

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

## МОДУЛЬ 3 "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ" **Основы ЗОЖ и гигиена**

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>S1 Социальной педагогики и социальной работы</b>		
Учебный план	44.03.02 Психология и социальная педагогика (о, 2025).plx 44.03.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Психология и социальная педагогика		
Квалификация	<b>Бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	24		
самостоятельная работа	48		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	18 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24	24	24	24
Сам. работа	48		48	
Итого	72	24	72	24

Программу составил(и):

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной педагогики и социальной работы, Шик С.В.*

---

Рабочая программа дисциплины

**Основы ЗОЖ и гигиена**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психология и социальная педагогика

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**S1 Социальной педагогики и социальной работы**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2025 г.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов по социальной педагогике в направлении подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование на основе овладения содержанием дисциплины.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ОДП.01.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

**УК-8.1: Знает: основы безопасности жизнедеятельности**

**Знать:**

Уровень 1	Осведомлен об основах безопасности жизнедеятельности
Уровень 2	Частично осведомлен об основах безопасности жизнедеятельности
Уровень 3	Недостаточно сведомлен об основах безопасности жизнедеятельности
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Применяет навыки основ безопасности жизнедеятельности
Уровень 2	Частично применяет навыки основ безопасности жизнедеятельности
Уровень 3	Недостаточно применяет навыки основ безопасности жизнедеятельности
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Способен анализировать и оценивать подходы к безопасности жизнедеятельности
Уровень 2	Частично способен анализировать и оценивать подходы к безопасности жизнедеятельности
Уровень 3	Недостаточно способен анализировать и оценивать подходы к безопасности жизнедеятельности

**УК-8.2: Умеет: выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте; способен принимать участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций**

**Знать:**

Уровень 1	Осведомлен о проблемах, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте и действиях по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте
Уровень 2	Частично осведомлен о проблемах, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте и действиях по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте
Уровень 3	Недостаточно осведомлен о проблемах, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте и действиях по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте

**Уметь:**

Уровень 1	Умеет: выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте; способен принимать участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций
Уровень 2	Частично умеет: выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте; способен принимать участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций
Уровень 3	Недостаточно умеет: выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; осуществлять действия по

	предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте; способен принимать участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Способен анализировать и оценивать нарушениями техники безопасности на рабочем месте; осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.
Уровень 2	Частично способен анализировать и оценивать нарушениями техники безопасности на рабочем месте; осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.
Уровень 3	Недостаточно способен анализировать и оценивать нарушениями техники безопасности на рабочем месте; осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.
<b>УК-8.3: Владеет: обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Осведомлен о безопасных и/или комфортных условия труда на рабочем месте
Уровень 2	Частично осведомлен о безопасных и/или комфортных условия труда на рабочем месте
Уровень 3	Недостаточно осведомлен о безопасных и/или комфортных условия труда на рабочем месте
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Умеет обеспечивать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте
Уровень 2	Частично умеет обеспечивать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте
Уровень 3	Недостаточно умеет обеспечивать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Способен анализировать и оценивать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте
Уровень 2	Частично способен анализировать и оценивать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте
Уровень 3	Недостаточно способен анализировать и оценивать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте
<b>ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</b>	
<b>ОПК-8.1: Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области духовно-нравственного воспитания</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области духовно-нравственного воспитания
Уровень 2	Частично знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области духовно-нравственного воспитания





Уровень 2	Частично способен анализировать и оценивать использование современных научных знаний и результатов педагогических исследований в образовательном процессе; формами и методами организации детских видов деятельности: игровая, продуктивная, проектная, исследовательская экспериментирование, конструирование и т.п. с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
Уровень 3	Недостаточно способен анализировать и оценивать использование современных научных знаний и результатов педагогических исследований в образовательном процессе; формами и методами организации детских видов деятельности: игровая, продуктивная, проектная, исследовательская экспериментирование, конструирование и т.п. с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Введение в дисциплину ЗОЖ и гигиена</b> <b>Раздел 2. Образ жизни, ЗОЖ.</b> <b>Здоровый образ жизни как основа сохранения нравственного, психического и физического здоровья</b>						
1.1	Гигиена как наука, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая мероприятия по профилактике заболеваний, обеспечению оптимальных условий существования, сохранению здоровья и продлению жизни. /Лек/	1	2				
1.2	Законодательно-нормативная база. Основные документы и понятия в области соблюдения. /Лек/	1	2				
1.3	Формировании здорового образа жизни граждан России. /Лек/	1	2				
1.4	Риски наносящие вред здоровью и затрудняющие здоровый образ жизни /Лек/	1	2				
1.5	Методы диагностики образа жизни для витальной и профессиональной успешности /Лек/	1	2				
1.6	Профилактическая активность как комплексный показатель /Лек/	1	2				
1.7	Предмет задачи, и методы гигиены /Пр/	1	2				
1.8	Гигиена как профилактическая наука формирующая и сохраняющая здоровье. /Пр/	1	2				
1.9	Основные документы и понятия в области здоровья /Пр/	1	2				
1.10	Повышение развития и гигиенического воспитания /Пр/	1	2				
1.11	семья как источник ЗОЖ /Пр/	1	2				
1.12	Основные риски здоровья современного человека /Пр/	1	2				

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые компетентностно-ориентированные задания

Задание 1. Оцените уровень адаптации ребенка к учреждению общего среднего образования и дайте рекомендации по коррекции режима дня. Мальчик, 6,5 лет, при поступлении в первый класс имел физическое развитие среднее,

гармоничное; биологический возраст, соответствующий паспортному возрасту. К концу первой четверти состояние напряженности функциональных систем организма нормализовалось, улучшилась динамика работоспособности, наблюдалось хорошее усвоение программного материала.

Задание 2. Оцените уровень адаптации ребенка к учреждению дошкольного образования и дайте рекомендации по коррекции режима дня. Девочка 6 лет поступила в учреждение дошкольного образования с диагнозом сколиоз II степени. В течение первых 4 месяцев пребывания в учреждении наблюдались нарушение сна, анорексия, плаксивость, неадекватное поведение, замедленные темпы нервно-психологического и физического развития, неоднократные простудные заболевания продолжительностью до 15 дней.

