектно сочетать звуковые и визуальные образы, подбирать доминирующие цвета и цветовые сочетания, которые создадут у учащихся позитивное отношение к представляемой информации. Наглядность - это ключевой аргумент использования мультимедийных презентаций. И лучше всего он выражается расхожей фразой: «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», или даже прочесть.

3. Интерактивность.

Возможность непосредственно воздействовать на ход презентации - это одно из важнейших преимуществ мультимедиа. Выбрать язык презентации, нужный для представления раздел или блок информации - неоспоримое достоинство мультимедийных презентаций, которое дает возможность фокусировать внимание учеников на выбранных именно Вами ключевых моментах

### **Типичные недочеты и ошибки при создании презентаций.**

\* Отсутствие **Титульного слайда**, содержащего: название проекта или темы урока (занятия), сведения об авторе, дату разработки, информацию о местоположении ресурса в сети и др.

\* Отсутствие **Введения**, в котором представлены: цели и задачи изучения темы, краткая характеристика содержания.

\* Отсутствие **Оглавления** (для развернутых разработок, при наличии в презентации разделов, подтем) с гиперссылками на разделы / подтемы презентации.

\* Отсутствие логического завершения презентации, содержащего: заключение, обобщения, выводы.

\* Перегрузка слайдов подробной текстовой информацией (не более трех мелких фактов

на слайде и не более одного важного).

- \* Неравномерное и нерациональное использование пространства на слайде;
- \* Отсутствие связи фона презентации с содержанием.
- \* Неудачный выбор цветовой гаммы: использование слишком ярких и утомительных цветов, использование в дизайне более 3 цветов (цвет текста, цвет фона, цвет заголовка и/или выделения), использование темного фона со светлым текстом.
- \* Использование разных фонов на слайдах в рамках одной презентации.
- \* Использование рисунков, фотографий плохого качества и с искажениями пропорций.
- \* Отсутствие должного выравнивания текста.
- \* Отсутствие или неясность связей в схемах или между компонентами материала на слайде.
- \* Наличие различных эффектов при переходах между слайдами и других раздражающих эффектов анимации, мешающих восприятию информации;
- \* Отсутствие единства стиля страниц:
  - одинаковая гарнитура и размер шрифта для всех заголовков (не менее 24 пунктов);
  - одинаковая гарнитура и размер шрифта для тестовых фрагментов (не менее 18 пунктов);
  - заголовки, номера страниц, кнопки перелистывания должны появляться в одном и том же месте экрана;
  - одинаковая цветовая гамма на всех страницах и т.п.

### 7.3. Составьте тестовые задания по определенной теме

1. Факторы, влияющие на здоровье. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности
2. Гигиена сна.
3. Гигиенические основы и разновидности питания.
4. Иммунитет
5. Травма, виды травм.
6. Половое развитие и воспитание детей и подростков.
7. Курение, алкоголь и наркотики как риск-факторы нарушения здоровья и девиантного поведения.
8. Основы гигиены учебного процесса.
9. Понятие о росте и развитии.
10. Акселерация.
11. Закономерности онтогенетического развития организма человека
12. Развитие нервной и гуморальной регуляторных систем.
13. Общие закономерности развития сенсорных систем.
14. Высшая нервная деятельность и ее возрастные особенности
15. Психофизиологические аспекты поведения ребенка
16. Прогнозирование опасностей, анализ, оценка риска.
17. Классификация ЧС.
18. Опасности. Опасности и вредные факторы среды. Чрезвычайные ситуации локального характера и защита от них.
19. Экстремальные ситуации криминогенного характера и способы защиты от них.
20. Выживание в условиях автономного существования. Терроризм и экстремизм.
21. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
22. Гражданская оборона страны – как система общегосударственных мер по защите населения в военное время.

Данный комплекс должен предполагать вариативность, разный уровень сложности их выполнения обучающимися.

#### 7.4. Заполнение рабочей тетради

Ответ в рабочей тетради должен быть: полным, последовательным, логическим, грамотным, с использованием научной лексики.

Обучающийся должен продемонстрировать умение работы с различными видами литературных источников. Рабочая тетрадь должна быть выставлена в партфолио.

#### 7.5. Семинар.

- Задания на семинарские занятия находятся в методическом кабинете кафедры ФЧ и МОБ.-

- Семинарское занятие №1

Тема: «Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании ЗОЖ».

Цель: Ознакомление студентов с основными, наиболее значительными направлениями работы по сохранению общественного и индивидуального здоровья.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Аспекты, характеризующие ЗОЖ.
2. Законодательные акты по оздоровлению нации.
3. Понятия «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность».
4. Содержание факторов ЗОЖ. Стратегия жизни долгожителя.
5. Гигиена сна.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре). Знакомство с методическими пособиями по предмету, основной литературой для чтения, особенностями организации образовательного процесса при изучении дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена», рабочей программой модуля «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

- 1. Агаджанян Н.А., Циркин В.И. Физиология человека – М: Медицинская книга, Н.Новгород: НГМА, 2008. - 214 с.

- 2. Гуров В.А., Медведев Л.Н. Практикум по возрастной физиологии: методы оценки школьно-зависимых систем организма и здоровья учащихся – Красноярск Красноярский гос.пед.унив-т им. В.П. Астафьева 2006. - 168 с.

3. Орлов Р.С. Нормальная физиология – М: ГЭО ТАР – Медиа, 2008. - 119 с.

-

- Семинарское занятие № 2

Тема: «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров, углеводов. Витамины и минеральные вещества».

Цель: Ознакомиться с понятием ЧС, классификацией ЧС, порядком поведения при угрозе и возникновении ЧС, особенностями организации и проведении работ в образовательных учреждениях при возникновении ЧС.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Гигиенические основы и разновидности питания.
2. Модные системы питания. Пирамида питания.

3. Факторы, влияющие на обмен веществ. Белки, жиры, углеводы.
4. Понятие о калорийности продуктов питания. Принципы формирования рекомендаций по питанию в зависимости от возраста, трудовой деятельности и состояния здоровья.
5. Вредные пищевые привычки. Пищевая зависимость.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Изучение разделов учебника, научной и научно-популярной литературы по теме «Основные правила питания». Составление недельного рациона питания.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Морозов М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учеб пособие для вузов / М.А. Морозов– М.: Лань, 2016. - 372 с.
2. База знаний по биологии человека - <http://humbio.ru/>
3. Антропология: Учеб. для студ. высш. учебн. заведений.- М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006. - 272 с.
4. Нобелевские премии и лекции по физиологии и медицине – [http://n-mir.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=61&Itemid=35](http://n-mir.org/index.php?option=com_content&task=view&id=61&Itemid=35)
5. [Панкова Е.С. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие/Е.С.Панкова.-2 изд.-Красноярск, КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014.-264с.-- ISBN 5-85981-099-7](#)
6. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена подростка: учеб пособие для вузов / В.И. Кирпичев. – М.: Академия ИЦ, 2008.

- Семинарское занятие № 3

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при травмах/1».

Цель: Ознакомиться с понятием травмы и овладеть навыками оказания первой помощи при ранениях и кровотечениях.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, жгут Эсмарха, подручные средства для закрутки.

Вопросы к семинару:

1. Общие правила и принципы оказания первой помощи.
2. Понятие о травмах, виды травм.
3. Классификация видов кровотечений.
4. Правила наложения жгута и подручных средств для остановки кровотечения.
5. Понятие об антисептике и септике.
6. Классификация переломов, осложнения.
7. Понятие об иммобилизации.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: дифференциальная диагностика видов кровотечений, наложения табельных и подручных

средств для остановки кровотечения, наложение табельных и подручных средств для иммобилизации.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник. Новосибирск, НПУ, 2005г.
2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.
3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.
4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. - 335 с.
5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. издво, 2010.

- Семинарское занятие № 4

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при травмах/2».

Цель: Ознакомиться с понятием перелом и овладеть навыками оказания первой помощи при переломах.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, шины Крамера, подручные средства для иммобилизации.

Вопросы к семинару:

1. Классификация переломов, осложнения.
2. Понятие об иммобилизации.
3. Понятие о болевом, травматическом шоке.
4. Правила переноса и транспортировки пострадавших с переломами конечностей, таза, позвоночника, черепа.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: дифференциальная диагностика видов переломов, наложение табельных и подручных средств для иммобилизации.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник. Новосибирск, НПУ, 2005г.
2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.
3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.
4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. - 335 с.

5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. издво, 2010.

#### Семинарское занятие № 5

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при термических поражениях и внезапных заболеваниях/1».

Цель: Ознакомиться с понятием «термические поражения», овладеть навыками оказания первой помощи при их возникновении.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, марлевые бинты.

Вопросы к семинару:

1. Понятие о термических поражениях и их классификация.
2. Термические поражения обусловленные воздействием высоких температур. Правила «девятки» и «ладони» для оценки площади поражения ожога. Классификация глубины ожогов по степеням и правила оказания первой помощи.
3. Термические поражения обусловленные воздействием низких температур. Классификация глубины отморожения по степеням и правила оказания первой помощи.
4. Термические поражения обусловленные воздействием ультрафиолетовых лучей.
5. Термические поражения обусловленные воздействием химических веществ.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: наложение асептических повязок на палец, ладонь, коленный сустав.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник. Новосибирск, ННГУ, 2005г.
2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.
3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.
4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. - 335 с.
5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. издво, 2010.

#### Семинарское занятие № 6

Тема: «Принципы и правила оказания первой помощи при термических поражениях и внезапных заболеваниях/2».

Цель: Ознакомиться с понятием «внезапные заболевания», овладеть навыками оказания первой помощи при их возникновении.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, тренажер для проведения реанимационных мероприятий.

Вопросы к семинару:

1. Признаки внезапных состояний при обмороке, эпилепсии, инфаркте, инсульте,



гликемической коме, тепловом ударе и правила оказания первой помощи.

2. Понятие о «клинической» и «биологической» смерти. Прямые и косвенные признаки смерти.

3. Принципы и правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: проведение непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких на тренажере.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья. Электронный учебник. Новосибирск, ННГУ, 2005г.

2. Методы оценки здоровья детей и взрослых: методические рекомендации/ сост. Е. С. Панкова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 84 с.

3. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие по анатомии человека, физиологии, гигиене и оказанию первой помощи при неотложных состояниях / И.В.Гайворонский, Г.И.Ничипорук, А.И.Гайворонский. – М.: Медицина, 2001. - 293 с.

4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: методическое пособие для студентов педагогических и медицинских ВУЗов.-СпецЛит., 2017. - 335 с.

5. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. –Новосибирск: Сиб. изд-во, 2010.

- Семинарское занятие № 7

Тема: «Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания».

Цель: Ознакомиться с понятием «репродукция», оценить последствия заболеваний ЗПП в подростковом возрасте.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Половое развитие и воспитание детей и подростков.

2. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

3. Ранняя беременность. Последствия абортов.

4. Профилактика СПИДа.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Коллективное обсуждение на практическом занятии, защита докладов.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Панкова Е.С. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие/Е.С.Панкова.-2 изд.-Красноярск, КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014.- 264с.

2. Орлов Ю.М. Половое развитие и воспитание. Книга для учителя. / Ю.М. Орлов – М.: Просвещение. 1993. – 239 с.

3. *Петрище И.П.* О половом воспитании детей и подростков. / И.П. Петрище – Мн.: Народная Асвета. 1990. – 159 с.
4. *Малахов Б.Б.* Половое воспитание подростка. Пособие для учителя. / Б.Б. Малахов – Л.: Знание. 1981. – 176 с.
5. Лесневская Е. ИППП – инфекции, передающиеся половым путём. Симптомы, диагностика ИППП. <http://missfit.ru/sex/venerea/>
6. Лукинская И.И. Профилактика ИППП. <http://www.lida.by/infrastructura/59/59/>.

#### Семинарское занятие № 8

Тема: «Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков».

Цель: Ознакомиться с современным состоянием проблемы наркопрофилактики рисками развития различных видов зависимостей.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Региональные особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков.
2. Курение, алкоголь и наркотики как риск-факторы нарушения здоровья и девиантного поведения.
3. Профилактика ненормативных привычек. Действия учителя при обнаружении факта употребления наркотических препаратов учащимися.
4. Методология определения распространения ненормативных привычек в школьном возрасте.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: тестирование на выявление различных ненормативных привычек в школьном возрасте.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Егоров, А. Ю. Возрастная наркология : учеб. пособие для студ. вузов и сред. пед., психологич. и медицинских учеб. заведений / А.Ю.Егоров. – СПб. : Дидактика Плюс ; М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 2002. – 267с.
2. Иваницкая, Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Е.Иваницкая, Т.Щербакова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32с
3. Павленок, П.Д. Наркомания и токсикология как формы девиантного поведения: теория и практика работы по предотвращению и избавлению от наркотической зависимости : [наркомания – понятие, классификация, типы наркотиков, причины и последствия распространения] // Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения : учеб. пособие / П.Д.Павленок, М.Я.Руднева. – М., 2010. – С.59-69.
4. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления : пособие для педагогов и родителей / под ред. А.Н.Гаранского. – М. : ВЛАДОС-пресс, 2003. – 350 с.

#### - Семинарское занятие № 9

Тема: «Основы гигиены учебного процесса».

Цель: Ознакомиться с основными нормативными документами, регламентирующими гигиеническую безопасность жизнедеятельности учебного процесса.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Основы гигиены учебного процесса.
2. Возрастные и региональные особенности обеспечения гигиенических условий обучения.
3. Практические трудности реализации нормативных условий гигиены и возможные способы их преодоления.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Безруких, М. М. СанПиНы – административный произвол или необходимость? [Текст] / М. М. Безруких // Школа здоровья.– 1998. – Т. 5. – №2. – С. 44–49.
2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
3. Тихомирова, Л. Ф. Анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 18–19.
4. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.

- Семинарское занятие №1

Тема: Безопасность жизнедеятельности как наука.

Цель: Ознакомиться с основными методологическими и терминологическими понятиями дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» как науки.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте дисциплину «Безопасность жизнедеятельности» как науку. Какие связи БЖД с другими науками вы можете отметить?
2. Цель БЖД как науки, задачи, объект, предмет.
3. Основные понятия БЖД. Что такое опасность и безопасность?
4. Основные понятия БЖД. Что такое риск?
5. Основные понятия БЖД. Что такое опасные факторы среды? Перечислите основные из них.

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре). Знакомство с методическими пособиями по предмету, основной литературой для чтения, особенностями организации образовательного процесса при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», рабочей программой модуля «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

- 1. Гребенников С. Ф. Безопасность жизнедеятельности: Словарь справочник. – Спб.: изд-во «Лань», 2007. – 304 с.
- 4. Луценко Е. В. и др. Теоретические основы безопасности человека: учеб. пособие. Для студентов пед. Вузов – Красноярск: Крас.Гос. Пед. Ун-т им. В.П. Астафьева, 2007 -384 с.
- 6. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Учеб.-метод. Пособие – М.: Владос, 2010. – 160 с.
- 7. Маринин М. М. Туристические формальности и безопасность в туризме. – М.: Финансы и статистика, 2007. – 144 с.
- 8. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие – М.: АРКТИ, 2011 – 80 с.
- 9. Русак О. Безопасность жизнедеятельности. Учеб. пос. – СПб стереотип, 2012. – 488 с.
- 10. Арустамов Э. А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2017 г. -496 с.
- 11. Белов С.В, Ильиницкая А.В., Козьяков А.Ф и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов – М.: Высш.шк., 2012 – 682с.
- 12. Сапронов Ю. Г. И др. безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для студ. – М.: Академия, 2007. – 320 с.

