

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**

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

Кафедра-разработчик  
*Кафедра физиологии человека и методики обучения биологии*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГИГИЕНА**

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы  
Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника  
БАКАЛАВР

*очная и заочная форма*

Красноярск 2023

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни и гигиена»  
Составлена: доцентом каф. физиологии человека и методики обучения  
биологии Чмиль И.Б.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании  
выпускающей кафедры физиологии человека и методики обучения биологии  
протокол № 9 от 20 мая 2020 г.

Заведующий кафедрой

Н.М. Горленко

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании  
выпускающей кафедры теории и методики борьбы  
протокол № 11 от 18.05.2020 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО

Д.Г. Миндиашвили

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 8 от 20 мая 2020 г.

Председатель

А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни и гигиена»  
Составлена: доцентом каф. физиологии человека и методики обучения  
биологии Чмилъ И.Б.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании  
выпускающей кафедры физиологии человека и методики обучения биологии  
протокол № 9 от 12 мая 2021 г.

Заведующий кафедрой

Н.М. Горленко

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании  
выпускающей кафедры теории и методики борьбы  
протокол № 11 от 12.05.2021 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО

Д.Г. Миндиашвили

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 9 от 21 мая 2021 г.

Председатель

А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни и гигиена»  
Составлена: доцентом каф. физиологии человека и методики обучения  
биологии Чмиль И.Б.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании  
выпускающей кафедры физиологии человека и методики обучения биологии  
протокол № 8 от 13 апреля 2022 г.

Заведующий кафедрой

Н.М. Горленко

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей  
кафедры-разработчика теории и методики борьбы  
протокол № 12 от 12.05.2022 г.

И.о. заведующего кафедрой  
д.п.н., профессор

Д.А. Завьялов

Одобрено НМСН  
Департамента спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина  
протокол № 7 от 13.05.2022 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор

А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни и гигиена» актуализирована доцентом каф. физиологии человека и методики обучения биологии Чмиль И.Б.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры-разработчика физиологии человека и методики обучения биологии  
протокол № 9 от 3 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой        Н.М. Горленко

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры МБОФКиБЖ  
протокол № 10 от 3.05.2023 г.

Заведующий кафедрой  
к.м.н., доцент        Г.Н. Казакова

Одобрено НМСН  
ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
протокол № 9 от 17.05.2023 г.

Председатель совета  
к.п.н., доцент

Н.Н. Казакевич

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Рабочая программа по дисциплине «Основы здорового образа жизни и гигиена» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации № 940 от 19 сентября 2017 г.; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н, нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательных программ: Спортивная тренировка очной формы обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева, с присвоением квалификации бакалавр.

Рабочая программа по дисциплине «Основы здорового образа жизни и гигиена» включает пояснительную записку, организационно-методические материалы, компоненты мониторинга учебных достижений обучающихся и учебные ресурсы.

Данная дисциплина «Основы здорового образа жизни и гигиена» относится к обязательной части учебного плана, входит в модуль «Здоровьесберегающий». Индекс дисциплины в учебном плане Б1.ОД.03.01. Формы обучения очная и заочная.

### **1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в З.Е., часах**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа общего объема времени. При очной форме обучения 36 часов контактной работы и 36 часов самостоятельной. При заочной форме – 8 часов контактной работы и 64 часа самостоятельной. Форма промежуточной аттестации - экзамен по модулю.

**1.3. Цель освоения дисциплины:** содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов педагогического образования на основе овладения содержанием дисциплины модуля «Здоровьесберегающий».

### **1.4. Планируемые результаты обучения**

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

ОПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результатов обучения (компетенция)
<p>Обучить студентов теоретическим знаниям формирования здорового образа жизни и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни  <b>Умеет:</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности  <b>Владеет:</b> должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать его и соблюдать нормы здорового образа жизни</p>	УК-7
<p>Обучить студентов основным положениям формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p><i>Знает:</i> законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы игровой деятельности в части учета индивидуализации образования.  <i>Умеет:</i> использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания;  <i>Владеет:</i> действиями (навыками) учета особенностей развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования психолого-педагогический технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми</p>	ОПК-6

	<p>образовательными потребностями; действиями (навыками) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; действиями (навыками) понимания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.</p>	
--	---	--

**1.5. Контроль результатов освоения дисциплины.** В процессе обучения дисциплины будут использоваться разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: практические занятия, самостоятельная работа, рейтинговая технология, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности обучающихся, их сочетание и др.