Задание 3. Оцените уровень адаптации ребенка к учреждению общего среднего образования и дайте рекомендации по коррекции режима дня. Девочка, 7 лет, при поступлении в первый класс имела физическое развитие среднее, дисгармоничное за счет избытка массы тела, сколиотическую осанку. Состояние напряженности физиологических систем организма компенсировалось к концу

полугодия. На протяжении указанного периода отмечались средний уровень работоспособности и повышенная утомляемость. Фрагментарное усвоение объясняемого учителем материала, затруднения при самостоятельной работе с учебником.

Задание 4. Дайте гигиеническую оценку игрушке и заключение о возможности ее производства и использования по назначению. В испытательную лабораторию системы Министерства здравоохранения поступила игрушка «Клоун», представляющая собой литую, рельефно выполненную фигурку для детей в возрасте от 1 до 3 лет. Игрушка окрашена поверхностно, изготовлена из полимерного материала на основе эпоксидной смолы. Поверхность игрушки гладкая, липкая. Интенсивность запаха игрушки и водной вытяжки из нее составляет по 2 балла. Декоративное покрытие игрушки устойчиво к влажной обработке, но не устойчиво к действию слюны и пота. Уровень напряженности электростатического поля на поверхности игрушки соответствует 15 кВ/м. При лабораторном исследовании уровни миграции тяжелых металлов в соляную кислоту составили: сурьма — 30 мг, свинец — 70 мг, ртуть — 65 мг, кадмий — 65 мг, хром — 60 мг, мышьяк — 30 мг, барий — 600 мг, селен — 350 мг; установлена миграция в водную модельную среду следующих вредных веществ: ацетальдегид — 0,05 мг/дм<sup>3</sup>, фенол — 0,2 мг/дм<sup>3</sup>, формальдегид — 0,15 мг/дм<sup>3</sup>, эпихлоргидрин не обнаружен. Кожно-раздражающего действия игрушки не обнаружено.

Задание 5. Дайте гигиеническую оценку рассаживания учащихся в учебном классе, в котором занимается 34 ученика в возрасте 8 лет, рост 2 из них 112–114 см, 26 учеников — 115–130 см и 6 учеников — 132–140 см. Класс оборудован 17 комплектами ученической мебели. Их маркировка цветовая в виде горизонтальной полосы фиолетового цвета. Один раз в год учащихся, сидящих в 1-м и 3-м рядах, меняют местами. За столом с дифференцией 220 мм и отрицательной дистанцией сиденья сидит ученик ростом 132 см. Высота его стула и глубина сиденья по 30 см, длина бедра данного учащегося 34 см, высота голени со стопой 30 см.

Задание 6. Дайте гигиеническую оценку рассаживания учащихся в учебном классе, в котором занимается 35 детей семилетнего возраста, рост детей 110–135 см. Класс оборудован 18 комплектами ученической мебели. Каждый учащийся обеспечен рабочим местом, которое сохраняется за ним на протяжении четверти. Цветовая маркировка столов и стульев, стоящих у окон, фиолетового цвета; 30 в среднем и внутреннем рядах — желтого. Рост 4 школьников, сидящих у окон, 110–114 см, 8 — 131–135 см; в среднем ряду — 120–130 см, у внутренней стены — 119–129 см. Ученик с ростом 120 см сидит за столом с дифференцией 240 мм, шириной сиденья 26 см, глубиной 25 см. Высота его голени со стопой составляет 30 см, длина бедра 28 см, дистанция bitrochanterica 24 см.

Задание 7. Дайте гигиеническую оценку рассаживания учащихся в учебном классе, в котором занимается 25 детей семилетнего возраста. Рост детей 114–143 см. Каждый учащийся обеспечен своим рабочим местом, которое сохраняется за ним на протяжении всего года. Класс оборудован 12 комплектами ученической мебели. Все они имеют маркировку в виде треугольника фиолетового цвета. Высота над полом заднего края крышек столов, расположенных у окон и внутренней стены, — 52 см, в среднем ряду — 58 см. За столами у окон и у внутренней стены сидят школьники ростом 115–130 см, а в среднем ряду — 130–145 см. Ученик с ростом 129 см сидит за столом с дифференцией 260 мм, шириной и глубиной сиденья по 26 см. Высота голени со стопой данного ученика составляет 29 см, длина бедра 33 см, дистанция bitrochanterica 25 см.

Дайте гигиеническую оценку режима дня и условий организации образовательного процесса в учреждении дошкольного образования. Проведено обследование старшей группы учреждения дошкольного образования. Наполняемость группы 25 детей. В день обследования режим дня включал 3-разовое питание с интервалами по 4 часа, дневной сон продолжительностью 1 ч, послеобеденную

прогулку на свежем воздухе длительностью 3 ч и общеразвивающие занятия. В течение дня с детьми проведено два занятия: с 9.00 до 9.20 и с 16.00 до 16.20. На 1-м занятии по развитию речи дети в течение 10 минут разучивали потешки, затем воспитатель читал стихотворение (3 мин), задавал вопросы, и дети отвечали на них (7 мин). На 2-м занятии (рисование) воспитатель в течение первых 5 минут учил детей изображать образы путем контрастного сочетания цветовых пятен. Оставшееся время дети рисовали фонарики на елке. В начале данного занятия отвлеклось 5 детей, на 10-й минуте — 15, к концу занятия — 17. Занятия проводились в групповой комнате, имеющей глубину 7 м, длину 8 м, высоту 3,2 м, два окна восточной ориентации (ширина 1,5 м, высота подоконников от пола 0,8 м, расстояние от верхнего края окна до потолка 0,3 м, площадь фрамуги каждого окна 0,4 м<sup>2</sup>

). На подоконниках в кашпо размещены широколиственные комнатные растения высотой 40–50 см. На момент обследования освещенность на улице составляла 10 000 лк, в центре комнаты — 150 лк (угол падения 20°, отверстия — 4°).