- Семинарское занятие №2

Тема: Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения

Цель: Ознакомиться с понятием ЧС, классификацией ЧС, порядком поведения при угрозе и возникновении ЧС, особенностями организации и проведении работ в образовательных учреждениях при возникновении ЧС.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте понятие «Чрезвычайная ситуация».
2. Расскажите о классификации ЧС, в соответствии с которой их подразделяют по месту возникновения. Кратко охарактеризуйте разные виды ЧС.
3. Расскажите о классификации ЧС, в соответствии с которой их подразделяют по площади, жертвам и материальному ущербу. Кратко охарактеризуйте разные виды ЧС.
4. Охарактеризуйте техногенные ЧС: гидрологические и ЧС на производстве. Каков порядок действий при их угрозе или возникновении?
5. Охарактеризуйте техногенные ЧС: аварии на радиационно опасных объектах. Каков порядок действий при их угрозе или возникновении?

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: оказание первой помощи и эвакуация пострадавшего из зоны радиоактивного заражения; оказание первой помощи и эвакуация пострадавшего из зоны заражения АХОВ.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Белов П. Г. Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Зав. – М.: Академия, 2008 г. – 512 с.
2. Ильин А. А. Первые действия в экстремальной ситуации – М.: ЭКСМО – Пресс, 2009 г. 384 с.
3. Мастрюков Б. С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Учебник для студ. Высш. Учеб. заведений – М.: Владос, 2010. – 160 с.

- Семинарское занятие №3

Тема: Чрезвычайные ситуации природного и экологического происхождения

Цель: Ознакомиться с понятием ЧС, классификацией ЧС, порядком поведения при угрозе и возникновении ЧС, особенностями организации и проведении работ в образовательных учреждениях при возникновении ЧС.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте понятие «Чрезвычайная ситуация природного характера».
2. Расскажите о классификации природных и экологических ЧС.
3. Охарактеризуйте природные ЧС: наводнения, сель, оползень. Каков порядок действий при их угрозе или возникновении?
4. Охарактеризуйте природные ЧС: смерч, буря ураган. Каков порядок действий при их угрозе или возникновении?
5. Охарактеризуйте природные ЧС: землетрясение. Каков порядок действий при их угрозе или возникновении?

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: оказание первой помощи и эвакуация пострадавшего из зоны затопления, паводка; порядок действий при возникновении пожара, первая помощь пострадавшему при отравлении угарным и углекислым газом.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Белов П. Г. Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Зав. – М.: Академия, 2008 г. – 512 с.
2. Ильин А. А. Первые действия в экстремальной ситуации – М.: ЭКСМО – Пресс, 2009 г. 384 с.
3. Мастрюков Б. С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Учебник для студ. Высш. Учеб. заведений – М.: Владос, 2010. – 160 с.

- Семинарское занятие №4

Тема: Объекты безопасности, их взаимообусловленность.

Цель: Ознакомиться с понятием «Безопасность», классификацией объектов безопасности

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте понятия «Безопасность», «Система безопасности», .
2. Расскажите о классификации объектов безопасности, систем безопасности.
3. Что включает в себя деятельность по обеспечению безопасности?
4. Охарактеризуйте понятия «Региональная безопасность», «Национальная безопасность», «Международная безопасность».
5. Как решаются проблемы безопасности в современных условиях?

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: составление

программы мероприятий и их планов по обеспечению собственной безопасности.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Федеральный закон о безопасности от 25 июля 2002 г. № 116-ФЗ и от 28 декабря 2010 г. № 390
2. Безопасность жизнедеятельности. Современный комплекс проблем безопасности: Учебно-методическое пособие для образовательных учреждений.- М.,2007.
3. Михайлов Л.А. Старостенко А.В. Безопасность жизнедеятельности. –Спб., 2008

- Семинарское занятие №5

Тема: Экстремальные ситуации криминогенного и социального характера.

Цель: Ознакомиться с понятием «Экстремальная ситуация», классификацией ЭС, порядком поведения в различных ЭС.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте понятия «Экстремальная ситуация».
2. Расскажите о видах Э.С.: криминогенных, социальных.
3. Что включает в себя деятельность по обеспечению безопасности в Э.С.?
4. Охарактеризуйте понятия «Техногенные опасности», «Антропогенные опасности».
5. Как решаются проблемы безопасности в ЭС?

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Коллективное обсуждение на практическом занятии, защита докладов.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Михайлов Л.А. Старостенко А.В. Безопасность жизнедеятельности. –Спб., 2008
2. Мошкин В.Н. Воспитание готовности к успеху и безопасности: Учебное пособие.- Барнаул,1999.

Семинарское занятие №6

Тема: Безопасность и теория риска.

Цель: Ознакомиться с понятием «Риск», видами рисков, методикой количественной оценки рисков.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте понятия «Риск».
2. Формула расчета вероятностей событий  $P_{или}$  и  $P_{и}$ .
3. Каким образом обеспечивается управление рисками в социальных, технических и экономических системах?
4. Триада: причины - опасность — последствия. «Дерево причин и опасностей» как система.
5. Конкретное нежелательное событие ВНС (верхнее нежелательное событие, головное).

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: пользуясь учебником, подготовьте алгоритм составления «деревьев» причин опасностей.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности Под ред. А.А. Михайлова, Санкт-Петербург, М.: 2007, «Питер», стр.27-31.
2. Кукин П.П., Лапин В.Л., Подгорных Е.А., Пономарев И.Л., Н.И. Сердюк, Безопасность жизнедеятельности, безопасность технологических процессов и производств, охрана труда.- М.: Высшая школа, 2008, стр. 8-10; 2000, стр. 12-18.
3. Русак О.Н., Малаян К.Р., Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие.- М.: Лань, 2010, стр. 10-26.
4. Хотунцев Ю.В., Экология и экономическая безопасность.- М.: Академия, 2012, стр. 316-326.

- Семинарское занятие №7

Тема: Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Цель: Ознакомиться с основными нормативными документами, регламентирующими безопасность жизнедеятельности.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Краткий обзор постановления правительства Российской Федерации от 21 мая 2007 г. № 304 «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Краткий обзор федерального закона от 12.02.1998 N 28-ФЗ "О гражданской обороне", п. 2 ст. 8, п. 3 ст. 11
3. Краткий обзор правил эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 22.06.2004 N 303.
4. Краткий обзор ст. 45, 58, 59 устава города Красноярска.
5. Краткий обзор ГОСТ РФ 22.0.02-94 (государственный стандарт РФ) «Безопасность в ЧС»

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Федеральный закон о безопасности от 25 июля 2002 г. № 116-ФЗ и от 28 декабря 2010 г. № 390
2. Безопасность жизнедеятельности. Современный комплекс проблем безопасности: Учебно-методическое пособие для образовательных учреждений.- М.,2007.
3. Михайлов Л.А. Старастенко А.В. Безопасность жизнедеятельности. –Спб., 2008.

Семинарское занятие №8

Тема: Гражданская оборона.

Цель: Ознакомиться с мероприятиями, организуемыми в целях гражданской обороны,

средствами защиты населения, методиками оказания первой помощи пострадавшему от отравления АХОВ, БОВ и т.п.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, различные демонстрационные модели средств индивидуальной защиты.

Вопросы к семинару:

1. Классификация средств защиты населения в условиях ЧС.
2. Средства коллективной защиты населения.
3. Средства защиты органов дыхания и зрения?
4. Средства защиты кожи, медицинские.
5. Аварийные химически опасные вещества (основные виды).

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: одевание и снятие на время защитного костюма Л-1, противогаза ГП-5.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. [Сборник примерных документов по созданию и организации деятельности НАСФ. 2013.](#)
2. [Защитные сооружения гражданской обороны \(устройство и эксплуатация\). Учебное пособие. 2014.](#)
3. [Обучение работников организаций и других групп населения основам гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций. Курс лекций и методические разработки. 2011.](#)
4. [Методические рекомендации по проведению занятий по базовой подготовке с личным составом НАСФ. 2007.](#)
5. [Управление безопасностью экономики и территорий в чрезвычайных ситуациях. 2008](#)

#### 7.6. Практическая работа

Методические рекомендации по выполнению практических работ находятся в методическом кабинете кафедры ФЧ и МОБ. После окончания выполнения практической работы, обучающийся должен сдать отчет преподавателю в письменном виде.

7.7. Решение ситуационных задач выполняется на отдельных листах, в соответствии с требованиями к решению. –

#### **ВАРИАНТ 1**

##### Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

#### **ЗАДАЧА 1**

Пострадавший неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствует. Пульс на сонной артерии едва определяется. Правая голень



оторвана на уровне верхней трети. Видимого кровотечения нет. Одежда обильно пропитана кровью.

#### **ЗАДАЧА 2**

Лицо залито кровью. Нижняя челюсть деформирована и смещена кзади. Сознание отсутствует. Вдох судорожный. Пульс частый.

#### **ЗАДАЧА 3.**

Лицо залито кровью. Сознание спутано, стонет. В левой скуловой области 5•8 см. Глаз поврежден. Обильное истечение алой крови из раны.

#### **ЗАДАЧА 4.**

В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.

#### **ЗАДАЧА 5**

У вас дома разбился ртутный градусник, ваши действия.

### **ВАРИАНТ 2**

#### Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

#### **ЗАДАЧА 1**

Пострадавший ранен в живот. Стонет. На передней брюшной стенке обширная рана с выпавшими петлями кишечника. Пульс слабый.

#### **ЗАДАЧА 2.**

Пострадавший извлечен из-под перевернувшейся грузовой машины. Жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка развернуты кнаружи. Кожные покровы бледные, на лбу капельки пота. Тахикардия. Пульс слабого наполнения.

#### **ЗАДАЧА 3**

В результате автомобильной катастрофы девочка получила тяжёлую травму. Жалобы на боль в правой нижней конечности, резко усиливающуюся при попытке движений. При осмотре состояние тяжёлое, кожа и видимые слизистые бледные. Артериальное давление 100/160 мм. рт. ст., пульс 100 ударов в минуту. Правое бедро деформировано, укорочено на 5 см. При попытке движений определяется патологическая подвижность в средней трети бедра.

#### **ЗАДАЧА 4**

Загорелся телевизор. Ваши действия.

#### **ЗАДАЧА 5**

Дома произошло отравление щёлочью через рот, ваши действия.

### **ВАРИАНТ 3**

#### Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.
3. Продемонстрируйте технику оказания первой помощи

#### **ЗАДАЧА 1**

В результате пожара жилого помещения мужчина получил ожог головы, передней поверхности туловища и верхних конечностей. Больной крайне возбуждён, на лице имеются вскрывшиеся пузыри, на передней поверхности грудной клетки плотная тёмная корка, в области живота вскрывшиеся пузыри.

## **ЗАДАЧА 2**

Во время драки мужчина получил удар тупым предметом по голове. Обстоятельств травмы не помнит. При осмотре: сонлив, на вопросы отвечает невпопад, несколько бледен, пульс 62 удара в минуту, в теменной области рана 8x15 см, умеренное кровотечение, носогубная складка сглажена слева, язык слегка отклонен влево, правый зрачок шире левого.

## **ЗАДАЧА 3**

Во время драки подростку был нанесён удар острым предметом в живот. При осмотре имеется рана на передней брюшной стенке длиной 5 см, умеренно кровоточащая. Из раны выступает петля тонкой кишки.

## **ЗАДАЧА 4**

Вы зашли, в подъезд дома. В подъезде ощущается сильный запах дыма. Ваши действия.

## **ЗАДАЧА 5**

Произошел взрыв на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.

### **Задание № 1.**

#### **Задача 1.**

Пожилая полная женщина шла по обледенелому тротуару. Поскользнулась и упала, опираясь на ладонь вытянутой правой руки. Появились сильные боли в лучезапястном суставе. Обратилась в травматологический пункт. Объективно: правый лучезапястный сустав отечный, движения в нем очень болезненные и ограниченные. Отчетливо определяется "штыкообразная" деформация сустава (дистальный отломок вместе с кистью смещен к тылу). Пальпация тыльной поверхности сустава болезненна. Осевая нагрузка вызывает усиление болей в месте травмы.

#### **Задача 2.**

Ныряльщик ударился головой о грунт на мелководе. Беспокоит боль в шейном отделе позвоночника. Объективно: голова в вынужденном положении. Пальпация остистых отростков V и VI шейных позвонков болезненна. Имеется деформация в виде заметного выстояния остистых отростков этих позвонков. Попытки больного двигать головой почти невозможны, очень болезненны и значительно ограничены. Чувствительность и двигательная функция верхних и нижних конечностей сохранены в полном объеме.

#### **Задача 3.**

Ранен пулей в грудь справа. Появились значительный кашель с кровянистой мокротой, нарастающая одышка. Кожные покровы цианотичны. Холодный пот. Дыхание значительно затруднено. Пульс 120 в минуту. На уровне 3-го ребра справа по средней ключичной линии имеется рана размером 1x1 см, у нижнего угла правой лопатки вторая рана размером 2,5x2,0 см. Подкожная эмфизема распространяется на шею, лицо, живот. Глаза открыть не может из-за эмфиземы век. Перкуторно сердечная тупость значительно смещена влево.

### **Задание № 2.**

#### **Задача 1.**

Больная М., 23 лет, упала дома со стремянки. Почувствовала редкую боль в правом коленном суставе, сустав резко "опух". Родственниками доставлена на личном автотранспорте в травматологический пункт. При осмотре: правый коленный сустав резко увеличен в объеме, в полости сустава определяется выпот (симптом "баллотирования" надколенника положительный). При пальпации болезненность по внутренней поверхности коленного сустава. Больная полностью разгибает сустав, сгибание возможно до угла 150 градусов, но

вызывает усиление боли. Правая голень при исследовании стабильности сустава отводится от анатомической оси конечности на 20 градусов, левая - на 5 градусов. При отведении правой голени возникает резкая боль.

#### **Задача 2.**

Ранен осколком снаряда в грудь. Дыхание затруднено. Одышка. Кровохарканье. Общее состояние тяжелое. Кожные покровы бледные. Пульс 110 в минуту. На уровне 4 ребра по боковой поверхности правой половины грудной клетки имеется рана размером 3x4 см, которая в момент вдоха присасывает воздух. При кашле из-под повязки выделяется пенная кровь.

#### **Задача 3.**

Во время взрыва, полковник М., получил удар твердым предметом по голове. Кратковременно терял сознание. Испытывает умеренную тошноту. В лобно-теменной области справа - обширный кровоподтек, ссадины. Заторможен, вял. Жалобы на сильную головную боль; пульс 60 уд. в мин., напряжен. Повторная рвота. Анизокория, правый зрачок шире. Сухожильные рефлексy справа снижены.

#### **Задание № 3.**

##### **Задача 1.**

Женщина стояла у закрытой двери. Внезапно дверь быстро распахнулась и ударила ее по выпрямленным напряженным пальцам левой кисти. В результате травмы ногтевая фаланга III пальца резко согнулась и как бы "повисла". В ближайшее время после травмы пациентка обратилась в травматологический пункт. Объективно: на тыльной поверхности III пальца левой кисти в дистальном межфаланговом суставе имеется небольшой отек, при пальпации умеренно болезнен. Ногтевая фаланга согнута и самостоятельно не разгибается. Пассивные движения сохранены.

##### **Задача 2.**

Ранен пулей в левое бедро. Рана умеренно кровоточит. Сразу упал, на ногу встать не может. Бедро укорочено, деформировано. Общее состояние тяжелое. Бледен. Пульс 115 в минуту, АД 80/60 мм рт.ст. Стопа теплая, кожная чувствительность сохранена.