**1.6. Перечень образовательных технологий:** современное традиционное обучение, педагогика сотрудничества, проблемное обучение, информационно-коммуникационные технологии.



**2. Организационно-методические документы**  
**2.1. Технологическая карта освоения дисциплины**  
 по очной форме обучения  
 (общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт.	Лекций	Лаб.	Практич.	КРЗ	Сам. работы	КРЭ	Контроль
<b>Базовый раздел №1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>55</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>	-	<b>27</b>	-	-
<b>Тема 1.</b> Понятие «Образ жизни». Основы здорового образа жизни	9	4	2	-	2	-	5	-	
<b>Тема 2.</b> Проблемы в формировании здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии	6	2	2	-	-	-	4	-	
<b>Тема 3.</b> «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. Витамины и минеральные вещества	10	6	2	-	4	-	4	-	
<b>Тема 4.</b> Заболевания внутренних органов.	7	2	2	-	-	-	5	-	
<b>Тема 5.</b> Оказание первой помощи при травмах, ранах, кровотечениях. Реанимация.	17	12	4	-	8	-	5	-	
<b>Тема 6.</b> Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания	6	2	2	-	-	-	4	-	
<b>Базовый раздел №2. Основы гигиены</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	<b>9</b>	-	
<b>Тема 7.</b> Особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков.	7	2	2	-	-	-	5	-	
<b>Тема 8.</b> Основы гигиены учебного процесса Определение уровня школьно-важных качеств и утомления.	10	6	2	-	4	-	4	-	
Форма промежуточной аттестации по учебному плану – экзамен по модулю				-		-		-	
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Технологическая карта освоения дисциплины**  
по заочной форме обучения  
(общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактных	Лекций	Лаб.	Практич.	КРЗ	Сам. работы	КРЭ	Контроль
<b>Базовый раздел №1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	<b>42</b>	-	-
<b>Тема 1.</b> Понятие «Образ жизни». Основы здорового образа жизни	7	-	-	-	-	-	7	-	
<b>Тема 2.</b> Проблемы в формировании здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии	7	2	2	-	-	-	5	-	
<b>Тема 3.</b> «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. Витамины и минеральные вещества	9	-	-	-	-	-	9	-	
<b>Тема 4.</b> Заболевания внутренних органов.	11	2	2	-	-	-	9	-	
<b>Тема 5.</b> Оказание первой помощи при травмах, ранах, кровотечениях. Реанимация.	11	4	-	-	4	-	7	-	
<b>Тема 6.</b> Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания	5	-	-	-	-	-	5	-	
<b>Базовый раздел №2. Основы гигиены</b>	<b>22</b>	<b>2</b>		-	<b>2</b>	-	<b>20</b>	-	
<b>Тема 7.</b> Особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков.	8	-	-	-	-	-	8	-	
<b>Тема 8.</b> Основы гигиены учебного процесса. Определение уровня школьно-важных качеств и утомления.	14	-	-	-	-	-	14	-	
Форма промежуточной аттестации по учебному плану – экзамен по модулю				-		-		-	
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Образовательная деятельность по образовательной программе проводится:

**1) в форме контактной работе.**

Контактные часы = Аудиторные часы + КРЗ + КРЭ

Аудиторные часы = Лекции + Практические.

КРЗ – контактная работа на зачете.

КРЭ – контактная работа на экзамене.

**2) в форме самостоятельной работы** обучающихся – работы обучающихся без непосредственного контакта с преподавателем;

**3) в иных формах**, определяемых рабочей программой дисциплины.

**Контроль** – часы на подготовку к экзамену по очной и заочной формам обучения, часы на подготовку к зачету по заочной форме обучения.