Искусственное освещение осуществляется лампами накаливания (освещенность в групповой комнате на уровне пола составляет 150 лк). На внутренней стене на высоте 1,5 м закреплен бытовой термометр. Температура воздуха на момент обследования составила

+18 °С, относительная влажность 80 %, содержание CO<sub>2</sub> 0,3 %, скорость движения воздуха в помещении 0,2 м/с, кратность воздухообмена 1 раз/ч. Проветривается помещение 1 раз в день во время прогулки детей.

Задание 8. Дайте гигиеническую оценку режима дня и условий организации образовательного процесса в учреждении дошкольного образования. Проведено обследование организации занятий в старшей группе учреждения дошкольного образования с наполняемостью 25 человек. В день обследования режим дня включал 2-разовое питание с интервалами по 5 часов, оздоровительные и профилактические мероприятия, послеобеденную прогулку на свежем воздухе длительностью 1,5 ч и общеразвивающие занятия. В течение дня с детьми проводилось 2 занятия: с 9.00 до 9.30 и с 9.50 до 10.20. Между занятиями предусматривался перерыв, во время которого с детьми были организованы интенсивные подвижные игры. На 1-м занятии (конструирование) воспитатель в течение 15 мин учил детей различать пространственные признаки предметов (короткий – длинный, узкий – широкий) и правильно обозначать их словом, в остальное время дети выполняли задание воспитателя. На 25-й минуте занятия проведена 1-минутная физкультпауза, во время которой дети прошли по кругу. 2-е занятие — рисование, в течение которого воспитатель 5 мин объяснял, как следует держать кисть, пользоваться краской, рисовать яблоко. Последующие 25 мин дети рисовали. Занятие проводилось в групповой комнате с глубиной 6,5 м, длиной 8 м, высотой 3,2 м. В комнате 2 окна (ориентация южная) шириной 1,2 м, высотой 1,9 м. Расстояние от пола до верхнего края окна 2,9 м, площадь фрамуги каждого окна 0,3 м<sup>2</sup>, штормы голубые в виде двух раздвигающихся полотен. На момент обследования освещенность на улице составляла 12 000 лк, в центре комнаты — 100 лк (угол падения 35°, отверстия — 15°). Искусственное освещение представлено люминесцентными лампами. Искусственная освещенность в групповой комнате на уровне пола составляет 210 лк. Бытовой термометр прикреплен на светонесущей стене на высоте 1,6 м. Температура воздуха в групповой на момент обследования +20 °С, относительная влажность 70 %, кратность воздухообмена 1,5 раза/ч, скорость движения воздуха в помещении 0,5 м/с, содержание в воздухе CO<sub>2</sub> 0,2 %.

Проветривание помещения осуществляется 1 раз в день, утром перед приходом детей.

Задание 9. Дайте гигиеническую оценку режима дня и условий организации образовательного процесса в учреждении дошкольного образования. Проведено обследование средней группы учреждения дошкольного образования с наполняемостью 22 воспитанника. В день обследования режим дня включал 4-разовое питание с интервалами по 2,5 ч, дневной сон продолжительностью 1 ч, две прогулки на свежем воздухе длительностью по 1 ч и общеразвивающие занятия. В течение дня с детьми было проведено два занятия: с 9.00 до 9.35 и с 9.40 до 10.05. На 1-м занятии (математика) воспитатель в течение 30 минут учил детей устанавливать равенство между двумя группами предметов неодинакового количества (путем добавления к меньшей группе недостающего предмета),

5 минут дети отвечали на вопросы по пройденному материалу. На 10-й минуте занятия проведена физкультминутка длительностью 2 мин. На 2-м занятии (музыка) дети в течение 10 минут разучивали слова песни, сидя на стульях, затем в течение 15 минут пели стоя. Занятия проводились в групповой комнате глубиной 6 м, длиной 8,5 м, высотой 3 м. В комнате предусмотрено 2 окна с западной ориентацией, шириной 1,4 м, высотой 2 м, расстоянием от верхнего края окна до потолка 0,3 м и площадью фрамуги каждого окна по 0,5 м<sup>2</sup>. На подоконниках в кашпо размещены комнатные растения высотой 15–25 см. На момент обследования освещенность на улице составляла 11 000 лк, в центре комнаты — 110 лк, угол падения — 37°, отверстия — 11°. Искусственное освещение обеспечено люминесцентными лампами, освещенность групповой на уровне пола составляет 210 лк. На внутренней стене групповой комнаты на высоте 1,5 м от пола закреплен бытовой термометр. 36 Температура воздуха в групповой на момент обследования составила +23 °С, относительная влажность 72 %, содержание в воздухе CO<sub>2</sub> 0,1 %, скорость движения воздуха 0,05 м/с, кратность воздухообмена 0,8 раза/ч. Проветривание помещений групповой ячейки организуется 2 раза в день (во время прогулок детей)

Задание 10. Дайте гигиеническую оценку занятия по физической культуре и условий его проведения в учреждении дошкольного образования. Физкультурное занятие с 20 воспитанниками в возрасте 5–6 лет проводилось в четверг с 15.30 до 16.10. Спортивную одежду и обувь имели все дети. Занятие проводилось в зале для музыкальных занятий, расположенном на первом этаже здания. Ориентация окон зала по сторонам горизонта — восточная. В момент обследования температура в зале +18 °С, относительная влажность 65 %, скорость движения воздуха 0,1 м/с, содержание CO<sub>2</sub> в воздухе 0,15 %, кратность воздухообмена в помещении 1 раз/ч. Показатели естественного освещения: световой коэффициент 1 : 6, коэффициент естественной освещенности 0,9 %, угол падения 22°, угол отверстия 6°, коэффициент глубины заложения 2,4. Искусственное освещение общее (лампы люминесцентные), при их использовании освещенность в зале на уровне пола 170 лк. Влажную уборку и проветривание зала проводят перед каждым занятием. Длительность структурных частей занятия (мин): вводная — 3, основная — 32 (общеразвивающие упражнения — 7, основные движения — 17, подвижная игра — 8), заключительная часть — 5. Частота сердечных сокращений (пульс, уд/мин) воспитанника А входе занятия: до занятия — 80, вводная часть и общеразвивающие упражнения — 90, основные движения — 120, подвижная игра — 140, заключительная — 80. Общая плотность занятия 85 %, моторная плотность 75 %.