##### **Задача 3.**

Рядовой «Б» 20 лет, из роты охраны аэродрома. Получил слепое осколочное ранение левого бедра с переломом кости. В ОМО доставлен через 20 часов после ранения в очень тяжелом состоянии. Сознание затемнено, возбужден, рвота. Дыхание учащено. Пульс слабого наполнения 150 в 1 мин. А/Д = 90/40. При снятии шины Дитерихса и повязки обнаружено, что раненое бедро вздуто. На кожи синеватого и бронзового оттенка пятна. При пальпации бедро холодное, ткани плотные. Определяется крепитация в мягких тканях, преимущественно вокруг раны. Рана располагается на передне-внутренней поверхности бедра размерами около 4x6 см. Из раны выпирает тусклая, вареного вида мышца. Выделения довольно обильные, сукровичные, почти без запаха. Вместе с жидкостью из раны выделяются пузырьки газа. Стопа и голень холодные. Пульсация сосудов стопы не определяется.

#### **Задание № 4.**

##### **Задача 1.**

Ученик VI класса средней школы катался на лестничных перилах. При очередной попытке съехать вниз упал на разогнутую в локтевом суставе левую руку с опорой на ладонь. Предплечье при этом как бы "переразогнулось". В результате этой травмы появились сильные боли в локтевом суставе. Обратился за помощью в травматологический пункт. Объективно: левый локтевой сустав увеличен в объеме, деформирован, локтевая ямка сглажена. При осторожном ощупывании сзади выступает локтевой отросток. Ось плеча смещена вперед. Рука находится в вынужденном полуразогнутом положении. Пострадавший придерживает ее здоровой рукой. Активные движения в локтевом суставе невозможны. При попытке пассивных движений ощущается пружинящее сопротивление.

##### **Задача 2.**

Ранен при взрыве шариковой бомбы. На передневнутренней поверхности правой голени в средней трети – рана размером 0,5х 0,5 см. Возникло сильное кровотечение. При осмотре в МПП одежда обильно пропитана кровью. На бедре жгут. Пульс 110 уд. В минуту, слабый. Кожные покровы бледные. Голень деформирована, прибинтована к здоровой конечности.

### **Задача 3.**

После ядерного взрыва возникли пожары. Загорелась одежда. Получил ожоги пламенем. На верхних конечностях кожа гиперемирована, покрыта пузырями. Имеются значительные участки светло-коричневого струпа. Кожа лица гиперемирована, отечна. Была однократная рвота. Показания индивидуального дозиметра 1,5Гр.

### **Задание № 5.**

#### **Задача 1.**

Молодой человек, защищаясь от удара палкой, поднял над головой левую руку, согнутую в локтевом суставе. Удар пришелся по верхней трети предплечья. Появились сильные боли в месте травмы. Предплечье согнуто в локтевом суставе, в верхней трети деформировано, имеется западение со стороны локтевой кости и выпячивание по передней поверхности предплечья. Пострадавший обратился в травматологическое отделение больницы. При внешнем осмотре левого локтевого сустава прощупывается головка лучевой кости. Пальпация деформированной области резко болезненна. Поврежденное предплечье несколько укорочено. Активные и пассивные движения предплечья резко ограничены и болезненны. Чувствительность кисти и предплечья не нарушена.

#### **Задача 2.**

При взрыве шариковой бомбы получил ранение в правую половину груди. Появились кровохарканье, выраженный кашель, слабость, затруднение при дыхании. Состояние тяжелое. Пульс 108 в минуту, слабого наполнения, АД 75/45 мм. рт. ст. Дыхание 32 в 1 мин. Кожные покровы бледные. На передней поверхности груди две раны диаметром 0,5 см. Расстояние между ранами 4 см. При перкуссии над правой половиной грудной клетки определяется тупость до 2 ребра спереди. Кровь, извлеченная при плевральной пункции, свертывается в шприце.

#### **Задача 3.**

Во время взрыва бомбы бортом перевернувшегося автомобиля была придавлена левая голень в средней трети. Извлечен через 5 ч. Определяются деформация и патологическая подвижность голени на уровне сдавления. Тактильная и болевая чувствительность ниже места сдавления сохранена. Возможны активные движения стопы.

### **Задание № 6.**

#### **Задача 1.**

Мужчина разгружал пиломатериалы. При неосторожных действиях деревянный брус свалился с машины и ударил его по левому предплечью. Пострадавший обратился в травматологический пункт. Объективно: в месте ушиба (на наружно-ладонной поверхности нижней трети левого предплечья) имеется подкожная гематома. Пальпация места травмы болезненна, определяется крепитация костных отломков. При нагрузке по оси предплечья появляется боль в месте травмы. Пронация и супинация затруднены, попытка произвести эти движения вызывает резкую боль. Сгибание и разгибание предплечья почти не ограничены. Дистальная часть предплечья и кисти находятся в положении пронации.

#### **Задача 2.**

При взрыве мины с напалмом получил ожоги обеих нижних конечностей. Одежда сторела. Выявляется циркулярный ожоговый струп на голени и бедре. Самостоятельно но двигаться не может.

#### **Задача 3.**

Рядовой М. 20 лет доставлен на МПП через 1 час после пулевого ранения грудной клетки, полученного с близкого расстояния. При осмотре: касательное пулевое ранение левой половины грудной клетки в 6 межреберье по задней и средней подмышечной линиям. Рана

умеренно кровотоцит. Поступления воздуха в рану при дыхательных движениях нет. Состояние средней тяжести. Умеренный цианоз. Пульс 110 уд. в мин. удовлетворительного наполнения. АД=140/100, ЧДД до 40 в мин., поверхностное. Левая половина грудной клетки почти не участвует в дыхании, несколько выбухает. Перкуторный звук слева коробочный. Дыхание не проводится. Аускультативно - смещение проекции тонов сердца вправо.

#### **Задание № 7.**

##### **Задача 1.**

Молодой человек упал и ударился левым локтевым суставом о твердый предмет, при этом рука была согнута. Обратился в травматологическое отделение больницы. При внешнем осмотре левая рука выпрямлена, свисает. Больной щадит ее, придерживая здоровой рукой. Локтевой сустав увеличен в объеме, по задней поверхности определяется припухлость. Пальпация сустава болезненна, боль особенно усиливается при надавливании на локтевой отросток. Между отростком и локтевой костью прощупывается поперечная щель. Локтевой отросток слегка смещается в боковых направлениях. Пассивные движения в локтевом суставе свободны, но болезненны. Активное разгибание невозможно, а сгибание сохранено, но болезненно.

##### **Задача 2.**

Во время взрыва был отброшен ударной волной, упал на край бруствера левым боком. Появились сильные боли в животе, слабость, бледность, жажда. Состояние тяжелое. Пульс слабый, частый. Живот напряжен, в дыхании не участвует. Выражены симптомы раздражения брюшины. Язык сухой. Рвота. Пульс нитевидный, АД 60/40 мм. рт. ст. При перкуссии определяется тупость в отлогих местах живота, печеночная тупость отсутствует. Перистальтика не прослушивается.

##### **Задача 3.**

Разрушившейся и упавшей стеной здания прапорщику были сдавлены обе стопы и голени нижней трети. Высвободить ноги из-под бетонных конструкций самостоятельно не смог. Извлечен через 12 ч. Чувствительность на стопах отсутствует. Активные и пассивные движения пальцев и стоп невозможны. Определяются деформация и костная крепитация на уровне нижней трети голени и на стопах.

#### **Задание № 8.**

##### **Задача 1.**

Немолодой мужчина поднял двухпудовую гирю. Когда выпрямленная правая рука с гирей была над головой, он не смог зафиксировать ее в этом положении. Гиря по инерции стала тянуть руку назад. В плечевом суставе что-то хрустнуло, появились сильные боли и он вынужден был бросить гирю. После этой травмы плечевой сустав принял необычный вид. Пациент обратился в травматологический пункт. При осмотре правая рука согнута в локтевом суставе, несколько отведена от туловища и больной придерживает ее за предплечье здоровой рукой. Плечевой сустав деформирован. Округлость плеча у дельтовидной мышцы исчезла. Отчетливо выступает край акромиального отростка лопатки, а ниже - запустевшая суставная впадина. Под клювовидным отростком определяется шаровидное выпячивание. Активные движения в плечевом суставе невозможны. Пассивные движения очень болезненны. Отмечается пружинистое сопротивление плеча - симптом "клавиши".

##### **Задача 2.**

Ранен осколком снаряда в живот. Через рану выпали петли тонкой кишки. Состояние тяжелое. Бледен. Пульс 124 в минуту, слабого наполнения. Язык сухой. Повторная рвота. Брюшная стенка напряжена. Выраженные симптомы раздражения брюшины и резкая болезненность. АД 60/30 мм. рт. ст.

##### **Задача 3.**

Ефрейтор в бою получил слепое осколочное ранение правого бедра в средней трети с повреждением бедренной артерии; тяжелая кровопотеря. АД 70/40 мм рт. ст., пульс 136 в минуту, дыхание 34 в 1 мин. Кожные покровы холодные на ощупь.

Задание № 9.

**Задача 1.**

Женщина подвернула левую стопу внутрь. В результате этой травмы появились сильные боли в области голеностопного сустава. Обратилась в травматологический пункт. Беспокоят боли в области наружной лодыжки при ходьбе. Пострадавшая не может твердо наступить на больную ногу. При осмотре левого голеностопного сустава область наружной лодыжки отечна, болезненна при пальпации. Движения в голеностопном суставе ограничены и болезненны.

**Задача 2.**

При взрыве шариковой бомбы ранен в область живота. Жалуется на нарастающие сильные боли внизу живота. Слева над лобком имеется рана диаметром до 0,4 см. Живот резко болезненный в нижних отделах. Не мочился. Пульс 110 в минуту, АД 95/60 мм. рт. ст. При катетеризации мочевого пузыря получено несколько миллилитров мочи со значительной примесью крови.

**Задача 3.**

Ранен осколком мины в левое бедро. На внутренней поверхности бедра в средней трети – рана размером 3 X 3 см. Бедро деформировано. Сильное кровотечение. При доставке в МПП обмундирование обильно пропитано кровью. Бледен. Пульс 128 в минуту, слабый. На бедре жгут. Раненая конечность прибинтована к здоровой. Стопа холодная. Чувствительность снижена. После снятия жгута возникло сильное кровотечение. Сосуд в ране не виде.

7.8. Тестирование

Тесты по модулю **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** находятся на кафедре ФЧи МОБ –

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

**Вариант № 1**

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:

1. большая воздухо - водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам.

Они должны обладать:

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью. 30

№ 8. Борьба с шумом должна проводиться в следующих направлениях:

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

№ 9. Цветовые оформления в спортооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется:

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

№ 10. Употребление алкоголя способствует:

1. повышению спортивной работоспособности;
2. согреванию в холодную погоду;
3. снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований;
4. угнетению центральной нервной системы.

№ 11. Закаливание - это:

1. повышение двигательной активности;
2. снижение работоспособности;
3. ускорение роста и развития;
4. повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

№ 12. Человек нуждается в определенной дозе солнечного облучения (УВЧ). Недостаточный его уровень:

1. укрепляет иммунные механизмы;
2. ослабляет; 31
3. не влияет;
4. препятствует иммунной реакции.

№ 13 Купание детей летом в открытых водоемах - один из лучших способов закаливания. Однако необходимо соблюдать правила:

1. очистить дно, берег водоема от посторонних предметов;
2. дети в воде должны активно двигаться;
3. не умеющих плавать детей допускать к воде;
4. температура воды должна быть ниже +20°C и воздуха ниже +24°C.

№ 15. Для школьников предпочтителен четырёх-разовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:

1. завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;
2. завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;
3. завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;
4. завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.

№ 16. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

1. белки белого хлеба;
2. сои, фасоли, картофеля;
3. кукурузы;
4. грибов.

№ 17. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

1. витамин С;
2. витамин А;
3. витамин В2;
4. витамин РР.

№ 18. Жиры - основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?

1. гимнастика, акробатика;
2. плавание и водное поло, велогонки;
3. борьбе, бокс;
4. фигурное катание.

№ 19. Пищевые углеводы делятся на простые и сложные. К простым относятся:

1. крахмал;
2. пектины;
3. глюкоза, фруктоза;
4. лигнин.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся:

1. витамин С;
2. витамин Д;
3. витамин В12;
4. витамин В6.

№ 21. Калорийность пищевого рациона школьника определяется по:

1. массе тела
2. меню-раскладке;
3. хронометражно-табличному методу;
4. тренировочным нагрузкам.



№ 22. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:

1. белках, витаминах и минеральных солях;
2. углеводах, витаминах и микроэлементах;
3. жирах, витаминах, микроэлементах;
4. белках, жирах, витаминах.

№ 23. Наибольшее увеличение роста и массы тела у детей происходит на:

1. 7-ом году жизни;
2. 1-ом и в период полового созревания (13-14 лет);
3. в 10 лет;
4. в 17-18 лет.

№ 24. В связи с перестройкой эндокринного аппарата в подростковом периоде наблюдается:

1. снижение интенсивности обменных процессов;
2. понижение лабильности процессов возбуждения и торможения;
3. ускорение темпов роста и развития;
4. не склонность к усталости, раздражительности.

№ 25. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:

1. развлечения на игровых автоматах;
2. уроки физической культуры;
3. посещение футбольных матчей и хоккея;
4. физкультурно-оздоровительные мероприятия.

№ 26. В основной части урока физической культуры должны соблюдаться общие физиолого гигиенические принципы выполнения физических упражнений:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно двигательное качество;
2. несколько двигательных качеств, т.е. содержание занятий должно быть комплексным;
3. длительность основной части урока - менее 30-35 минут;
4. разминка после основной части урока.

№ 27. В борьбе за здоровье людей среднего и пожилого возраста какую роль играют физическая культура и спорт:

1. снижают аппетит;
2. активизируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
3. вызывают обострение хронических заболеваний;
4. бессонницу.

№ 28. Основные гигиенические требования, которые должны соблюдать при любых физкультурных занятиях:

1. ограничения воздушно-солнечных ванн;
2. неполноценный сон;
3. режим труда и отдыха;
4. спортивная одежда и обувь не должна соответствовать правилам гигиены.

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

**Вариант № 2**

№ 1. ЗОЖ - это:

1. медицинская наука;
2. биологическая;
3. химическая;
4. физическая.

№ 2. Задачи ЗОЖ.

1. воспитание у студентов физических качеств;
2. изучение влияния внешней среды на здоровье и работоспособность людей;
3. изучение деятельности организма;
4. формирование психических качеств средствами физической культуры.

№ 3. Показатели физических свойств воздуха обычно называют метеорологическими факторами, к которым относятся:

1. наличие микробов;
2. атмосферное давление;
3. содержание CO;
4. пыли, дыма.

№ 4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Вода должна быть:

1. с избытком или недостатком в ней отдельных химических элементов;
2. содержать патогенные бактерии;
3. прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса;
4. жёсткой.

№ 5. Через почву могут передаваться возбудители различных заболеваний:

1. вирус гриппа;
2. кори;
3. возбудители дизентерийной палочки;
4. туберкулезы.

№ 6. Одним из показателей естественного освещения спортсо -оружий является световой коэффициент, который составляет не менее:

1. 1/3;
2. 1/6;
3. 1/10;
4. 1/12.

№ 7. Спортивные сооружения делятся на открытые и крытые, к которым относятся:

1. сооружения для занятий легкой атлетикой;
2. лыжного спорта;
3. гимнастики;
4. гребли.

№ 8. Для искусственного освещения спортсо -оружий используются люминесцентные лампы. В сравнении с лампами накаливания люминесцентные лампы имеют следующие преимущества:

1. их яркость во много раз больше, чем у ламп накаливания;
2. они дают более «жёсткий», не рассеянный и неравномерный свет;
3. их световой спектр значительно ближе к солнечному, чем у ламп накаливания;
4. они менее экономичны, чем лампы накаливания.