**ИТОГО часов = контактные часы + самостоятельная работа+ контроль**

## 2.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины

Рабочая программа включает содержание дисциплины, распределенного по двум разделам.

### **Базовый раздел №1. Основы здорового образа жизни**

**Тема 1. Понятие здоровье.** Критерии здоровья. Виды здоровья. Составляющие здоровья. Образ жизни. Категории жизни. Здоровый образ жизни. Цели и задачи здорового образа жизни. Что влияет на здоровье? Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

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

Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятия «болезнь», «заболеваемость», «инвалидность. Здоровьесберегающие технологии

**Тема 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 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. Инфекционные заболевания, их причины и профилактика. Искусственная иммунизация. Неотложные состояния.

**Тема 5. Оказание первой помощи при травмах, ранах, кровотечениях. Реанимация**

Раны, виды ран. Травма, виды травм. Кровотечения, виды кровотечения. Общие правила оказания первой доврачебной медицинской помощи. Реанимация.

**Тема 6. Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания** Половое развитие и воспитание детей и подростков. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Профилактика СПИДа.

### **Базовый раздел №2. Основы гигиены**

**Тема 7. Особенности распространения ненормативных привычек у детей и подростков**

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 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.

## **2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины (методические материалы)**

### **Рекомендации по работе на практических занятиях**

Практические занятия – это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с самостоятельным изучением и проработкой литературных источников. Обычно они проводятся в виде беседы или дискуссии, в процессе которых анализируются и углубляются основные положения ранее изученной темы, конкретизируются и обобщаются знания, закрепляются умения.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков самообразования у обучающихся, умений работать с книгой, выступать с самостоятельным сообщением, обсуждать поставленные вопросы, самостоятельно анализировать ответы коллег, аргументировать свою точку зрения, оперативно и четко применять свои знания. У обучающихся формируются умения составлять реферат, логично излагать свои мысли, подбирать факты из различных источников информации, находить убедительные примеры. Выступления обучающихся на семинарах способствуют развитию монологической речи, повышают их культуру общения.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся к обсуждению проблемы. Наиболее распространенной является следующая структура практического занятия:

1. Вводное выступление преподавателя, в котором он напоминает задачи семинарского занятия, знакомит с планом его проведения, ставит проблему.
2. Выступления обучающихся (сообщения или доклады по заданным темам).
3. Дискуссия (обсуждение сообщений, докладов).
4. Подведение итогов (на заключительном этапе занятия преподаватель анализирует выступления обучающихся, оценивает их участие в дискуссии, обобщает материал и делает выводы).
5. Задания для рейтингового контроля успеваемости обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно, примерно за 2-3 недели. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, вопросы для обсуждения, распределяет доклады, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся готовить доклады, сообщения. Поэтому при подготовке к семинару преподаватель подробно объясняет, как готовить доклад, помогает составить план, подобрать примеры, наглядные пособия, сделать выводы. На консультациях он просматривает доклады, отвечает на вопросы

обучающихся, оказывает методическую помощь.

Сообщения и доклады должны быть небольшими, рассчитанными на 3-5 минут.

К практическому занятию должны готовиться все обучающиеся группы/потока. Кроме содержания выступлений, обучающимся необходимо подготовить вопросы/комментарии для обсуждения.

### **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***

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

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

3. 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.

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

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

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

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

8. 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*

а) Подготовительный этап

б) Взаимное уточнение позиций участников

с) Выдвижение аргументов и обоснование своих взглядов

д) Согласование позиций и выработка договоренностей

е) Анализ результатов переговоров

*(уровень сложности 2)*

**Анализа 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 по модулю**

Экзамен по модулю – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся.

К сдаче экзамена по модулю допускаются обучающиеся, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.

Организация подготовки к экзамену по модулю сугубо индивидуальна. Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов подготовки к экзамену по модулю, пригодных для многих случаев.

При подготовке к экзамену по модулю конспекты учебных занятий не должны являться единственным источником научной информации. Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой и другими информационными источниками электронной библиотечной системы КГПУ им. В.П. Астафьева.