Задание 11. Оцените устройство и содержание плавательного бассейна в учреждении дошкольного образования. Планировочная структура плавательного бассейна предусматривает наличие следующих помещений: зал с ванной (ванна шириной 6 м, длиной 10 м, глубиной 0,9 м в глубокой части и 0,7 м — в мелкой) для воспитанников от 3 до 7 лет; помещение медицинской сестры площадью 18 м<sup>2</sup> с лабораторной для анализа воды; узел управления и технические помещения; помещение руководителя физического воспитания с санитарным узлом и душем; две раздевалки с душевыми; зал для разминки; кладовая спортивного инвентаря; Зал с ванной плавательного бассейна имеет высоту 3,5 м, по периметру ванны находятся подогреваемые обходные дорожки шириной 0,75 м. Материалы покрытия обходных дорожек и дна ванны плавательного бассейна предусматривают возможность очистки и дезинфекции. Раздевалки размещаются на одной отметке с обходными дорожками ванны плавательного бассейна и сообщаются с ней через душевые. При выходе из душевой проходной ножной душ не оборудован. Температура воздуха в зале с ванной плавательного бассейна +28 °С, в раздевалках и душевых +21 °С, относительная влажность воздуха 70 %. Температура воды в плавательном бассейне +25 °С, содержание свободного хлора в воде 0,75 мг/дм<sup>3</sup>, запах воды — 3 балла. Продолжительность полной смены воды в бассейне — 8 часов, спуск воды и дезинфекция ванны проводится 1 раз в 14 дней. Генеральная уборка помещений и ванны плавательного бассейна проводится 1 раз в месяц. Контроль температуры, относительной влажности воздуха в зале с ванной плавательного бассейна, а также температуры воды в ванне

плавательного бассейна и содержания в ней свободного хлора проводится 1 раз в месяц. Продолжительность перерыва

между занятиями — 15 мин. Количество детей в группе для занятий плаванием — 15 человек.

Задание 12. У девочки в возрасте 6 лет 7 месяцев рост 125 см, прибавка длины тела за последний год составила 5 см, постоянных зубов 6. При углубленном медицинском осмотре у нее выявлено уплощение стопы. За предыдущий год перенесла катаральную ангину и ОРВИ. При выполнении теста «Домик» получила 30 баллов. Дефекты звукопроизношения отсутствуют. Мотометрический тест «вырезание круга» выполнен с первой попытки. Оцените функциональную готовность к поступлению в школу ребенка и дайте необходимые рекомендации по коррекции развития.

Задание 13. У девочки в возрасте 7 лет рост 125 см, прибавка длины тела за последний год 4 см, постоянных зубов 6. При углубленном медицинском осмотре у нее выявлена миопия слабой степени. Месяц назад переболела гриппом. При выполнении теста «Домик» получила 14 баллов, дефекты звукопроизношения отсутствуют. Мотометрический тест «вырезание круга» выполнен с первой попытки. Оцените функциональную готовность к поступлению в школу ребенка и дайте необходимые рекомендации по коррекции его развития.

Задание 14. Дайте гигиеническую оценку земельного участка, помещений, оборудования, организации занятий в специальной общеобразовательной школе-интернате для детей с нарушением слуха.

Площадь земельного участка составляет 2,0 га, имеет ограждение высотой 1,6 м. Площадь озеленения участка составляет 50 %. На территории земельного участка предусмотрены функциональные зоны: физкультурно-спортивная, производственная, хозяйственная, зона отдыха. Функциональные зоны территории связаны пешеходными дорожками и площадками для катания на велосипедах, роликовых коньках, ходьбы на лыжах. Ширина прогулочных дорожек для двустороннего движения 1,7 м. По краю дорожек выложен бордюр высотой 0,1 м. Зона тихого отдыха оборудована теньевыми навесами. Территория учреждения имеет наружное электрическое освещение, обеспечивающее освещенность на поверхности земли в вечернее время не менее 20 лк, физкультурно-спортивной зоны — 40 лк. Учреждение размещено в двух отдельно стоящих зданиях, которые соединены между собой отопляемыми коридорами. Здание школы-интерната трехэтажное. Учебные комнаты расположены на 2-м и 3-м этажах здания, оснащены хорошо различимой визуальной информацией. Помещения оснащены световой и звуковой системами пожарной сигнализации. Площадь учебных кабинетов составляет 2,5 м<sup>2</sup> из расчета на одного ребенка. Предусмотрены комнаты для приготовления уроков площадью 2,2 м<sup>2</sup> на одного ребенка. Оборудованы спальные помещения (раздельные для мальчиков и девочек) вместимостью на 5 детей каждое. В учреждении созданы условия для организации физического воспитания: на первом этаже оборудованы спортивный зал и зал для занятий специальных медицинских групп. В жилых, учебных и общешкольных помещениях КЕО составляет 2,5 %. На окнах предусмотрены жалюзи. Искусственное освещение осуществляется люминесцентными лампами. Предусмотрено раздельное включение линий светильников. Освещенность на рабочей поверхности столов составляет 400 лк. В учебных помещениях на стационарно закрепленных столах педагога и детей смонтировано слуховое оборудование. Ученические двухместные столы установлены в два ряда. В ряду у наружной стены сидят дети с ангиной, часто и длительно болеющие. На момент обследования в холодный период года температура воздуха в жилой комнате составила +19 °С, его относительная влажность 60 %, скорость 63 движения воздуха 0,1 м/с. Длительность занятий по интересам для детей в возрасте 6–10 лет составляет 45 мин, для детей в возрасте от 11 лет — 2 ч.