№ 9. В суточном режиме школьника наибольшая работоспособность в:

1. обеденные часы;
2. утренние и послеобеденные;
3. вечерние;
4. ночные.

№ 10. У наркоманов в начале болезни появляется расстройство психики:

1. потливость;
2. сердцебиение;
3. раздражительность;
4. мышечная слабость.

№ 11. А затем у них появляются признаки нарушения физического состояния:

1. подавленность;
2. неспособность сосредоточиться;
3. дрожание конечностей, бледность;
4. неустойчивое настроение.

№ 12. В чем заключаются физиологические основы закаливания:

1. закаливание не способствует повышению иммунитета;
2. нормализации жирового и углеводного обменов;
3. в результате закаливания совершенствуется терморегуляция организма;
4. закаливание не повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

№ 13. Человек нуждается в определенной дозе солнечного (ультрафиолетового) облучения. Недостаточный его уровень:

1. улучшает образование в организме витамина Д;
2. затрудняет; 3б
3. не влияет;
4. препятствует образованию витамина Д.

№ 14. Контрастный душ что нормализует:

1. витаминную недостаточность;
2. тонус стенок мелких артериальных сосудов (артериол);
3. умственную работоспособность;
4. чрезмерную физическую нагрузку.

№ 15. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:

1. по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;
2. неполноценной в качественном отношении;
3. несбалансированной;
4. не разнообразной.

№ 16. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:

1. от аппетита;
2. возраста, пола, профессиональной деятельности;
3. состояния здоровья;
4. белки животные или растительные.

№ 17. Какие продукты служат источником животных жиров:

1. кедровые орехи;
2. сливочное масло;
3. оливковое масло;
4. кукурузное.

№ 18. При нормальной массе тела количество жиров должно покрывать:

1. 10% дневного рациона;
2. 20%;
3. 30-35%;
4. 50%.

№ 19. К сложным углеводам относятся:

1. галактоза;
2. фруктоза;
3. клетчатка;
4. глюкоза.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К водорастворимым относятся:

1. витамин Д;
2. витамин С;
3. витамин Е;
4. витамин К.

№ 21. Качественная полноценность пищевого рациона достигается правильным соотношением белков, жиров и углеводов. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 2; 3; 1;
2. 4; 2; 5;
3. 1; 1; 4;
4. 1; 4; 2;

№ 22. Каким требованиям должна отвечать пища на дистанции:

1. не содержать сахар и глюкозу;
2. большого количества витамина С;
3. минеральные соли;
4. достаточно быстро восполнять энергетические запасы.

№ 23. Укажите, какой возраст детей и подростков наиболее благоприятен для занятий физическими упражнениями:

1. от 10 до 12 лет;
2. от 6 до 14 лет;
3. от 4 до 7 лет;
4. от 14 до 18 лет.

№ 24. Частота сердечных сокращений с возрастом:

1. учащается;
2. урежается;
3. появляется аритмия;
4. не изменяется.

№ 25. Акселерация - это:

1. задержка роста детей;
2. повышенная чувствительность организма к факторам окружающей среды;
3. процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
4. ускорение роста и физического развития детей и подростков.

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

### **Вариант № 3**

№ 1. Что обеспечивает санитарное просвещение:

1. диспансеризацию;
2. пропаганду санитарно-гигиенических знаний среди населения;
3. медицинский осмотр;
4. беседы о нездоровом образе жизни.

№ 2. При гигиенической оценке воздуха учитывается:

1. оздоровительный и закаливающий эффект;
2. устойчивость спортсменов к действию неблагоприятных факторов;
3. физические свойства воздуха;
4. травмобезопасность.

№ 3. Безопасность воды в эпидемическом отношении является одним из важнейших гигиенических требований. Загрязненная вода может стать причиной инфекционных заболеваний:

1. ветряная оспа;
2. холера, гепатит;
3. грипп;
4. туберкулез.

№ 4. Наиболее распространенный способ дезинфекции воды:

1. озонирование;
2. хлорирование газообразным хлором;
3. обработка ультрафиолетовыми лучами;
4. медным купоросом.

№ 6. Гигиенически оптимальная относительная влажность воздуха в классных комнатах в холодный период года:

1. 45-55%;
2. 55-60%;
3. 60-75%;
4. 40-45%.

№ 7. Гигиенически оптимальная температура воздуха в классных комнатах в холодное время года не ниже:

1. +80 С;
2. -100 С;
3. +150 С;
4. +200 С.

№ 9. При курении сигарет в организм вместе с табачным дымом поступают вредные вещества:

1. углекислый газ;
2. ниацинамид;
3. никотин, оксид углерода;
4. сернистый газ.

№ 10. Ночной сон школьника должен быть непрерывным и продолжительным. Не менее:

1. четырех часов;
2. шести часов;
3. восьми часов;
4. десяти часов;

№ 11. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания:

1. постепенность и последовательность;
2. не систематичность;
3. пассивный режим;
4. однообразие средств и форм.

№ 12. Как влияют большие дозы ультрафиолетовых лучей (УВЧ) на иммунную систему организма:

1. улучшают ее функцию;
2. нарушают;
3. не изменяют;
4. разрушают.

№ 13. Зимнее купание (моржевание) - чрезвычайно интенсивный раздражитель, вызывающий напряженную реакцию (стресс) какой системы организма:

1. пищеварительной;
2. нейроэндокринной;
3. дыхательной;
4. сердечно-сосудистой.

№ 14. Белкам принадлежит наиболее важная роль. Они служат источником незаменимых аминокислот. Что зависит от уровня снабжения белками:

1. адаптация организма;
2. состояние здоровья, физическое и умственное развитие;
3. акклиматизация;
4. закаливание.

№ 15. В дневном рационе школьника количество белка должно составлять:

1. 15-17 % от всей калорийности суточного рациона;
2. 10-12 % от всей калорийности суточного рациона;
3. 20-25 % от всей калорийности суточного рациона;
4. 5-7 % от всей калорийности суточного рациона.

№ 16. Какие продукты служат источниками растительных жиров:

1. сало;
2. сливки;
3. соевое масло;

4. сыр.

№ 17. Углеводы - основной источник энергии организма. Они обеспечивают до:

1. 30% энергетической ценности суточного рациона;
2. 40% энергетической ценности суточного рациона;
3. 55% энергетической ценности суточного рациона;
4. 70% энергетической ценности суточного рациона.

№ 18. Для школьников суточные нормы потребления углеводов увеличивается до:

1. 200 г;
2. 400 г;
3. 500 г;
4. 700 г.

№ 19. Что развивается у человека, не получающего достаточного количества витаминов:

1. гипотериоз;
2. гиповитаминоз;
3. гипокинезия;
4. гипотермия

№ 20. В каждом возрасте наблюдаются определенные изменения показателей роста, массы тела, объема грудной клетки и т.п. Необходимо регулярно проводить:

1. энерго метрические измерения;
2. антропометрические;
3. антропогенные;
4. эрго графические.

№ 21. Показатели деятельности сердца, такие как, систолический и минутный объемы крови с возрастом:

1. снижаются;
2. повышаются;
3. не изменяются;
4. возникают нарушения сердечно-сосудистой деятельности.

№ 22. Чему способствуют систематические занятия спортом в школьном возрасте:

1. снижению темпов роста;
2. укреплению здоровья;
3. снижению устойчивости организма;
4. утомлению.

№ 23. Какую роль в подготовке школьников играют соревнования? Они содействуют:

1. травматизму;
2. нервно-эмоциональному напряжению;
3. физическому развитию и росту спортивных достижений;
4. бессоннице.

№ 24. Для лиц среднего и пожилого возраста наиболее важны гимнастические упражнения, направленные на:

1. улучшения зрения;
2. поддержания гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
3. глубокое дыхание;
4. снижение аппетита.

№ 25. Гипокинезия - это:

1. сумма движений, выполняемая человеком в процессе жизнедеятельности;
2. постоянство внутренней среды;
3. дефицит движений;
4. нарушение координации движений.

№ 26. Формы производственной гимнастики следующие:

1. тренировка;
2. уроки физической культуры;
3. вводная гимнастика;
4. аэробика.

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

#### **Вариант № 4**

№ 1. Санитарно-эпидемиологические службы осуществляют:

1. медицинский осмотр;
2. пропаганду здорового образа жизни;
3. текущий санитарный надзор;
4. разработку мероприятий направленных на охрану здоровья.

№ 2. Что входит в состав атмосферного воздуха (химический состав):

1. окись углерода;
2. двуокись азота;
3. кислород;
4. сернистый газ.

№ 3. Жесткость воды определяется содержанием в ней солей:

1. калия и натрия;
2. марганца и никеля;
3. меди и цинка;
4. кальция и магния.

№ 4. Наиболее неблагоприятные условия создаются при сочетании:

1. высокой температуры, низкой влажности и безветрии;
2. высокой температуры, большой влажности и отсутствии ветра;
3. низкой температуры, низкой влажности и безветрии;
4. высокой температуры, низкой влажности и сильном ветре.

№ 5. Спортивное сооружение - это:

1. физкультурно-оздоровительный центр;
2. детские и подростковые клубы по месту жительства;
3. специально построенное и соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа;
4. парки культуры и отдыха.

№ 6. Эффективность работы вентиляционных систем оценивается по обеспечению для каждого занимающегося необходимо объема воздуха (воздушный клуб) и его



регулярной сменой с наружным воздухом (объем вентиляции). В соответствии с гигиеническими требованиями в спортзалах:

1. воздушный клуб – 50 м<sup>3</sup>, объем вентиляции 150 м<sup>3</sup> на 1 человека в час;
2. воздушный клуб – 30 м<sup>3</sup>, объем вентиляции 90 м<sup>3</sup> на 1 человека в час;
3. воздушный клуб – 40 м<sup>3</sup>, объем вентиляции 120 м<sup>3</sup> на 1 человека в час;
4. воздушный клуб – 20 м<sup>3</sup>, объем вентиляции 60 м<sup>3</sup> на 1 человека в час. 45

№ 7. Табакокурение - это одна из самых распространенных вредных привычек, которая может привести к:

1. урежению сердцебиений и дыхания;
2. снижению артериального давления;
3. возникновению злокачественных опухолей гортани, бронхов, легких;
4. повышению тембра и звонкости голоса.

№ 8. При закаливании холодом в реакции организма на действие температурного раздражителя (воздушная или водная процедура) сколько выделяется фаз:

1. одна;
2. три;
3. две;
4. пять.

№ 9. Наиболее интенсивны из водных процедур - купание и плавание. Купание летом в открытых водоемах начинается при температурах воды и воздуха:

1. +140 С, +160 С воды и воздуха +160 С, +180 С;
2. +160 С, +200 С воды и воздуха +180 С, +200 С;
3. +180 С, +220 С воды и воздуха +200 С, +220 С;
4. +240 С, +260 С воды и воздуха +260 С, +280 С.

№ 10. Сауна - хорошее средство восстановления спортивной работоспособности. Что происходит под ее влиянием:

1. отрицательные сдвиги в сердечно-сосудистой системе;
2. усиливается потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма;
3. ухудшается микроциркуляция;
4. замедляются окислительно-восстановительные процессы.

№ 11. Длительная белковая недостаточность может привести к:

1. улучшению функций пищеварительной системы;
2. улучшению функций эндокринной системы;
3. улучшению функций кроветворной и других систем организма;
4. к ослаблению работоспособности, снижению сопротивляемости инфекциями.

№ 12. Белки повышают возбудимость нервной системы организма. Поэтому содержание белков должно быть до 16-20 % от всей калорийности в рационе представителей видов спорта:

1. гимнастика;
2. теннис;
3. фигурное катание;
4. легкая атлетика, тяжелая атлетика, борьба, бокс.

№ 13. В жирах содержатся насыщенные и поли ненасыщенные жирные кислоты. Какие продукты являются источниками поли ненасыщенных жирных кислот:

1. яйца;

2. оливковое масло;
3. колбасы;
4. молочные продукты.

№ 14. Углеводы делятся на усвояемые организмом человека и на не усвояемые, так называемые балластные вещества, которые содержатся в:

1. белом хлеба;
2. бананах;
3. отрубях, свекле, редьке;
4. огурцах.

№ 15. Минеральные вещества в зависимости от их содержание в организме и пищевых продуктах подразделяют на макро элементы и микроэлементы. Что относится к макро элементам:

1. медь, йод;
2. никель;
3. кальций, фосфор, калий;
4. железо, фтор.

№ 16. Для выполнения длительных нагрузок требующих от спортсменов высокой выносливости (бег на длинные дистанции, плавание, велоспорт, лыжные гонки) требуется:

1. большое количество белков и витаминов Д и С;
2. углеводов и витаминов В и С;
3. жиров и витаминов

№ 17. В восстановительном периоде питание школьников является одним из ведущих факторов ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением. Пища должна содержать большое количество чего:

1. жиров, витаминов, минеральных солей;
2. углеводов, витаминов и микроэлементов;
3. белков, витаминов и микроэлементов;
4. жиров, белков, витаминов, микроэлементов.

№ 18. В каком возрасте завершается окостенение позвоночника:

1. 15-18 лет;
2. 10-12 лет;
3. 18-25 лет;
4. 12-15 лет.

№ 19. Показатель внешнего дыхания - как, например, частота дыхания с возрастом:

1. учащается;
2. не изменяется;
3. урежается;
4. становится неритмичным.

№ 20. В чем заключается основное гигиеническое требование к уроку физической культуры:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно физическое качество;
2. уроки физкультуры проводить на открытом воздухе и в любую погоду;
3. принцип соответствия физических нагрузок возрастным функциональным возможностям растущего организма;

4. степень утомления у школьников должно быть значительной.

№ 21. Каким образом меняется суточная калорийность питания детей школьного возраста при систематических занятиях физической культурой:

1. уменьшается;
2. увеличивается;
3. не изменяется;
4. витаминизируется больше.

№ 22. В ходе кардио тренировки (бег, плавание, езда на велосипеде) важно достичь предела выносливости, но не превысить его. Как определить границы собственных возможностей.

1. измерять пульс до начала, в середине и в конце тренировки;
2. частоту дыхания;
3. рост, вес;
4. остроту зрения.

№ 23. Гиперкинезия - это:

1. биологическая потребность организма в движениях;
2. дефицит движений;
3. чрезмерная двигательная активность;
4. саморегуляция двигательной активности.

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

## **Вариант № 5**

№ 1. Валеологии» используют методики гигиенических исследований:

1. метод электрокардиографии;
2. физиометрии;
3. методика санитарно-гигиенического описания;
4. хронорефлексометрии.

№ 2. Химический состав атмосферного воздуха имеет огромное гигиеническое значение. Он влияет на:

1. акустическую комфортность;
2. дыхание;
3. питание;
4. психо эмоциональную сферу.

№ 3. Чем может загрязнять воздушная среда:

1. природными осадками;
2. вредными газообразными примесями;
3. ионизацией воздуха;
4. плесневыми грибами.

№ 4. Постоянная принудительная циркуляция воды в бассейне через различные фильтры, системы обеззараживания и подогрева позволяют поддерживать состояние воды, соответствующее каким гигиеническим требованиям:

1. температура воды для плавания не ниже 200 С;

2. уровень остаточного хлора в воде должен быть не менее 0,2 - 0,4 мг/л;
3. уровень прозрачности воды должен быть таким, чтобы нельзя было видеть белый диск в любом месте дна;
4. искусственное освещение - не менее 50 лк.