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

а) сквозное (тема за темой) повторение последовательных частей дисциплины, 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 преподавателем. 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 учебных занятий и литературой. В тех случаях, когда этого сделать не удаётся, надо обращаться за помощью к преподавателю на консультации, которая обычно проводится перед экзаменом по модулю.

Подготовка к экзамену по модулю фактически должна проводиться на протяжении всего процесса изучения данной дисциплины. Время, отводимое в период промежуточной аттестации, даётся на то, чтобы восстановить в памяти изученный учебный материал и систематизировать его. Чем меньше усилий затрачивается на протяжении периода обучения, тем больше их приходится прилагать в дни подготовки к экзамену по модулю. Форсированное же усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным. Регулярная учёба – вот лучший способ подготовки к экзамену по модулю.

### 3. Компоненты мониторинга учебных достижений обучающихся

#### 3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1</b>			
	Форма работы	Количество баллов 52%	
		min	max
Текущая работа	Семинар	3	5
	Обзор литературных источников	3	5
	Практическая работа	3	5
	Составление тестовых заданий	3	5
	Разработка презентации и доклада	3	5
	Решение ситуационных задач	1	3
	Рабочая тетрадь	3	5
	Тестирование	12	19
<b>Итого</b>		<b>31</b>	<b>52</b>
<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2</b>			
	Форма работы	Количество баллов 33%	
		min	max
Текущая работа	Семинар	3	5
	Обзор литературных источников	3	5
	Практическая работа	3	5
	Составление тестовых заданий	3	5
	Разработка презентации и доклада	3	5
	Решение ситуационных задач	1	3
	Рабочая тетрадь	3	5
<b>Итого</b>		<b>19</b>	<b>33</b>
<b>ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
	Форма работы	Количество баллов 15%	
		min	max
	Экзамен	9	15
<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>15</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
	Форма работы	Количество баллов 15%	
		min	max
БМ №2	Составление	6	10

	инструкций		
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>9</b>
<b>Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех разделов, 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.



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет биологии, географии и химии

Кафедра-разработчик кафедры физиологии человека  
и методики обучения биологии

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 9  
от 3.05. 2023 г.  
зав.кафедрой  
Н.М. Горленко

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-  
методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 17.05.2023 г.  
председатель Н.Н. Казакевич

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
обучающихся  
**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГИГИЕНА**

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы  
Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника  
БАКАЛАВР

*очная и заочная форма*

Составитель: к.б.н., доцентом каф. физиологии человека и методики обучения биологии  
Чмиль И.Б.

## 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 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) Спортивная тренировка.

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 МАОУ СОШ №32

г.Красноярска



Т.В. Руднева

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

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

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г. N 940;

- образовательной программы Спортивная тренировка очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура;

- положения 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»

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

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

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

ОПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			Номер	Форма
<b>УК-7.</b>	Модуль 3 "Здоровьесберегающий" Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология Физическая культура и спорт Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов) Модуль 7 "Человек как биологическая система" Лечебная физическая культура и массаж Выполнение и защита выпускной квалификационной раб	текущий контроль успеваемости	8	Решение ситуационных задач
		текущий контроль успеваемости	5	Заполнение рабочей тетради
		текущий контроль успеваемости	4	Составление тестов
		текущий контроль успеваемости	9	Тестирование
		промежуточная аттестация	1	экзамен по модулю
<b>ОПК-6.</b>	Модуль 3 "Здоровьесберегающий" Основы ЗОЖ и гигиена Физическая культура и спорт Модуль 6 "Теория спортивной подготовки" Общая теория спорта и ее прикладные аспекты	текущий контроль успеваемости	2	Обзор литературы
		текущий контроль успеваемости	3	Разработка презентации и доклада

Модуль 9 "Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта" Педагогика спорта Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	текущий контроль успеваемости	6	Семинар
	текущий контроль успеваемости	7	Практическая работа
	промежуточная аттестация	1	экзамен по модулю
	промежуточная аттестация	1	экзамен по модулю

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы и задания к экзамену по модулю.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство вопросы и задания к экзамену по модулю

Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы и задания к экзамену по модулю

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично	(73 - 86 баллов) хорошо	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на высоком уровне применяет принципы, методы и требования, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на среднем уровне знает принципы, методы и требования, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне использует принципы, методы и требования, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>ОПК-6.</b>	Обучающийся на	Обучающийся на	Обучающийся

Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	высоком уровне знает основные требования формирования осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	среднем уровне формулирует осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	способен на удовлетворительном уровне осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
---	--	---	--

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### 4. 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.