Задание 15. Дайте гигиеническую оценку земельного участка, помещений, оборудования и организации занятий в специальной общеобразовательной школе-интернате для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Площадь земельного участка составляет 2,3 га, высота ограждения 1,8 м, площадь озеленения участка 70 %. На территории земельного участка предусмотрены физкультурно-спортивная зона, учебно-опытная зона, зона отдыха и зона подсобного хозяйства. Функциональные зоны территории связаны пешеходными дорожками и площадками для катания на велосипедах, роликовых коньках,

скейтбордах, ходьбы на лыжах. Ширина прогулочных дорожек 1,8 м. На путях передвижения детей организованы места отдыха через каждые 40 м, оборудованные скамейками со спинками. Зона тихого отдыха оборудована теньевыми навесами. Территория учреждения имеет наружное электрическое освещение, обеспечивающее освещенность на поверхности земли в вечернее время на уровне 20 лк, учебно-опытной зоны — 40 лк. Здание школы-интерната трехэтажное. Вход в здание оборудован пандусом. В учреждении предусмотрено наличие лифтов. Ширина коридоров обеспечивает возможность двустороннего движения детей, передвигающихся на креслах-колясках. На первом этаже холл здания отделен от кабинетов лестницами, которые с одной стороны оборудованы поручнями высотой 0,7 м. Поручнями также оборудованы все пути передвижения детей в здании. Учебные помещения размещены на всех этажах здания, их площадь составляет 3,0 м<sup>2</sup> на одного ребенка. Предусмотрены трёхместные спальные помещения площадью 4,5 м<sup>2</sup> на одного ребенка, раздельные для мальчиков и девочек. Для организации физического воспитания и коррекционных занятий предусмотрен спортивный зал, размещенный на первом этаже, и крытый плавательный бассейн на втором этаже. Периметр чаши бассейна оборудован поручнями, обеспечена возможность спуска в чашу бассейна и подъема из нее детей. Кабинет социальной адаптации оборудован стиральной машиной-автоматом, бытовой электроплитой, шкафчиками для хранения посуды и кухонного инвентаря, обеденным столом, а также двухгнездной мойкой. Имеется мастерская трудового обучения. При оценке расстановки оборудования установлено, что расстояние между рядами составляет 130–140 см, между станками — не менее 80 см, между станками и верстаками — не менее 90 см. В жилых, учебных и общешкольных помещениях КЕО соответствует 1,5 %. Светопроемы оборудованы жалюзи. Искусственное освещение осуществляется лампами накаливания. Предусмотрено раздельное включение линий светильников. Освещенность рабочих мест в учебных кабинетах составляет 200 лк. В переходный период года температура воздуха в спортивном зале составила +17 °С, относительная влажность 60 %, скорость движения воздуха 0,1 м/с. В режиме дня предусмотрены занятия по интересам. Длительность занятий по интересам для детей в возрасте от 6 до 10 лет составляет 30 мин, для детей в возрасте от 11 лет.

Задание 16. Дать гигиеническую оценку здания, помещений и их оборудования, медицинского обеспечения и организации занятий в специальной общеобразовательной школе-интернате для детей с нарушениями зрения. Здание специальной общеобразовательной школы-интерната 2-этажное. Предназначенные для детей до 10 лет спальные помещения (раздельные для мальчиков и девочек) рассчитаны на 4 человека каждое и расположены на 1-м этаже, для детей старше 10 лет — рассчитаны на 3 ребенка каждое и размещены на 2-м этаже. Помещения медицинского назначения (кабинет приема,

процедурный кабинет, медицинский изолятор) также размещены на 2-м этаже. Медицинский изолятор рассчитан на один вид инфекции (воздушно-капельные), отделен от остальных медицинских помещений шлюзом с умывальником. Палаты медицинского изолятора непроходные, отдельные для мальчиков и девочек, оборудованы койками из расчета 4 % от общей численности детей. Учебная комната для детей 8-летнего возраста (рост детей 120–135 см) расположена на 2-м этаже здания. Коэффициент естественного освещения составляет 1,5 %. На подоконниках размещены кашпо с комнатными широколиственными растениями высотой 25–30 см. Рабочие поверхности парт имеют матовое светлозеленого цвета покрытие, классная доска темно-голубого цвета. Уровень искусственной освещенности от системы общего освещения составляет 500 лк. Дополнительным местным освещением оборудованы парты детей, имеющих высокую степень осложненной близорукости или дальнозоркости. На наружной стене комнаты на высоте 1,5 м от пола закреплен бытовой термометр. В отопительный период года температура воздуха в комнате +20 °С, относительная влажность 60 %, скорость движения воздуха 0,15 м/с. В классе обучаются 2 невидящих ребенка и 10 слабовидящих. Учебное помещение оборудовано 12 партами, расположенными в 3 ряда. Маркировка парт обозначена фиолетовым цветом. Расстояние от первого ряда до доски — 1,3 м. Дети с ангиной, часто болеющие ОРИ, а также со светобоязнью сидят в среднем ряду. Между занятиями по учебным предметам, коррекционными и факультативными занятиями в учреждении предусмотрен перерыв 20 мин. Во время урока непрерывная зрительная нагрузка на близком расстоянии составила 10–12 мин у слабовидящих 8-летних детей и 5–7 мин — у незрячих 8-летних детей с остаточным зрением. В результате анализа режима дня детей в данном учреждении установлено, что длительность ночного сна для детей в возрасте 6–10 лет составляет 74 часа в неделю, при этом для ослабленных детей, перенесших заболевание, организован дневной сон продолжительностью 1,5 ч. Продолжительность прогулок для учащихся составляет 3 ч в день. Занятия по интересам для учащихся предусмотрены 1 раз в неделю продолжительностью 45 мин. К

выполнению общественно-полезного труда дети допускаются только с разрешения педагога. Учащиеся к выполнению работы в рамках общественно-полезного труда приступают через 45 мин после окончания занятий. Врач-педиатр учреждения ежедневно ведет амбулаторный прием, регистрируя в «Журнале регистрации амбулаторных больных» (форма 074/у) все случаи выявленных заболеваний. Выявленных заболевших детей помещают до излечения в медицинский изолятор. Медицинские работники учреждения 1 раз в месяц осуществляют осмотр учащихся на предмет выявления педикулеза и чесотки. Для предупреждения заноса инфекционных заболеваний медицинские работники проводят профилактические осмотры по возвращении детей в школу-интернат с регистрацией результатов в «Журнале учета инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, осложнений после прививки» (ф. 060/у). Врач-педиатр также ежемесячно анализирует заболеваемость по обращаемости, все случаи травм, контролирует соблюдение карантинных мероприятий и наблюдает за детьми, бывшими в контакте с инфекционными больными, информирует соответствующие органы и учреждения о каждом случае инфекционного заболевания, проводит работу по гигиеническому обучению и воспитанию детей, ежедневно контролирует выполнение детьми правил личной гигиены, проводит работу по адаптивному гигиеническому обучению и воспитанию учащихся.