№ 5. Наиболее благоприятные условия создаются при сочетаниях температуры, влажности и движения воздуха:

1. высокой температуре, большой влажности и безветрии;
2. низкой температуре, большой влажности и ветре;
3. низкой температуре, большой влажности и безветрии;
4. высокой температуре, низкой влажности и ветре.

№ 6. Наркомания - это заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими средствами, к которым относятся:

1. промедол, димедрол;
2. элениум, реланиум;
3. опий, морфий, кокаин;
4. гексобарбитал, циклобарбитал.

№ 7. Гигиенические ванны стимулируют физические функции:

1. иммунной системы;
2. пищеварительной;
3. дыхательной;
4. кожи.

№ 8. Русская баня издавна считается эффективным гигиеническим, профилактическим, восстановительным и лечебным средством. На какие системы организма благотворно влияет русская баня:

1. на функцию кожи, увеличивающее потоотделение, усиливающее обмен веществ;
2. небольшие изменения функции сердца и сосудов;
3. баней пользуются для наращивания веса;
4. систематические посещения бани снижают терморегуляторные реакции организма.

№ 9. Сбалансированное питание подразумевает снабжение организма пищевыми веществами в определенных соотношениях: Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 1:2:3;
2. 4:3:2;
3. 1:1:4;
4. 3:4:1.

№ 10. Все белки делятся на полноценные и на неполноценные. Какие из продуктов служат источником полноценных белков:

1. макарон, хлеб;
2. кукуруза, картофель;
3. яйца, мясо, рыба;
4. орехи, семечки.

№ 11. Главная функция жиров заключается в доставке энергии. При окислении 1г жиров организм человека получает:

1. 4,1 ккал;
2. 6 ккал;

3. 9,3 ккал;
4. 10 ккал.

№ 12. Физиолого-гигиеническая суточная норма жиров зависит от:

1. климатических условий;
2. двигательной активности;
3. возраста, пола, профессиональной деятельности;
4. состояния здоровья.

№ 13. Углеводы - основной источник энергии организма. Углеводы необходимы для:

1. нормальной деятельности органов дыхания;
2. мышц, сердца, печени, центральной нервной системы и др.;
3. зрительного анализатора;
4. органов выделения.

№ 14. Источниками углеводов служат:

1. морская рыба;
2. зернобобовые, фрукты, ягоды;
3. яйца, мясо;
4. молочные продукты.

№ 15. Минеральные вещества в зависимости от их содержания в организме и пищевых продуктах подразделяют на макроэлементы и микроэлементы, к которым относятся:

1. натрий;
2. фосфор;
3. никель;
4. калий.

№ 16. Чем отличается организм детей и подростков от организма взрослых:

1. более низкой интенсивностью обменных процессов;
2. непрерывным ростом и развитием;
3. высокой работоспособностью;
4. лучшей адаптацией к окружающей среде.

№ 17. Физическому и умственному развитию человека свойственны определенные критические периоды, в которые соответствующие функции развиваются особенно быстро. С чем связано, что мышечная сила развивается в возрасте 13-16 лет:

1. с быстрым ростом мышечной массы тела;
2. ростом тела в длину;
3. увеличением жизненной емкости легких;
4. бурно формируются нервно-мышечные системы.

№ 18. К важнейшим гигиеническим факторам, формирующим привычную двигательную активность школьников относятся:

1. учебная перегрузка в школе и дома;
2. наличие вредных привычек;
3. рациональный суточный режим;
4. плохая организация физического воспитания.

№ 19. Для подготовки организма к выполнению интенсивных физических нагрузок на разминке нужно повысить функцию:

1. анаэробной системы обеспечения обмена веществ;

2. аэробной;
3. анаэробной - аэробной;
4. в зоне низкой интенсивности.

№ 20. В чем заключается гигиеническое значение рационального суточного режима школьника:

1. способствует снижению работоспособности;
2. нарушению осанки;
3. укреплению и сохранению здоровья;
4. сокращению времени для помощи родителям.

№ 21 Для лиц зрелого и пожилого возраста рекомендуются физкультурно-оздоровительные занятия:

1. посещение тренажерного зала;
2. утренняя гигиеническая гимнастика;
3. игра в футбол;
4. в теннис.

№ 22. Формами физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства является:

1. культурно-спортивные комплексы;
2. детские и подростковые клубы;
3. спортивные клубы;
4. самостоятельные занятия.

№ 23. Формами после рабочего восстановления являются:

1. физкульт-пауза;
2. микро пауза активного отдыха;
3. восстановительная гимнастика;
4. отдых.

## Варианты итогового теста

### Вариант 1

1. Гигиена классной комнаты оценивается по следующим параметрам

- |                |                 |                     |
|----------------|-----------------|---------------------|
| а) влажность   | в) освещенность | д) состояние мебели |
| б) температура | г) размеры      |                     |

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:
- повышенная скорость выработки условных рефлексов
  - пониженная скорость выработки условных рефлексов
  - пониженная устойчивость внимания
  - неуравновешенность психофизиологических функций
6. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса
- цвет стен и мебели;
  - абсолютные размеры окон;
  - абсолютная мощность ламп;
  - мощность ламп в ваттах на 1 м;
  - расположение здания
7. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся
- атеросклероз
  - пневмония
  - ишемическая болезнь сердца
  - гипертоническая болезнь
  - пиелонефрит
8. Критические периоды роста и развития характеризуются
- относительной устойчивостью организма
  - повышенной устойчивостью организма к внешним воздействиям
  - пониженной устойчивостью организма к внешним воздействиям
9. Главными факторами, влияющими на рост и развитие являются
- психо-эмоциональная обстановка в семье
  - питание
  - погодные условия
  - освещенность классной комнаты
10. Главные факторы, учитываемые оценке при освещенности класса
- цвет стен и мебели
  - абсолютные размеры окон
  - абсолютная мощность ламп
  - мощность ламп на 1 м<sup>2</sup>
  - расположение здания
11. К гигиеническим принципам расписания уроков относятся
- чередование трудных и легких предметов
  - учет динамики работоспособности учащихся
  - учет времени года
  - учет учебной четверти
12. Главными признаками полового развития являются
- степень развития первичных половых признаков
  - степень развития вторичных половых признаков
  - мышечная сила
  - пропорциональность частей тела
13. К заболеваниям желудочно-кишечного тракта относят
- гастрит
  - гипертоническая болезнь
  - язвенная болезнь
  - пневмония
14. Под юношеской гипертонией понимают
- стойкое повышение артериального давления у подростков
  - стойкое понижение артериального давления
  - временное повышение артериального давления
15. В течение дня работоспособность
- наивысшая на первом уроке
  - наивысшая на 2-3 уроках
  - снижается в первой половине рабочего дня
  - практически не изменяется
16. Острота зрения в онтогенезе до 15 лет
- не изменяется
  - постепенно уменьшается
  - постепенно возрастает
  - в начале возрастает, а затем стабилизируется
  - вначале уменьшается, а затем стабилизируется
17. Иммуитет - это
- механизмы защиты организма от чужеродных агентов
  - способность эритроцитов к фагоцитозу





- 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) яичники
- в) семенники
- г) сперматозоиды
- д) яйцеклетки
- е) зиготу

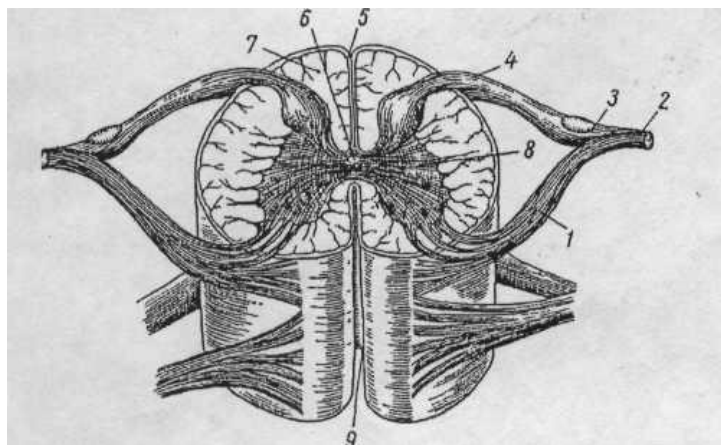
36. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой?

- 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:



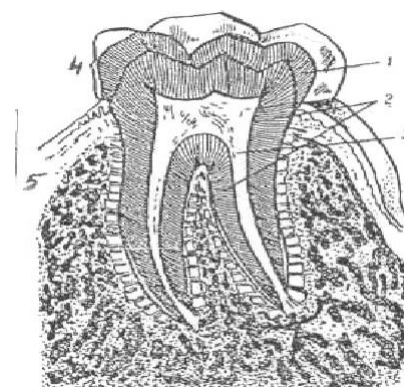
39. Какие гаметы вырабатывают половые железы у мужчин
- а) яичники г) семенники  
 б) сперматозоиды д) фолликулы  
 в) яйцеклетки
40. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей
- а) торможение б) возбуждение в) рефлекс г) нервный импульс
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 горизонтали 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

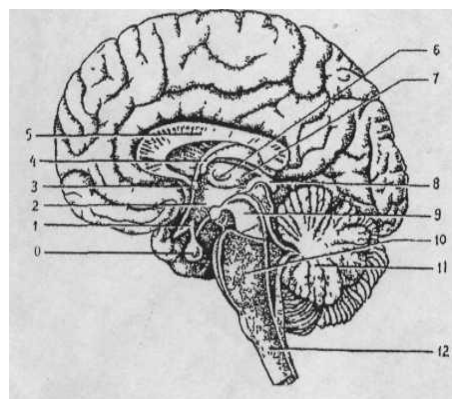
40. Регуляция работы внутренних органов осуществляется?

- 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 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

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)?

### Стихийные бедствия

Из предложенных ответов, выберите правильный:

#### **1. Какие признаки характерны для приближающегося землетрясения:**

**а) резкое изменение погодных условий, самовоспламенение и самовозгорание горючих веществ и материалов, выпадение обильных осадков в виде дождя или снега;**

**б) короткое замыкание электросети, непонятный гул, качание люстры и дрожание стекол на окнах;**

**в) голубоватое свечение внутренней поверхности домов, искрение близко расположенных (но не соприкасающихся) электрических проводов, запах газа в районах, где раньше этого не отмечалось, вспышки в виде рассеянного света зарниц;**

**г) сползание грунтовых масс и горных пород вниз по склонам гор и оврагов.**

#### **2. Какие места являются безопасными для укрытия при землетрясении:**

а) места под прочно закрепленными столами, рядом с кроватями, у колонн, проемы в капитальных внутренних стенах, углы, образованные капитальными внутренними стенами, дверные проемы;

б) места под подоконником, внутри шкафов, комодов, гардеробов, углы, образованные внутренними перегородками;

в) вентиляционные шахты и короба, балконы и лоджии, места внутри кладовок и встроенных шкафов;

г) самое безопасное место – это центр комнаты.

#### **3. Что необходимо попытаться сделать при землетрясении:**



- а) забить окна, попытаться быстро покинуть здание и поехать (пойти) домой;
- б) отключить электричество, эвакуироваться из здания, занять место вдали от строений и линий электропередачи;
- в) успокоить домашних животных, быстро занять место на балконе или подальше от капитальных стен;
- г) взять личные документы и подняться на крышу дома.

**4.** В какой последовательности вы постараетесь действовать, если, находясь дома, неожиданно почувствовали толчки, дребезжание стекла, посуды, а времени, чтобы выбежать из здания, нет:

- а) закрыть окна, стекла заклеить крест накрест, взять медикаменты и лечь в центр комнаты;
- б) позвонить в аварийную службу, отключить электричество, газ, воду, занять место у окна;
- в) закрыть окна и двери и занять безопасное место в шкафу;
- г) отключить электричество, газ, воду, отойти от окон и предметов мебели, которые могут упасть, занять безопасное место в проеме дверей.

**5.** Какие причины возникновения селей:

- а) подвижки земной коры или землетрясения, естественный процесс разрушения гор, извержение вулканов, хозяйственная деятельность человека;
- б) наводнения, вызванные авариями на гидросооружениях, лесные и торфяные пожары, прямое воздействие солнечных лучей на ледники;
- в) нарушение почвенного покрова в результате хозяйственной деятельности человека, отсутствие растительности на горных склонах, массовая миграция животных в осенне-зимний период;
- г) сильные порывы ветра

**6.** Какие бывают последствия оползней, селей, снежных лавин:

- а) извержение вулканов, усиление сейсмической активности, повышение уровня воды в реках и водоемах;
- б) лесные пожары, изменение климата и погодных условий, гибель людей и животных;
- в) перекрытие русел рек, изменение ландшафта, гибель людей и животных, разрушение зданий и сооружений, сокрытие их толщами пород;
- г) вызывают огромные волны высотой 12 метров и более, повреждают и топят корабли;

**7.** Какие места являются наиболее безопасными при сходе лавин, селей, оползней:

- а) возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления, склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу;
- б) склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны, ущелья и выемки между горами;
- в) долины между гор с селе- и лавиноопасными участками, большие деревья с толстыми стволами, большие камни, за которыми можно укрыться;
- г) в лесах под низкими деревьями с широкой кроной.

**8.** Находясь дома в селеопасном районе, вы услышали по радио сообщение об угрозе схода селя. У вас в запасе 30 минут. Ваши действия:

- а) соберете все ценное имущество во дворе и укроете его в помещении, сами укроетесь в погребе;
- б) выйдете из здания и направитесь в безопасное место, предупредите соседей об угрозе селя, будете выходить на склон горы, находящийся на селебезопасном направлении;
- в) плотно закроете вентиляционные и другие отверстия, закроете все двери, окна, будете выходить на склон горы через ущелье или небольшую долину;
- г) выройте ров возле дома и облейте его водой.

**9.** Во время прохождения лавиноопасного участка в горах вы с группой туристов увидели внезапный сход снежной лавины. Опасность попадания в лавину велика. Ваши действия:

- а) укроетесь за скалой или ее выступом, ляжете и прижметесь к земле, закрыв голову руками;
- б) быстро начнете организованный выход из лавиноопасного места;
- в) разделитесь на несколько групп, каждая из которых начнет самостоятельно спускаться в долину;
- г) при помощи веревок закрепитесь за большие камни.

**10.** Что необходимо сделать при заблаговременном оповещении об угрозе ураганов, гроз:

- а) выйти из дома и укрыться под ближайшим большим деревом;
- б) открыть все окна и двери;
- в) включить телевизор, радио и выслушать рекомендации;
- г) упаковать личные документы и ценные вещи в непромокаемый пакет.

**11.** Что является безопасным естественным укрытием на улице во время урагана:

- а) овраг;
- б) большое дерево;
- в) крупный камень;
- г) скамейка.

**12.** Что необходимо сделать при заблаговременном оповещении о наводнении:

- а) убрать опавшую листву и хвою с крыш;
- б) открыть окна и двери нижних этажей;
- в) перенести на нижние этажи ценные вещи;
- г) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации.

**13.** Что необходимо сделать при внезапном наводнении до прибытия помощи:

- а) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
- б) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище;
- в) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы;
- г) убрать все горючие предметы со двора в дом.

**14.** Что необходимо сделать, если ваша одежда вся в огне:

- а) бежать к водоему;
- б) упасть на землю и валяться;
- в) звать на помощь;
- г) быстро занять ближайшее возвышенное место.

**15.** Что является основным поражающим фактором человека при снежных заносах и обвалах?

- а) воздействие снега;
- б) воздействие низких температур;
- в) состояние самого человека;
- г) состояние окружающей среды.