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

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество источников	1
Адекватность предлагаемой выборки источников	1
Глубина анализа источников	2
Соответствие источников исследуемой проблеме	1
Максимальный балл	5

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

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Информационная емкость презентации	1
Эмоциональная привлекательность и наглядность презентации	1
Интерактивность	1
Мастерство изложения материала: образность, эмоциональность	1

Соответствие темы доклада содержанию и форме его представления	1
Максимальный балл	5

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	1
Вариативность, сложность и дифференциация тестов/задач	1
Оригинальность тестов/задач	1
Максимальный балл	5

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	2
Обучающиеся должны продемонстрировать умения работы с различными видами литературных источников, в том числе монографии, пособиями	1
Использование научной лексики при изложении предметного материала	1
Расширение проблематики в рамках использования дополнительных источников литературы	1
Максимальный балл	5

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	1

материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбор наиболее существенных из них	
Логичность выступления	1
Четкое вычленение излагаемой проблемы, её точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации вопроса обсуждения, доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации.	1
Правильное и содержательное использование понятий и терминов	1
Максимальный балл	5

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	1
Проведен правильный анализ полученных результатов, аргументация	1
Правильно выполнен анализ ошибок	1
Максимальный балл	5

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	1
Демонстрация действий	1
Максимальный балл	3



#### *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

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

#### **5.1. Типовые вопросы к экзамену по модулю «Здоровьесберегающий» по дисциплине «Основы здорового образа жизни и гигиена»**

1. Понятие здоровья. Здоровье как комплексная категория. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Факторы риска для здоровья и основные принципы охраны здоровья.
3. Здоровый образ жизни как основа формирования жизнеспособного поколения и пути его развития.
4. Ненормативные привычки. Современные подходы к их профилактике.
5. Наркомания и токсикомания. Современные подходы к профилактике злоупотребления наркотическими средствами и наркоманий.
6. ВИЧ-инфекция и пути ее предупреждения.
7. Влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье.
8. Кровотечения, их причины и классификация. Помощь при внутреннем кровотечении.
9. Кровотечения, их причины и классификация. Помощь при наружном кровотечении.
10. Первая доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата
11. Утопление. Виды утоплений. Характер оказания первой медицинской помощи при утоплении.
12. Ожоги, классификация, причины. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах.
13. Наиболее часто встречающиеся острые отравления. Их признаки. Первая медицинская помощь.
14. Наиболее распространенные инфекционные болезни и их профилактика. Роль предупредительных прививок в борьбе с эпидемиями.
15. Гигиеническое воспитание как комплексная проблема.

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

### 6.1. Обзор литературных источников на темы:

1. Региональное распространение ненормативных привычек.
2. Профилактика наркотизма в Красноярском крае.
3. Репродуктивное здоровье и половое воспитание.
4. Особенности гигиенического воспитания обучающихся.

### 6.2. 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

титულном 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**

- 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.

- 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.

- **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 станицах и т.п.

### 6.3. 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.

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

### 6.4. 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 портфолио.

### 6.5. 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.

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, НПГУ, 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, НПГУ, 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, 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. 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.

### 6.6. 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.

6.7. 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.**

Нырлящик 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 рефлексы 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 передневнутренней 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 0,5x 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 сгорела. 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 кровоточит. 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 брусстера 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 с 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.

### 6.8. Тестирование

Тесты по дисциплине находятся на кафедре ФЧи МОБ –

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

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

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

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

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

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

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

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

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

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

№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам.