Задание 17. Дайте гигиеническую оценку земельного участка, помещений, оборудования и рассаживания учащихся в школе-интернате для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Земельный участок расположен в парковой зоне, имеет ограждение высотой 2 м. Ширина полосы колючего кустарника на границе земельного участка 2 м. Площадь озеленения участка составляет 80 %. На территории учреждения выделены следующие функциональные зоны: тихого отдыха, активного отдыха, хозяйственная, учебно-опытная и производственная. Функциональные зоны территории связаны пешеходными дорожками и площадками для катания на велосипедах, роликовых коньках, скейтбордах, ходьбы на лыжах. Территория учреждения в зоне тихого отдыха оборудована скамейками, урнами. Территория 104 учреждения имеет наружное электрическое освещение, обеспечивающее освещенность на поверхности земли в вечернее время не менее 20 лк. Здание школы-интерната 3-этажное. В отдельном блоке размещается социально-педагогический центр. Проектная мощность школы-интерната рассчитана на 220 человек, по списку числится 180 детей. Жилые помещения расположены по коридорному типу; отдельные — для детей старше 6 лет. На 1-м этаже размещены жилые помещения на 4 места каждое (5 м 2 на 1 место). В социально-педагогическом центре площадь жилых помещений уменьшена из расчета 2 м 2 на одного воспитанника в возрасте до 6 лет и 3 м 2 на одного воспитанника в возрасте от 6 лет. На 2-м этаже находятся помещения медицинского назначения (процедурный кабинет и медицинский изолятор). Приемное отделение социально-педагогического центра также размещено на 1-м этаже и предусматривает самостоятельный выход наружу. Учебная комната расположена на 2-м этаже здания. В ней занимается 18 детей в возрасте 9 лет (рост 120–140 см). В комнате 2 окна, ориентированных на восток, КЕО соответствует 1,5 %. На подоконниках размещены кашпо с кактусами и комнатными широколиственными растениями высотой 21 см. Искусственное освещение обеспечивается люминесцентными лампами с цветовой температурой 3500–4000 °К. Электросветильники в учебных помещениях установлены рядами параллельно световым оконным проемам с отдельным включением рядов светильников. Освещенность рабочей поверхности парт 200 лк. На внутренней стене комнаты, на высоте 1 м от пола висит бытовой термометр. В день обследования (переходный период года) температура воздуха в комнате +25 °С, его относительная влажность 70 %, скорость движения воздуха 0,01 м/с. Класс оборудован одноместными 18 партами, расположенными в 3 ряда, маркировка парт фиолетового цвета. Расстояние от первого ряда парт до доски 1,5 м, от первого ряда парт до наружной стены — 1 м, между рядами — 1 м, от третьего ряда до внутренней стены — 0,9 м. Доска зеленого цвета, оборудована лотком для задержания меловой пыли и хранения мела. Дети с ангиной, часто и длительно болеющие сидят в третьем ряду.

Задание 18. Дайте заключение об организации медицинского обеспечения детей летнего оздоровительного лагеря с круглосуточным режимом пребывания. Лагерь рассчитан на 400 мест. Участок основной застройки разделен на зоны: жилую, физкультурно-оздоровительную, учебную и медицинского назначения. Помещения медицинского назначения расположены на 3-м этаже административного корпуса и состоят из помещения приема пациентов, процедурного кабинета и изолятора (2 проходные палаты на 2 койки каждая (раздельные для детей 6–9, 10–18 лет), санузел). При заезде детей в

оздоровительный лагерь медработники изучают медицинские справки о состоянии здоровья и осматривают детей на наличие педикулеза. У одного из отдыхающих детей выявлен педикулез. Медицинская документация представлена следующими журналами: учета инфекционных и паразитарных заболеваний, учета работы по гигиеническому обучению и воспитанию населения, формированию здорового образа жизни. Все дети для занятий по физической культуре распределены на основную и специальную медицинскую группы. Из физкультурно-оздоровительных мероприятий в лагере проводятся: закаливание (водные процедуры), обучение плаванию, купание, занятия физической культурой в кружках и секциях, спортивные соревнования и праздники, походы. Продолжительность оздоровительной смены составила 21 день. Эффективность оздоровления детей в лагере оценивалась по изменению показателей мышечной силы, мышечной выносливости и дозированной нагрузки, выраженный оздоровительный эффект отмечен у 235 детей.

Задание 19. В оздоровительной организации «Заря» с круглосуточным режимом пребывания отдыхало 400 детей в течение 24 дней. Сопоставление результатов оценки физического развития (индекс массы тела, мышечная сила, мышечная выносливость, жизненная ёмкость лёгких) и функциональных проб (задержка дыхания, дозированная нагрузка, ортостатическая проба), которые были получены в ходе медицинских осмотров в начале и в конце смены, показало, что выраженный оздоровительный эффект отмечается у 80 детей, слабый оздоровительный эффект — у 220 детей, оздоровительный эффект отсутствует у 100 человек. Дайте оценку эффективности оздоровления детей в оздоровительной организации «Заря».

Задание 20. Дайте гигиеническую оценку помещениям, оборудованию и микроклиматическим условиям организации образовательного процесса в школе. Здание школы 4-этажное. Помещения медицинского назначения размещены на 4 этаже и представлены медицинским, процедурным и физиотерапевтическим кабинетами. В день обследования температура воздуха в кабинете врача была

+ 21 °С, относительная влажность 56 %. Искусственное освещение осуществляется люминесцентными лампами.