### **«ЧС техногенного характера»**

Внимательно прочитайте текст теста, выберите правильный ответ:

1. Как называется максимальная концентрация аварийно химически опасных веществ (АХОВ), не оказывающая вредного влияния на здоровье человека?

- а) допустимая концентрация (ДК);
- б) максимальная концентрация (МК);
- в) разумно допустимая концентрация (РДК);
- г) предельно допустимая концентрация (ПДК).

2. Что представляет собой хлор как аварийно химически опасное вещество?

- а) газ сине-зелёного цвета без запаха;
- б) газ жёлто-зелёного цвета с резким запахом;
- в) газ жёлто-коричневого цвета с резким запахом;
- г) газ синего цвета с неприятным запахом.

3. Что не происходит с хлором при выходе (разливе) из неисправных ёмкостей?

- а) «шипит»;
- б) «дымит»;
- в) скапливается в низинных участках местности;
- г) проникает в нижние этажи и подвальные помещения зданий.

4. В чём проявляется воздействие хлора на человека?

- а) вызывает расстройство желудка;
- б) вызывает раздражение верхних и глубоких дыхательных путей;
- в) не вызывает отёк лёгких;
- г) может вызвать болезнь «куриная слепота».

5. Что происходит с человеком при воздействии на него повышенной концентрации хлора?

- а) через 3-5 минут останавливается дыхание;
- б) через 5-25 минут останавливается дыхание;
- в) через 25-55 минут останавливается дыхание;
- г) происходит ожог лёгких.

6. Что не происходит с человеком при отравлении хлором высокой концентрации?

- а) пострадавший испытывает боль в области грудины,
- б) пострадавший испытывает жжение и резь в глазах, слезотечение;
- в) пострадавший испытывает трудности с кишечной непроходимостью;
- г) пострадавший испытывает сухость во рту, кашель, может быстро умереть.

7. Что представляет собой аммиак?

- а) газ буроватого цвета с резким запахом горького миндаля;
- б) бесцветный газ с резким запахом нашатырного спирта;
- в) бесцветный газ с резким запахом прелого сена;
- г) бесцветный газ без запаха.

8. Каковы свойства аммиака?

- а) аммиак легче воздуха, но легко вступает в химические реакции с агрессивными кислотами и щелочами;
- б) аммиак легче воздуха, поэтому поиск его затруднён;
- в) аммиак легче воздуха, поэтому довольно быстро улетучивается;
- г) аммиак тяжелее воздуха, поэтому скапливается в низинах, подвалах жилых домов.

9. В чём заключается воздействие аммиака на человека?

- а) прямое воздействие, как правило, отсутствует;
- б) раздражает преимущественно желудочно-кишечный тракт;
- в) раздражает преимущественно верхние дыхательные пути;
- г) раздражает преимущественно кожные покровы.

10. Какое воздействие на человека не оказывает аммиак при небольших концентрациях?

- а) наблюдается на теле красноватая сыпь;
- б) наблюдается легкое раздражение глаз;
- в) наблюдаются лёгкое раздражение слизистой оболочки носа и чихание;
- г) наблюдаются слюнотечение, лёгкая тошнота и головная боль, позывы на мочеиспускание.

11. Каково воздействие на человека аммиака при высоких концентрациях?

- а) тело покрывается ярко-красными прыщами;
- б) повышается давление;
- в) возбуждается центральная нервная система, появляются судороги;
- г) понижается давление.

12. Что представляет собой синильная кислота (или цианистый водород)?

- а) жидкость сиреневого цвета с запахом прелого сена;
- б) жидкость фиолетового цвета с запахом нашатырного спирта;
- в) бесцветная жидкость с запахом горького миндаля;
- г) бесцветная жидкость с запахом горчицы.

13. Каково воздействие паров синильной кислоты на человека?

- а) появляется тошнота и рвота, появляется общая слабость и головокружение;

- б) появляется звон в ушах;
- в) появляется мания преследования;
- г) кожа приобретает фиолетовый оттенок

14. Что не происходит с человеком, находящимся на начальной стадии поражения синильной кислотой в случае продолжения этого воздействия?

- а) усиление болей;
- б) расширение зрачков, дыхание и пульс замедляются;
- в) поражение слизистых оболочек, кожа приобретает ярко-розовую окраску;
- г) усиливаются боли в сердце, нарастает одышка, возможна потеря сознания и смерть.

15. Что представляет собой фосген?

- а) газ синеватого цвета;
- б) газ оранжевого цвета, не очень ядовит;
- в) бесцветный, очень ядовитый газ;
- г) газ без цвета и запаха.

16. Что представляет собой сероводород?

- а) газ жёлтого цвета с резким запахом нашатырного спирта;
- б) газ синего цвета с резким запахом миндаля;
- в) бесцветный газ с резким неприятным запахом;
- г) бесцветный газ с резким запахом прелого сена.

17. Каковы свойства сероводорода?

- а) легче воздуха;
- б) тяжелее воздуха;
- в) при аварии быстро улетучивается;
- г) при аварии стелется по земле, заполняет низинные места, балки, овраги, затекает в подвалы, погреба, первые этаж зданий.

18. Каким образом сероводород воздействует на человека?

- а) раздражает слизистые оболочки;
- б) раздражает верхние и нижние конечности;
- в) раздражает преимущественно верхние дыхательные пути;
- г) вызывает помутнение роговицы глаз.

19. Какие способы защиты населения от аварийно химически опасных веществ (АХОВ) не являются эффективными?

- а) экстренная временная эвакуация из опасных мест;
- б) укрытие в загерметизированных жилых (служебных) помещениях;
- в) пребывание на открытой заражённой местности в маскировочном костюме;
- г) строгое ограничение времени пребывания на открытой местности и использование средств индивидуальной защиты.

20. Что не следует делать человеку, получив информацию об аварии и опасности химического заражения?

- а) следует немедленно принять горячего напитка;
- б) следует надеть средства индивидуальной защиты органов дыхания;
- в) следует надеть простейшие средства защиты кожи (плащи, накидки);
- г) следует укрыться в ближайшем убежище или покинуть район возможного химического заражения.

21. Почему специалисты не рекомендуют укрываться на первых этажах многоэтажных зданий, а также в подвальных и полуподвальных помещениях при опасности химического заражения местности?

- а) в связи с тем, что возможны более эффективные меры защиты;
- б) в связи с тем, что существуют эвакупункты;

- в) в связи с тем, что многие аварийно химически опасные вещества (хлор, фосген, сероводород) легче воздуха;
- г) в связи с тем, что многие аварийно химически опасные вещества (хлор, фосген, сероводород) тяжелее воздуха и заполняют низинные места, балки, овраги, первые этажи в доме, а также подвалы и погреба.

22. Что не следует делать человеку, при подготовке к выходу из убежища в зону химического заражения?

- а) следует использовать одежду ярких цветов;
- б) следует надеть плотную верхнюю одежду, лучше плащ, застегнуть его на все пуговицы;
- в) следует на ноги надеть резиновые сапоги, на голову шапку, шею обвязать шарфом;
- г) следует рот и нос прикрыть ватно-марлевой повязкой (носовым платком, куском материи), предварительно смочив ее водой или раствором питьевой соды (при хлоре), или раствором лимонной кислоты (при аммиаке).

23. Как необходимо преодолевать зону возможного химического заражения?

- а) следует преодолевать быстро по удобному пути;
- б) следует преодолевать в направлении параллельном направлению ветра;
- в) следует преодолевать в направлении, перпендикулярном направлению ветра;
- г) следует преодолевать в направлении, наиболее удобном для этой цели.

24. Что не следует делать человеку, которому не удалось укрыться в убежище или выйти зоны заражения?

- а) следует выйти на улицу;
- б) следует защитить органы дыхания с помощью ватно-марлевой повязки или другого материала, смоченного содовым раствором;
- в) следует загерметизировать помещение;
- г) следует включить радио и внимательно слушать объявления штаба гражданской обороны о дальнейших действиях.

25. Что не следует делать школьникам, находящимся в школе при объявлении угрозы химического заражения?

- а) не следует паниковать;
- б) следует быстро покинуть школу и бежать домой;
- в) следует выполнять все указания администрации;
- г) следует выполнять все указания классного руководителя или учителя.

26. Что необходимо делать человеку, находящемуся в общественном месте в момент объявления угрозы химического заражения?

- а) следует как можно быстрее попасть домой;
- б) следует выполнять указания администрации;
- в) следует спрятаться в подвале здания;
- г) следует узнать прогнозы специалистов.

27. Что необходимо предпринять человеку, если сигнал о возможном химическом заражении «Внимание всем!» застал на улице?

- а) не следует терять время и направиться домой;
- б) следует посоветоваться с прохожими людьми;
- в) следует забежать за продуктами;
- г) следует двигаться перпендикулярно направлению ветра и выйти из района возможного химического заражения.

28. Каким образом должна быть оказана первая помощь пострадавшему при отравлении хлором?

- а) следует дать пострадавшему стабильный йод;
- б) следует надеть на пострадавшего противогаз или ватно-марлевую повязку, предварительно смочив её водой или 2%-ным раствором питьевой соды;

- в) следует сделать пострадавшему непрямой массаж сердца;
- г) следует оставить пострадавшего в зоне химического заражения.

29. В чём заключается первая помощь пострадавшему при отравлении аммиаком?

- а) следует сделать пострадавшему искусственное дыхание;
- б) следует надеть на пострадавшего противогаз или ватно-марлевую повязку, предварительно смочив её 5%-ным раствором лимонной кислоты, вывести из зоны заражения;
- в) следует сделать пострадавшему искусственную вентиляцию лёгких;
- г) следует оставить пострадавшего в зоне химического заражения.

30. Что не следует делать пострадавшему в первую очередь после выхода из зоны химического заражения?

- а) следует рассказать о случившемся другим;
- б) следует открытые участки кожи и слизистые оболочки обильно в течение 15 минут промывать водой, глаза — 1%-ным раствором борной кислоты;
- в) следует принять обильное тёплое питьё (чай, молоко);
- г) следует обратиться в лечебное учреждение.

31. Что не является радиационно-опасным объектом?

- а) объект хозяйства, где используется солнечная радиация;
- б) объект, на котором при аварии или разрушении может произойти радиоактивное загрязнение хозяйственных объектов, а также окружающей природной среды;
- в) объект, на котором при аварии или разрушении может произойти облучение ионизирующим излучением;
- г) объект, на котором хранят, используют или на который транспортируют радиоактивные вещества.

32. Какую защиту получает человек при употреблении стабильного йода в начале радиоактивного облучения?

- а) через 2 часа радиоактивное облучение человека снижается наполовину;
- б) через 4 часа радиоактивное облучение человека снижается наполовину;
- в) через 6 часов радиоактивное облучение человека снижается наполовину;
- г) через 8 часов радиоактивное облучение человека снижается наполовину.

33. Где должны выдаваться таблетки (порошки) йодистого калия?

- а) в образовательных учреждениях;
- б) на объектах экономики;
- в) в органах власти;
- г) в лечебно-профилактических учреждениях.

34. В чём заключается йодная профилактика человека?

- а) в нанесении йодной сетки;
- б) в пресыщении щитовидной железы стабильным йодом;
- в) в насыщении щитовидной железы стабильным йодом;
- г) в подпитке щитовидной железы стабильным йодом.

35. Как часто необходимо принимать стабильный йод профилактических целях?

- а) каждые три часа в течении пяти дней;
- б) 2 раза в день в течении пяти дней;
- в) ежедневно по одной таблетке в течение семи дней;
- г) ежедневно по две таблетки в течение семи дней.

36. Что необходимо сделать человеку, чтобы защитить органы дыхания от радиоактивных веществ в случае нахождения на улице?

- а) не следует делать глубоких вдохов: дыхание должно быть поверхностным;
- б) следует использовать промокательную бумагу;

- в) следует использовать самые простые средства: носовые платки, бумажные салфетки, марлевые повязки смоченные в воде;
- г) следует использовать раствор марганцовки.

37. В каком случае проводится эвакуация людей при радиоактивном заражении местности?

- а) в любом случае;
- б) в случаях наличия мест для эвакуации;
- в) в случае наличия транспортных средств;
- г) если по условиям радиационной обстановки дальнейшее пребывание людей в данной местности небезопасно.

38. Что является необходимой процедурой для всех эвакуированных, после прибытия в безопасный район?

- а) прохождение частичной санитарной обработки;
- б) прохождение полной санитарной обработки и дозиметрического контроля ;
- в) прохождение этнографического контроля;
- г) принятие пищи.

39. Что не является правилом для предупреждения и ослабления воздействия на организм человека радиоактивных веществ?

- а) следует максимально ограничить пребывание на открытой территории, при выходе из помещений необходимо использовать средства индивидуальной защиты (респиратор, повязку, плащ, резиновые сапоги);
- б) следует перед входом в помещение вымыть обувь, верхнюю одежду вытряхнуть и почистить влажной щёткой, строго соблюдать правила личной гигиены;
- в) следует минимально ограничить пребывание на открытой территории, при выходе из помещений по желанию можно использовать средства индивидуальной защиты;
- г) следует принимать пищу только в закрытых помещениях, тщательно мыть руки с мылом перед едой и полоскать рот | слабым раствором пищевой соды.

### **«Гражданская оборона»**

Внимательно прочитайте текст теста, выберите правильный ответ:

1. Какие способы защиты населения не используют при угрозе чрезвычайных ситуаций?

- а) использование населением новейших достижений медицины;
- б) использование населением средств индивидуальной защиты, а также средств медицинской профилактики;
- в) применение коллективных средств защиты (защитные сооружения);
- г) эвакуация населения.

2. Из-за чего не может быть достигнута высокая степень надёжности защиты убежищ?

- а) за счёт прочности ограждающих конструкций и их перекрытий;
- б) за счёт создания санитарно-гигиенических условий, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность людей;
- в) за счёт их маскировки;
- г) за счёт хорошего обеспечения продовольствием, противопожарным, санитарным и другим имуществом.

3. От каких угроз спасают население защитные сооружения?

- а) от проливного дождя;
- б) в случае аварий на радиационно-опасных объектах, сопровождающихся выбросом радиоактивных веществ;
- в) в случае угрозы грязевых потоков;
- г) в случае сильного снегопада.

4. Кто обслуживает защитные сооружения (убежища, противорадиационные укрытия)?
- а) добровольцы из числа учащихся ближайшей школы;
  - б) студенты техникумов или вузов;
  - в) специальные формирования;
  - г) специалисты в области транспорта и связи.
5. Каково одно из главных условий надёжной защиты укрываемых в защитных сооружениях?
- а) соблюдение субординации;
  - б) соблюдение установленного режима и порядка;
  - в) соблюдение абсолютной тишины;
  - г) соблюдение правил личной гигиены
6. Для чего не предназначены средства индивидуальной защиты человека?
- а) для защиты чести и достоинства;
  - б) для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных веществ;
  - в) для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду отравляющих веществ;
  - г) для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду бактериальных средств, а также различных вредных примесей, присутствующих в воздухе.
7. Как называются средства защиты органов дыхания человека?
- а) индивидуальная повязка;
  - б) противогаз;
  - в) маска;
  - г) защитно-фильтрующий костюм.
8. Что представляют собой средства защиты кожи человека?
- а) индивидуальная аптечка;
  - б) специальные рулоны;
  - в) специальная защитная одежда;
  - г) бинты и пластыри.
9. На чём основан принцип действия фильтрующего противогаза?
- а) на принципе замены воздуха;
  - б) на очищении выдыхаемого человеком воздуха от вредных примесей;
  - в) на очищении вдыхаемого человеком воздуха от вредных примесей;
  - г) на переменной работе защитного фильтра.
10. От чего спасают человека противопыльные тканевые маски (ПТМ-1) и ватно-марлевые повязки?
- а) защищают органы дыхания человека от избытка озона;
  - б) защищают органы дыхания человека от капельно-жидких отравляющих веществ;
  - в) защищают органы дыхания человека от радиоактивных веществ;
  - г) защищают органы дыхания человека от инородных тел.
11. Из какого материала изготавливаются изолирующие средства защиты кожи?
- а) из высококачественной шерсти;
  - б) из водонепроницаемых материалов;
  - в) из хлопчатобумажных материалов;
  - г) из специальной эластичной и морозостойкой прорезиненной ткани,
12. Что относят к подручным средствам защиты кожи человека?
- а) одежду из синтетических материалов;
  - б) одежду из натуральных тканей;
  - в) производственную одежду (спецовки из брезента);



г) бытовую одежду (плащи с капюшоном, накидки из прорезиненной ткани), резиновые сапоги и перчатки.