Они должны обладать:

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

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

1. архитектурно-планировочные;

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

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

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

№ 10. Употребление алкоголя способствует:

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

№ 11. Закаливание - это:

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

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

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

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

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

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

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

№ 16. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

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

№ 17. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

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

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

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

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

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

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

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

№ 21. Калорийность пищевого рациона школьника определяется по:

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

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

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

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

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

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

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

№ 25. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:

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

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

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

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

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

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

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

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



номером вопроса в бланке для ответов.

## **Вариант № 2**

№ 1. 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 спортивных сооружений 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 закрытые, 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 «жесткий», 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. травмо безопасность.

№ 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 кровеносной 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.

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2023/2024 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлено титульные листы рабочей программы и фонда оценочных средств.

2. Обновлено и согласовано 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. Обновлено «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.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена  
на заседании кафедры от 3.05.2023 № 9

Внесенные изменения утверждаю:  
Зав.кафедрой                      Н.М. Горленко

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры МБОФКиБЖ  
протокол № 10 от 3.05.2023 г.

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой  
к.м.н., доцент    Г.Н. Казакова

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 17 мая 2023 г.  
Председатель совета  
к.п.н., доцент                      Н.Н. Казакевич

## 4. Учебные ресурсы

### 4.1. Карта литературного обеспечения дисциплины

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Палаткин, Илья Владимирович Подготовка студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности / И. В. Палаткин, Р. И. Айзман, Н. А. Шмырёва ; Новосибирский гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2016. - 190 с. : табл. - Библиогр.: с. 124-137. - URL: <a href="https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/4988/read.php">https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/4988/read.php</a>	Межвузовская электронная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
Мустафина, И. Г. Гигиена и экология человека. Практикум : учебное пособие / И. Г. Мустафина. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 276 с. — ISBN 978-5-8114-4642-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/139320">https://e.lanbook.com/book/139320</a> (дата обращения: 21.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	ЭБС «Лань»	Индивидуальный неограниченный доступ
Дополнительная литература		
Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364798">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364798</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
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). – Режим доступа: по подписке. – 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
Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына, и др. ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012. – 86 с. – Режим доступа: по	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ

подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869</a>		
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос.информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Свободный доступ
EastView : 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
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru/">https://icdlib.nspu.ru/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано: заместитель директора библиотеки  
(должность структурного подразделения)

  
(подпись)

/ Шулипина С.В.  
(Фамилия И.О.)

### 3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

№ п/п	Аудитория	Оборудование
<b>Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</b>		
1	ауд.1-2-10, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89	Проектор-1шт., экран-1шт., тренажёр «Витим 3У» для проведения реанимационных работ -4 шт., кушетка медицинская, шины медицинские для иммобилизации конечностей -30шт., банки медицинские -30шт., шпатели -5шт., карцанги -5 шт., пинцеты -5шт.,доска учебная-1шт
2	ауд. 1-2-74, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89	Доска меловая-1шт
3	ауд. 1-2-76, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89	Доска меловая-1шт
4	ауд. 1-5-35, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89	Проектор-1шт., системный блок-1шт., экран-1шт., таблицы по анатомии человека, макеты мышц человека, макеты органов человека, макеты скелета человека, влажные препараты Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
5	ауд. 1-5-39, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89	Компьютер- 1шт., проектор-1шт., экран -1шт., информационный уголок по охране безопасности Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
6	ауд. 1-4-03, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89	Видеопроектор-1шт., компьютер-1шт., переносная звукоусиливающая система-1шт., стойка компьютерная-1шт., экран подвесной-1шт., доска учебная-1шт Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
7	ауд. 1-4-16, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89	Проектор-1шт., экран-1шт., учебная доска-1шт., колонки-2шт.
8	ауд. 1-4-25, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89	Проектор-1шт., экран-1шт., учебная доска-1шт., карта настенная - 4шт



### Аудитории для самостоятельной работы

1	ауд. 1-105, центр самостоятельной работы студентов, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89	Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (OEM 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 № 21 от 18.09.2019) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016) Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)
---	--	---