Освещенность на рабочей поверхности учащегося составляет 230 лк. Помещения пищеблока находятся на первом этаже здания, сгруппированы в отдельный блок, имеют собственный выход на хозяйственный двор. В обеденном зале выделены отдельные места для учащихся пер- 184 вых классов. Учебные помещения для учащихся первых классов размещены на первом этаже, сгруппированы в отдельный блок на 6 классов, в которых занимается всего 150 детей. Блок включает учебные помещения площадью 1,5 м 2 на одного учащегося, комнаты отдыха площадью 1,5 м 2 на одного учащегося и раздевальную-гардеробную. Учебная комната для учащихся 2-го класса расположена на четвертом этаже. В классе занимается 35 детей 7–8 лет. Глубина класса 6,2 м, длина 8 м. Расстояние от пола до потолка 2,7 м. В комнате 3 окна (ориентация северная). На момент обследования КЕО составил 1 %. Окна моются снаружи и изнутри 2 раза в год.

Искусственное освещение осуществляется люминесцентными лампами. При их использовании освещение рабочей поверхности учащегося составляет 300 лк. Электросветильники очищают 1 раз в год. На задней стене комнаты на высоте 1,6 м от пола висит бытовой термометр. Температура воздуха в комнате в день обследования была +18 °С, относительная влажность 73 %, скорость движения 0,2 м/с, воздухообмен 2 м 3 /ч на 1 человека, содержание СО2 в воздухе 0,15 %. Класс оборудован партами, расположенными в три ряда перпендикулярно светонесущей стене

Задание 21. Дайте гигиеническую оценку помещения, оборудования и рассаживания школьников в учебном классе. Учебная комната для учащихся 2-го класса расположена на 2-м этаже школьного здания. Глубина комнаты 7 м, длина 8 м. В комнате 2 окна (ориентация южная). Расстояние от пола до потолка 2,8 м. В учебном классе занимается 34 ученика в возрасте 7–8 лет, рост 2 из них 112 см и

114 см, 26 детей — 115–130 см, 6 учеников — 132–140 см. Класс оборудован 18 партами, расположенными в 3 ряда вдоль светонесущей стены (освещение левостороннее). Маркировка парт фиолетового цвета. Рабочая поверхность парт имеет матовое желто-коричневое покрытие. Расстояние от первого ряда парт до наружной стены 0,5 м, между рядами — 1 м, от третьего ряда до внутренней стены — 0,9 м, от первых парт до доски — 1,5 м. Класс оборудован доской светло-зеленого цвета, имеющей лоток для задержания меловой пыли и хранения мела, высота ее подвеса 1 м.

Задание 22. Дайте гигиеническую оценку расписания 1 «Б» класса учреждения общего среднего образования.

Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница

1 Физическая

культура Литература Литература Литература Рисование

2 Математика Русский язык Русский язык Русский язык Математика

3 Музыка Математика Математика Математика Музыка

4 Изобразительное

искусство Изобразительное

искусство Труд Физическая

культура Час здоровья и

спорта

Расписание звонков: 8.00–8.45; 9.00–9.45 ;10.00–10.45 ; 11.00–11.45.

## 5.2. Темы письменных работ

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

7.1. Типовые вопросы и задания к письменной работе

1). Докажите, что проблема исследований по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиены» является междисциплинарной.

2) Выпишите из словарей определения и составьте глоссарий от А до Я

Например,

Адекватность питания – это... Болезни избыточного питания – это Гигиена – это наука...

ЗОЖ – это...

Какие аспекты они отражают?

7.2. Обзор литературных источников по проблеме исследования в социальной медицине (по материалам исследований зарубежных и отечественных ученых).

Составьте обзор литературных источников по разделам дисциплины (предложенным преподавателем).  
7.3. Преобразование (трансформация) изучаемого текстового материала в виде логических схем и таблиц.

Прочитайте конспекты лекций, изучите соответствующую тему по учебнику (научной статье, монографии) и представьте основное содержание в виде схемы или таблицы, например:

1. Составляющие ЗОЖ и их значение для здоровья

2. Негативные факторы образа жизни и их профилактика

7.4. Написание реферата, оформление реферата, подготовка сообщения по теме реферата (с презентацией)

Темы рефератов

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.

2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.

3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка

4. Стиль жизни – социально-психологическая категория.

5. Питание человека. Основы потребления пищи.

6. Современное питание в детском возрасте.

7. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.

8. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.

9. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.

10. Зависимости и их виды.

11. Зависимость от интернета у школьников

12. Курение – как социальное зло в наше время.

13. Жить без алкоголя!

14. Пивной алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.

15. Проблемы женского алкоголизма.

16. Вредные привычки – угроза здоровью.

17. 31. Наркотические средства: значение для здоровья.

18. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?

19. Курить или быть здоровым. Фитнес-тренинг.

20. О системах закаливания.

21. Влияние физических упражнений на здоровье человека.

22. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.

23. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.

### 5.3. Фонд оценочных средств

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

«Основы ЗОЖ и гигиены»

3.1 Фонды оценочных средств включают: вопросы и задания по предмету к экзамену по Модулю 3

3.2. Оценочные средства

3.2.1 Оценочное средство - вопросы по предмету к экзамену по модулю 3 Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы и задания по предмету к экзамену по модулю 3

Формируемые Высокий уровень Продвинутый Базовый уровень

компетенции сформированности уровень сформированности

компетенций сформированности компетенций

компетенций

(87-100 баллов) (73-86 баллов) (60-72 балла)

зачтено зачтено

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Обучающийся на Обучающийся на

Обучающийся на

высоком уровне среднем уровне удовлетворительном

способен способен уровне способен

поддерживать поддерживать поддерживать

безопасные условия безопасные условия безопасные условия

жизнедеятельности, жизнедеятельности, жизнедеятельности,

в том числе при в том числе при в том числе при

возникновении

чрезвычайной

ситуации возникновении

чрезвычайной

ситуации возникновении

чрезвычайной

ситуации

ОПК-8. Способен Обучающийся на Обучающийся на Обучающийся на  
осуществлять высоком уровне среднем уровне удовлетворительном