13. От чего не защищают человека герметичные средства защиты?

- а) от насекомых;
- б) от отравленного воздуха;
- в) от паров отравляющих веществ;
- г) от капель отравляющих веществ.

14. От чего защищают человека негерметичные средства защиты?

- а) от ветра;
- б) от влаги;
- в) от паров отравляющих веществ;
- г) от капель отравляющих веществ.

15. Для чего предназначены медицинские средства индивидуальной защиты?

- а) для санобработки помещений;
- б) для профилактики скота, оставленного на территории, занятой противником;
- в) для оказания помощи только детям;
- г) для оказания медицинской помощи населению, пострадавшему в чрезвычайной ситуации.

16. Что не относят к медицинским средствам защиты населения?

- а) сумочку с медикаментами;
- б) аптечку индивидуальную (АИ-2);
- в) индивидуальный противохимический пакет;
- г) пакет перевязочный индивидуальный.

17. Что такое эвакуация?

- а) обеспечение населения всем необходимым на случай длительной осады;
- б) организованный совет с участием гражданского населения;
- в) оказание медицинской помощи населению;
- г) организованный вывоз населения из угрожаемых районов в безопасную зону.

18. Где, как правило, не размещают сборные эвакуационные пункты?

- а) в кинотеатрах;
- б) в школах;
- в) на природе;
- г) в общественных зданиях вблизи железнодорожных станций и платформ, портов и пристаней.

### **Безопасность и ее виды**

#### **Выберите правильный ответ:**

**1. ЧС, вызывающие тяжелые последствия (многочисленные человеческие жертвы и значительный материальный ущерб):**

- а) техногенные;
- б) социальные;
- в) экологические;
- г) биологические.

**2. Авария — это:**

- а) нарушение технологического процесса на производстве;
- б) повреждение механизмов, станков, машин и гибель человека;
- в) выход из строя, повреждение каких-либо машин, механизмов, устройств, коммуникаций, сооружений, их систем и т.д.;
- г) сбой технических систем и др. события.

**3. Катастрофа — это:**

- а) крупная авария с большим материальным ущербом;
- б) авария с человеческими жертвами;
- в) авария с материальным ущербом и человеческими жертвами;
- г) внезапное событие, которое возникло в результате действий человека или

опасного природного явления,

**4. Предупреждение ЧС — это:**

- а) мероприятия, проводимые заблаговременно и направленные на уменьшение риска возникновения ЧС;
- б) мероприятия, направленные на снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь;
- в) комплекс мероприятий, проводимых заблаговременно и направленных на максимально возможное уменьшение риска возникновения ЧС, а также на сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь;
- г) мероприятия, направленные на снижение размеров ущерба окружающей среде, а также на сохранение здоровья и жизни людей.

**5. Ликвидация ЧС — это :**

- а) мероприятия, проводимые при возникновении ЧС, направленные на прекращение действия опасных факторов;
- б) мероприятия, направленные на спасение жизни людей;
- в) мероприятия, направленные на снижение ущерба окружающей среде и материальных потерь;
- г) мероприятия, проводимые при возникновении ЧС и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей природной среде и материальных потерь, а также на локализацию зон ЧС, прекращение действия характерных для них опасных факторов.

**6. Идентификация опасности:**

- а) процесс установления возможных причин опасностей;
- б) процесс распознавания образа опасности;
- в) процесс установления пространственных и временных координат опасностей;
- г) процесс распознавания образа опасности, установления возможных причин, пространственных и временных координат, вероятности проявления и последствий опасности.

**7. Опасности хранят:**

- а) все системы;
- б) только помещения
- в) помещения и транспорт
- г) все системы, имеющие энергию, химически или биологически активные, а также характеристики, не соответствующие условиям жизнедеятельности людей.

**8. Количество стадий развития ЧС:**

- а) 5; б) 7; в) 3; д) 4.

**9. Причины возникновения ЧС:**

- а) внутренние и внешние;
- б) производственные и бытовые;
- в) военные и спортивные;
- д) дорожно-транспортные.

**10. Обстоятельства, приводящие к возникновению ЧС :**

- а) наличие источника, фактора риска, а также нахождение в очагах поражения людей и сельскохозяйственных животных и угодий;
- б) наличие источника риска;
- в) нахождение в очаге поражения людей;
- г) наличие в очаге поражения сельскохозяйственных животных и угодий.

**11. Вредный фактор — это фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях вызывает:**

- а). нарушение самочувствия;
- б) смерть;
- в) травму;
- г) снижение работоспособности или заболевание.

**12. Вероятность реализации опасностей называется:**

- а) ущербом;
- б) риском;
- в) катастрофой;
- д) аварией.

**Природные опасности**  
**Выберите правильный ответ:**

**1. Значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере или море в период снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды, при заторах, зажорах и т.п. - это:**

- а) наводнение;
- б) приливы;
- в) отливы;
- г) цунами.

**2. Гравитационные волны очень большой длины, возникающие в результате сдвига вверх или вниз протяженных участков дна при сильных подводных землетрясениях, реже вулканических извержениях, — это:**

- а) приливы;
- б) цунами;
- в) отливы;
- г) наводнения.

**3. Атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и затем распространяющийся в виде темного рукава или хобота диаметром в десятки и сотни метров, — это:**

- а) шторм;
- б) ураган;
- в) смерч;
- г) буря.

**4. Для того, чтобы избежать удара молнии, лучше всего:**

- а) спрятаться под скальным навесом;
- б) укрыться возле одиноко стоящего дерева с раскидистой кроной;
- в) спрятаться в сухой яме, канаве или овраге;
- г) находиться в воде, а не на суше;
- д) находится на суше, а не в воде.

**5. В случае неожиданного повышения уровня воды следует:**

- а) как можно быстрее покинуть здание;
- б) плотно закрыть окна, двери и ждать помощи;
- в) подняться на верхние этажи здания, крышу или любую возвышенность;
- г) прыгать в воду с подручными плавучими средствами;
- д) обесточить квартиру, выключить газ.

**6. Трудно поддаются тушению:**

- а) торфяные пожары;
- б) низовые пожары;
- в) верховые пожары;
- г) степные пожары.

**7. Пожар, который практически невозможно потушить:**

- а) сплошной;
- б) массовый;
- в) огненный шторм;
- г) низовой.

**8. С момента первых колебаний до разрушительных толчков во время землетрясения проходит:**

- а) 30-40с;
- б) 50-60с;
- в) 15-20с;
- д) 5-10с.

**9. Природное явление, возникающее в результате постоянных активных процессов в глубинах земли, - это:**

- а) лавина;
- б) оползень;
- в) вулканическая деятельность;
- д) землетрясение.

**10. Наибольшую опасность при извержении вулкана, представляют:**

- а) взрывная волна и разброс обломков;
- б) водяные и грязевые потоки;
- в) резкое колебание температуры;
- г) тучи пепла и газов («палящая туча»).

**11. Действие цунами не опасно:**

- а) в открытом океане;
- б) на равнинных побережьях;
- в) на побережьях с пологим берегом;
- г) в открытых бухтах и заливах.

**12. Наибольшее количество природных пожаров происходит:**

- а) за счет самовозгорания торфяной крошки;
- б) по вине человека;
- в) из-за ударов молнии;
- д) по причине засухи.

**13. Если вас застал огонь в лесу, то вы должны двигаться:**

- а) в направлении движения ветра;
- б) в любую сторону, где нет огня;
- в) против направления ветра;
- д) только в направлении водоема.

**14. Сель представляет собой:**

- а) сплошной поток из грязи, камней и воды;
- б) сплошной поток из снега, воды и песка;
- в) движение охлажденной магмы;
- г) смещающиеся горные породы.

**15. Укажите явление, не сопровождающее землетрясение:**

- а) повышенная концентрация углекислого газа в воздухе;
- б) задымленность горизонта;
- в) хаотическое поведение животных;
- г) выделение метана из земной коры;
- д) движение магмы в земной коре.

**16. Сила ветра измеряется с помощью шкалы:**

- а) Бофорта;
- б) Рихтера;
- в) Ломоносова;
- г) Менделеева.

**17. Разрушительная сила урагана заключается в совместном действии:**

- а) воды и атмосферного давления;
- б) ветра и воды;
- в) атмосферного давления и ветра;
- г) ветра и верхнего слоя земли.

**18. Если вас накрыла снежная лавина, вы:**

- а) будете звать на помощь;
- б) создадите вокруг себя воздушную камеру, утрамбовав снег;
- в) закроете нос и рот руками;
- г) быстрыми движениями попытаетесь выбраться.

**19. Причины землетрясений:**

- а) столкновение тектонических плит;
- б) разрывы в земной коре ;
- в) понижение атмосферного давления;
- г) деятельность человека.

**20. Укажите причины наводнений:**

а), б), в), г), д)

### Экологическая безопасность жилища

Выберите правильный ответ:

**1. Перечислите 5 факторов риска экологической безопасности жилища:**

**2. Анемометром оценивают:**

- а) влажность воздуха;
- б) температуру воздуха;
- в) атмосферное давление;
- г) скорость вытяжной вентиляции.

**3. Как повысить влажность воздуха в квартире:**

а), б), в), г)

**4. Психрометром оценивают:**

- а) скорость вытяжной вентиляции;
- б) атмосферное давление;
- в) влажность воздуха;
- д) температуру воздуха.

**5. Из грунта в жилое помещение поступает газ:**

- а) кислород;
- б) углекислый газ;
- в) метан;
- д) радон.

**6. Перечислите внешние источники электромагнитного излучения:**

а), б), в), г)

**7. Перечислите внутренние источники электромагнитного излучения:**

а), б), в), д).

**8. Наиболее чувствительными к электромагнитным полям являются системы человека:**

- а) пищеварительная; б) эндокринная; в) мышечная; г) половая; д) нервная;
- е) сердечно-сосудистая; ж) иммунная; з) сенсорные (зрительная и слуховая).

**9. Перечислите правила обеспечения минимального воздействия магнитного поля на человека:**

а), б), в), г),

**10. Перечислите правила безопасного пользования сотовым телефоном:**

а), б), в), г),

**11. Росту колоний грибов и бактерий в квартире способствуют:**

а), б), в), г)

**12. Воздушная среда помещений может содержать такие вредные токсичные вещества, как:**

а), б), в), г)

**13. Их вредное действие на организм связано с:**

а), б), в), г), д)

### Биологические опасности

#### Особо опасные болезни животных и растений

Выберите правильный ответ:

**1. Укажите среди приведенных ниже организмов те, которые используются в качестве бактериологического оружия:**

- а) возбудитель чумы;
- б) молочнокислые бактерии;
- в) холерный вибрион;
- г) возбудитель сибирской язвы;
- д) возбудитель гриппа.

**2. Инкубационный период — это время, прошедшее:**

- а) от начала болезни до выздоровления;
- б) от внедрения инфекции до появления первых признаков болезни;

- в) от начала до разгара заболевания;
- г) от начала лечения до выздоровления.

**3. Водный путь передачи инфекции характерен для:**

- а) сыпного тифа;
- б) бруцеллеза;
- в) клещевого энцефалита;
- г) холеры.

**4. Болезнь, оставляющая после себя рубцы на теле и лице:**

- а) ботулизм;
- б) холера;
- в) натуральная оспа;
- г) чума.

**5. Мероприятие по предотвращению распространения и развития инфекционных болезней, которое бывает профилактическим, текущим и заключительным, называется:**

- а) дезинфекцией;
- б) дератизацией;
- в) карантином;
- г) дезинсекцией.

**6. Биологические опасности — это опасности, происходящие от:**

- а) бактерией и вирусов;
- б) ядовитых растений;
- в) хищных животных;
- г) любых живых объектов.

**7. Переносчиками чумы являются:**

- а) грызуны;
- б) мухи;
- в) крупнорогатый скот;
- г) вши.

**8. Широкое распространение инфекционной болезни среди людей — это:**

- а) эпизоотия;
- б) эпидемия;
- в) эпифитотия;
- д) панфитотия.

**9. К категориям особо опасных карантинных инфекционных заболеваний человека относится:**

- а) чума;
- б) чумка;
- в) клещевой энцефалит;
- д) фитофтороз.

Тестовые задания «Основы безопасности жизнедеятельности»

**Техногенные опасности**

**Внезапное обрушение здания**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Первичными средствами пожаротушения являются:**

- а) ящики с песком;
- б) пены;
- в) огнетушащие порошки;
- г) пожарные установки.

**2. С помощью органов чувств нельзя обнаружить вещества:**

- а) химические;
- б) радиоактивные;
- в) бактериальные;
- г) физические.

**3. Наиболее опасным последствием разрушения плотины является:**

- а) волна прорыва;
- б) разлив химически опасного вещества;

- в) затопление жилого сектора;
- г) радиоактивное загрязнение местности.

**4. При радиоактивном загрязнении местности, на которой стоит ваш дом, следует:**

- а) загерметизировать свою квартиру;
- б) тщательно проветрить свою квартиру;
- в) спуститься из своей квартиры в подвал;
- г) можно ничего не предпринимать, так как все бесполезно;

**5. К правилам тушения пожара можно отнести:**

- а) в первую очередь тушить пожар в легкодоступном месте;
- б) тушить пожар нужно в месте наиболее интенсивного горения;
- в) огнегасящими средствами нужно воздействовать не на пламя, а на горящую поверхность;
- г) сначала необходимо локализовать пожар, а потом ликвидировать его.

**6. Объекты, на которых пожары приводят к наиболее тяжелым последствиям:**

- а) текстильной промышленности;
- б) деревообрабатывающей промышленности;
- в) химической промышленности;
- г) жилого назначения.

**7. К поражающим факторам взрыва относятся:**

- а) высокая температура и волна прорыва;
- б) осколочные поля и ударная волна;
- в) сильная загазованность местности;
- г) осколочные поля и высокая температура.

**8. Для человека наиболее опасными поражающими факторами пожара является:**

- а) токсичные продукты;
- б) снижение концентрации кислорода в воздухе;
- в) падающие конструкции;
- г) высокая температура окружающих предметов.

**9. Дегазация - это:**

- а) уничтожение болезнетворных микробов или их токсинов;
- б) удаление или химическое разрушение отравляющих веществ;
- в) удаление радиоактивных веществ с зараженных поверхностей;
- д) уничтожение переносчиков инфекционных заболеваний.

**10. Для защиты от аммиака ватно-марлевую повязку надо смочить:**

- а) 2%-ным раствором лимонной кислоты;
- б) 2%-ным нашатырного спирта;
- в) 2%-ным раствором пищевой соды;
- г) алкоголем любой крепости.

**11. Наибольшей токсичностью обладает:**

- а) хлор;
- б) ртуть;
- в) аммиак;
- г) угарный газ.

**12. При утечке хлора необходимо:**

- а) остаться в своей квартире на 3 этаже;
- б) подняться на самый верхний этаж здания;
- в) укрыться в подвале;
- д) спуститься на 1 этаж.

**13. Выходить из зоны химического заражения следует:**

- а) куда дует ветер;
- б) перпендикулярно направлению ветра;
- в) навстречу ветру;
- д) не имеет значения, лишь бы скорее покинуть опасную зону.

**14. Наибольшую проникающую способность имеют:**

- а) а-лучи;
- б) в-лучи;
- в) нейтроны;

г) у-лучи.

**15. При возникновении радиационной аварии следует:**

- а) выйти из помещения и добраться до штаба ГО;
- б) лечь на пол в ванной комнате как наиболее безопасном месте;
- в) тщательно проветрить помещение;
- г) завершить герметизацию квартиры;

**16. Находясь в завале, наиболее целесообразным вариантом поведения является:**

- а) снять стресс, дав выход отрицательным эмоциям;
- б) попытаться определить, есть ли рядом (вне завала) люди, привлечь их внимание ;
- в) морально подготовиться к самому худшему;
- г) подать, если это возможно, спасателям световой сигнал с помощью зеркала.

**17. Поражающим фактором радиационной аварии является:**

- а) волна прорыва;
- б) воздушная ударная волна;
- в) внешнее у-нейтронное облучение;
- г) воздействие отравляющего вещества.

**18. Радиоактивный стронций накапливается:**

- а) в щитовидной железе;
- б) в костях;
- в) в мышцах;
- г) в нервной ткани.

**19. При радиационной аварии для щитовидной железы человека наиболее опасен:**

- а) стронций;
- б) цезий;
- в) йод;
- г) плутоний.

**20. Наименьшую проникающую способность имеют:**

- а) а-лучи;
- б) в-лучи;
- в) нейтроны;
- г) у-лучи.

**21. Характерный запах миндаля присущ:**

- а) фосгену;
- б) сероводороду;
- в) синильной кислоте;
- г) угарному газу.

**A1. Промышленные средства, применяемые для эффективной защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли**

- 1) влажные носовые платки
- 2) ватно-марлевые повязки
- 3) респиратор Р-2
- 4) противопыльная тканевая маска

**A4. Ваши действия, если сигнал о возможном химическом заражении «Внимание всем!» застал на улице**

- 1) не следует терять время и направиться домой
- 2) следует двигаться перпендикулярно направлению ветра и выйти из района возможного химического заражения
- 3) необходимо позвонить по телефону 04
- 4) срочно отправляться в магазин за продуктами

**A2. Произошла железнодорожная катастрофа. Вы находитесь в вагоне поезда, ваши действия**

- 1) срочно начинайте собирать все свои вещи, документы оставьте в вагоне



- 2) во время толчка (удара) постарайтесь ухватиться руками за выступы полок и другие неподвижные части вагона или сгруппируйтесь и прикройте голову руками во избежание травм
- 3) забаррикадируйте двери в купе
- 4) срочно позвоните по телефону 04

**А3.** У вас в доме загорелся телевизор, ваши действия

- 1) срочно открыть все окна и двери
- 2) выбежать из квартиры
- 3) не обесточивая телевизор, залить его водой
- 4) выдернуть вилку из розетки и накрыть плотной тканью

### **Экологические опасности**

#### **Российская законодательная система экологической безопасности**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Нижняя часть атмосферы, вся гидросфера и верхняя часть литосферы Земли, населенные живыми организмами — это:**

- а) биосфера;
- б) стратосфера;
- в) ноксосфера;
- г) ноосфера.

**2. Газ, который представлен в воздухе в большом процентном выражении:**

- а) кислород;
- б) азот;
- в) аргон;
- г) углекислый газ.

**3. Болезни, возникающие по причине недостатка или избытка микроэлементов в почве:**

- а) инфекционные заболевания;
- б) неинфекционные эндемичные заболевания;
- в) неинфекционные заболевания;
- д) кишечные заболевания.

**4. Патогенные микроорганизмы, длительно выживающие в почве:**

- а) столбняка;
- б) сифилиса;
- в) кори;
- д) скарлатины.

**5. Выпуск холодильников привел:**

- а) к охлаждению климата;
- б) к уменьшению озонового слоя;
- в) к увеличению кислорода в атмосфере;
- г) к накоплению азота в атмосфере.

**6. Основным веществом, вызывающим кислотные дожди, является:**

- а) сернистый газ;
- б) углекислый газ;
- в) угарный газ;
- д) азот.

**7. Действие человека, которое быстрее всего приведет к гибели озера:**

- а) перенаселение видами растений и животных;
- б) смыв фосфора и азота в воду;
- в) разведение в нем пород рыб;
- г) подкормка молоди рыб искусственными кормами.

**8. Накопление в атмосфере углекислого газа в результате антропогенного воздействия может вызвать:**

- а) образование озоновых дыр;
- б) климатические сдвиги, например парниковый эффект;

- в) усиление образования органических веществ в результате фотосинтеза;
- г) образование полезных организмов.

**Безопасность в быту**  
**Выберите правильный ответ**

- 1. Для освобождения человека от электрического провода, находящегося под напряжением, необходимо:**
  - а) начать освобождать, надев резиновые перчатки;
  - б) выключить рубильник и начать освобождать, надев резиновые перчатки;
  - в) отбросит палкой провод, не выключая рубильник;
  - г) убрать провод рукой и помочь человеку.
- 2. К основным вредным факторам, действующим на человека во время работы на компьютере, относятся:**
  - а) сидячее положение в течение длительного времени;
  - б) ионизирующее излучение от монитора;
  - в) перегрузка позвоночника и суставов кистей;
  - г) воздействие электромагнитного излучения;
  - д) воздействие ультрафиолетового излучения.
- 3. Непрерывная работа за компьютером для взрослого человека не должна превышать :**
  - а) 1 ч;
  - б) 2 ч;
  - в) 3 ч;
  - г) 30 мин.
- 4. При работе за компьютером расстояние между глазами и плоскостью монитора должно составлять:**
  - а) 30-40 см;
  - б) 50-70 см;
  - в) 80-100 см;
  - г) 110-150 см.

**Гражданская оборона**  
**Сигналы гражданской обороны. Действия населения по сигналам оповещения**  
**Выберите правильный ответ:**

- 1. Гражданская оборона — это:**
  - а) система мероприятий по подготовке и защите населения и ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также от ЧС мирного времени ;
  - б) комплекс мер по подготовке и к действиям по защите населения и территории при возникновении ЧС, возникающих при военных действиях или вследствие этих действий;
  - в) силы и средства РФ, предназначенные для защиты и ценностей от опасности возникновения вооруженных конфликтов или вследствие этих конфликтов;
  - г) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации ЧС в военное время.
- 2. Комиссию по ЧС в школе возглавляет:**
  - а) директор;
  - б) заведующий хозяйством;
  - в) преподаватель курса БЖ;
  - г) учитель физкультуры.
- 3. Основная задача РС ЧС:**
  - а) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС военного времени;
  - б) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС мирного и военного времени;
  - в) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС мирного времени;
  - г) обеспечение устойчивой работы объектов экономики при точечных бомбовых ударах.
- 4. К СИЗ относятся:**

- а) противогазы;
- б) ПРУ;
- в) убежища;
- г) подвалы домов.

**5. К СКЗ относятся:**

- а) убежища;
- б) респираторы;
- в) ВМП;
- г) противогазы.

**6. К медицинским средствам индивидуальной защиты относятся:**

- а) АИ-2;
- б) ВМП;
- в) респиратор «Лепесток-1»;
- г) противогаз.

**7. Находясь дома, вы вдруг слышите прерывистые гудки предприятий и машин. Ваши действия:**

- а) немедленно покиньте помещение и спуститесь в бомбоубежище;
- б) плотно закройте все окна и двери;
- в) немедленно включите телевизор, радиоприемник и будете слушать сообщение;
- г) выйдете на улицу и узнаете в чем дело.

**8. Количество размеров противогазов:**

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 6.

**9. Современные убежища оборудуются:**

- а) системой водоснабжения и канализацией;
- б) системой отопления и освещения ( в том числе и автономного);
- в) системой оповещения населения о ЧС;
- д) радио и телефоном.

**10. Основная цель создания РС ЧС — это объединение усилий:**

- а) для предупреждения ЧС;
- б) в ликвидации ЧС;
- в) в эвакуации населения в ЧС;
- г) в предупреждении и ликвидации ЧС.

**11. Человеку, использующему индивидуальный противохимический пакет, следует помнить, что жидкость из него:**

- а) абсолютно безвредна;
- б) опасна для глаз;
- в) опасна для жизни;
- г) ядовита.

**12. Противорадиационные укрытия защищают человека:**

- а) от ударной волны;
- б) от АХОВ;
- в) от радиоактивного заражения;
- д) от бактериального заражения.

**13. При поступлении АХОВ в организм человека через дыхательные пути прежде всего необходимо:**

- а) провести санитарную обработку;
- б) надеть на пострадавшего противогаз;
- в) вывести пострадавшего из зараженной зоны;
- г) прополоскать пострадавшему рот.

**14. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз от:**

- а) отравляющих, радиоактивных веществ и высоких температур внешней среды при пожаре;
- б) отравляющих, радиоактивных веществ и бактериологических средств ;
- в) радиоактивных веществ и бактериологических средств;

г) отравляющих и радиоактивных веществ.

**15. Дезактивация заключается в удалении:**

- а) людей с зараженной территории;
- б) радиоактивных веществ с загрязненных поверхностей;
- в) опасных химических веществ из окружающей среды;
- г) ртути и ее соединений с загрязненных поверхностей;

**16. Дегазация — это:**

- а) термическая обработка поверхности с целью удаления микроорганизмов;
- б) способ снижения дозы ионизирующего излучения;
- в) удаление сильнодействующих ядовитых и отравляющих веществ;
- г) удаление паров ртути из помещения.

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

#### **Лист внесения изменений**

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

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 №297 (п)
4. На титульном листе РПД и ФОС изменено название кафедры приказ ректора ФГБОУ ВО «КГПУ им. В. П. Астафьева» №672 (п) от 07. 11.2018г

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры «14» июня 2018г., протокол № 11

Внесенные изменения утверждаю

Заведующий кафедрой



Н.Н. Казакевич

## 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  
"30" апреля 2020г., протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой

Казакевич Н. Н.



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. С.  
Ярыгина

20 мая 2020 г., протокол №8

Председатель Бордуков М. И.



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2021/2022 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Внесены изменения в карту литературного обеспечения дисциплины.

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

Внесенные изменения утверждаю:

и.о. заведующий кафедрой МБОФКиБЖ

к.п.н., доцент Н. Н. Казакевич



"12" мая 2021г.

### III. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

3.1.

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОДУЛЯ

#### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование

(спортивная подготовка)

квалификация (степень): бакалавр

очная форма обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
<b>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
Физиология человека [Текст] : учебник / Ред. Н.А. Агаджанян. - 4-е изд. - Нижний Новгород : НГМА, 2003. - 528 с. : ил.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	51
Орлов, Ратмир Сергеевич. Нормальная физиология [Текст] : учебник / Р.С. Орлов, А.Д. Ноздрачев. - М. : Гэотар-Мед, 2006. - 696 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	50
Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. : ил.,табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01630-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57603">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57603</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с. - ISBN 978-5-8154-0275-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Белов С.В, и др. Безопасность жизнедеятельности: защита окружающей среды. Учебник для	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	51



вузов – М.: Высш.шк., 2012. - 682с.		
Хвант Т. А., Хвант П. А. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. Пос. для студ. Вузов. – Ростов на Дону: Феникс, 2007-352 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	51
Айзман Р.И. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие для вузов – Новосибирск. Арта-2011г. –208с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	50
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
Гуров, Виктор Александрович. Практикум по возрастной физиологии [Текст] : методы оценки школьно-зависимых систем организма и здоровья учащихся / В.А. Гуров, Л.Н. Медведев. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2006. - 168 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	14
Хван, Т. А. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учебное пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван. - 3-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2000. - 416 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	32
Охрана труда на производстве и в учебном процессе [Текст] : учебное пособие / А. Д. Корощенко [и др.]. - Новосибирск : Арта, 2011. - 240 с. - (Безопасность жизнедеятельности).	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	36
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>		
Маслов, Анатолий Григорьевич. Подготовка и проведение соревнований учащихся "Школа безопасности" [Текст] : учебно-методическое пособие / А.Г. Маслов. - М. : ВЛАДОС, 2000. - 160 с. : ил. - (Воспитание и дополнительное образование детей).	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	7
Ильин, Андрей Александрович. Первые действия в экстремальной ситуации [Текст] : научно-популярная литература / А.А. Ильин. - М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. - 384 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	10
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ</b>		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный

доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .		
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Антиплагиат. Вуз [Электронный ресурс]	<a href="https://krasspu.antiplagiat.ru/">https://krasspu.antiplagiat.ru/</a>	Индивидуальный доступ
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru/">https://icdlib.nspu.ru/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Polpred.com Обзор СМИ	<a href="https://polpred.com/news">https://polpred.com/news</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

главный библиотекарь  
(должность структурного подразделения)

  
(подпись)

/ Казанцева Е.Ю.  
(Фамилия И.О.)

**3.3.2. Карта материально-технической базы модуля  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ**

*44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)*

*Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование*

*(спортивная подготовка)*

*квалификация (степень): бакалавр*

*очная форма обучения*

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева (КГПУ им. В.П. Астафьева)»**

*(наименование организации, осуществляющей образовательную деятельность)*

\*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

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

<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд. 1-37	10	Учебная доска-1шт., массажная кушетка-1шт., велотренажер-1шт., ширма-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Нет
<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд. 1-49	100	Проектор – 1 шт., экран 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1 шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания, Сидоров Л.К	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд. 1-50	80	Проектор -1 шт., экран- 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);
<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд. 1-51	30	Экран-1шт, проектор-1шт, учебная доска-1шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания ,Сидоров Л.К	Да	Нет
<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г.</b>	30	Маркерная доска- 1шт., компьютер-1шт., проектор-1 шт., экран-	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-52		1 шт.	БЖ, Казакевич Н.Н.		
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-56	30	Маркерная доска-1шт., учебная доска-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Нет
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-57 Учебно-исследовательская лаборатория института физической культуры, спорта и здоровья им.И.С.Ярыгина	15	Маркерная доска-1шт., компьютер-4шт., принтер-2шт., телевизор-1шт., МФУ-1 шт., велоэргометр – 1шт., DVD-1шт., массажная кушетка-2шт., учебно-методическая литература, лабораторное оборудование (валента, спирос, электрокардиограф, тонометр и др.)	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Трусей И.В.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
<b>для самостоятельной работы</b>					
660049,	60	компьютер- 15 шт.,	Директор научной	Да	Microsoft® Windows® Home 10 Russian

<p><b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд. 1-05 Центр самостоятельной работы</p>		<p>МФУ-5 шт.</p>	<p>библиотеки, Баймухаметова В.П.</p>		<p>OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)</p>
<p><b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд.1-04 Абонемент научной литературы</p>	<p>4</p>	<p>Компьютер-2шт.</p>	<p>Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.</p>	<p>Да</p>	<p>Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017</p>
<p><b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой,</b></p>	<p>22</p>	<p>Компьютер-3шт.</p>	<p>Директор научной библиотеки, Баймухаметов В.П.</p>	<p>Да</p>	<p>Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017</p>

д. 89 ауд.1-01 Зал каталогов научной библиотеки					
<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд.1-03 Зал для научной работы	12	Компьютер-3шт., МФУ-3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих)	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
<b>660049,</b> <b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд.1-34 Ресурсный центр	20	Компьютер- 4шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия); Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)