педагогическую способен способен уровне способен  
 деятельность на осуществлять осуществлять осуществлять  
 основе специальных педагогическую педагогическую педагогическую  
 знаний. деятельность на деятельность на деятельность на  
 основе специальных основе специальных основе специальных  
 знаний знаний знаний

Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущей аттестации по дисциплине

«Основы ЗОЖ и гигиены»

4.1. Фонды оценочных средств включают: письменную работу, составление библиографического списка и обзор литературных источников, представление изучаемого теоретического материала в виде таблиц или схем, написание и защиту реферата (с презентацией), выполнение учебных заданий, собеседование.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - решению компетентностно- ориентированных заданий

Критерии оценивания Количество

баллов (вклад в рейтинг)

Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические знания из педагогике и психологии, методики обучения и воспитания 2

Аргументирует свою точку зрения 2

Ответ самостоятельный. Обучающийся предлагает несколько

вариантов решений 1

Максимальный балл 5

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 - обзор литературных источников, составлению библиографического списка

Критерии оценивания Количество баллов (вклад в

рейтинг)

Количество выделенных для сравнительного анализа изучаемых источников (подходов и др.) на русском и иностранном (английском)

языке 2

Соответствие источников исследуемой проблеме/ теме 2

Глубина анализа источников (наличие тезисов) 4

Составление библиографического списка по ГОСТу 2

Максимальный балл 10

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - представление изученного теоретического материала в виде таблиц или схем

Критерии оценивания Количество баллов (вклад в

рейтинг)

Умение кодировать большой объём информации 2

Использования приема сравнения в таблице: адекватность и полнота определения оснований для сравнительного анализа объектов

(концепций, подходов и др.) 2

Выявление зависимости явлений: соответствие установленных

взаимосвязей между объектами и их признаками 2

Умение выстраивать логические цепочки для рассуждения 2

Умение облегчать понимание изучаемого материала, в том числе,

зрительное предъявление материала 2

Максимальный балл 10

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - написание реферата

Критерии оценивания Количество баллов

(вклад в рейтинг)

Обоснованность целей и задач реферата 2

Полнота и глубина представленного предметного содержания,

раскрывающего проблему и тему 4

Соответствие первоисточников исследуемой проблеме и теме 2

Оформление реферата 2

Максимальный балл 10

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 6 - подготовка презентации к реферату

Критерии оценивания Количество баллов

(вклад в рейтинг)

Использование цвета, изображений 2

Использование шрифтов 2

Включение схем, таблиц, фотографий, иллюстраций и других видео материалов, позволяющих более глубоко раскрыть предметное

содержание реферата 4

Отбор предметного содержания, раскрывающего суть проблемы и темы 2

Максимальный балл 10

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 7 – учебно-исследовательское задание: оценка образа жизни детей; раздел: поддержание безопасных гигиенических условий жизнедеятельности при обучении.

Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)

Правильность подбора авторов (ученых и практиков)на работы которых опираются студенты и нормативных документов для оценки результатов. 2

Возрастные категории детей, на которые направлено исследование. 2

Соответствие выбранных методов теме исследования. 3

Соответствие результатов проведенного исследования его цели 3

Максимальный балл 10

4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству 8 – учебно-исследовательское задание: оценка образа жизни детей; раздел: "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» в рамках сопровождения мероприятий приоритетного национального проекта "Образование".

Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)

Правильность выбранных критериев оценки 5

Обработка и анализ результатов, выделение лимитирующих звеньев 5

Составление программы профилактики/коррекции направленной на лимитирующие звенья исследования. 5

Подготовка сообщения о результатах проведенного исследования в

ppt 5

Максимальный балл 20

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

5.1. Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиены»,

Модуль 3

1. Гигиена - предмет, задачи и методы. Гигиеническое обучение формированию и сохранению здоровья.

2. Понятие здоровье, физическое, психическое, нравственное здоровье; гигиеническая культура; здоровьесформирующие и здоровьесберегающие факторы. Охрана здоровья граждан в РФ. Первичная, вторичная и третичная профилактика.

3. Образ жизни, здоровый образ жизни. Гигиенические принципы, элементы и показатели его характеризующие (лимитирующие показатели: питание, двигательная активность, вредные привычки и зависимости).

4. Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Санитарное законодательство. Критерии оценки здоровья населения. Группы здоровья, их характеристика.

5. Гигиенические требования к планировке населенных мест. Зонирование территории города. Урбанизация как гигиеническая проблема.

6. Факторы окружающей среды. Процессы самоочищения и загрязнения атмосферного воздуха, воды, почвы.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

вопросы и задания по предмету к экзамену

письменную работа,

составление библиографического списка и обзор литературных источников,

представление изучаемого теоретического материала в виде таблиц или схем,

написание и защиту реферата (с презентацией), выполнение учебных заданий,

собеседование.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

## 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины (методические материалы)

Рекомендации по работе на лекциях

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 путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.

Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помочь слушателям в осмыслении содержания лекции, усилить доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр. Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.

Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.

Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.

Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли 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 (и главным образом) 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 (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.

Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

Слушать лекции надо сосредоточено, 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 внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно вникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращать на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вод кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.

Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.

Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.

Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.

При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.

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

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 рекомендуется выбрать свою систему условий 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.

Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.

Многие преподаватели, начиная чтение курса, дают рекомендации относительно того, как конспектировать их лекции. Полезно следовать эти советам, поскольку рекомендации чаще всего, отражают специфику курса и учитывают манеру чтения лекций.

Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи её содержания или выводов своими словами. Другим это не удается. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.

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

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

Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать 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 восстановиться в памяти.

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 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. 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.

- Содержание изучаемого теоретического материала представлять в виде таблицы или схемы, что позволит систематизировать полученные знания;

- Вести словарь по основным научным терминам и ключевым понятиям, изучаемым в рамках дисциплинарного модуля;

- Активно участвовать в обсуждении вопросов практических занятий;

- Не ограничивать подготовку к практическим занятиям выполнением только перечня обязательных форм учебных заданий.

При внеаудиторной работе

- В процессе изучения дисциплины следует учитывать рекомендации преподавателя по организации самостоятельной работе в рамках модульно-рейтинговой системы обучения. При изучении учебной дисциплины в модульно-рейтинговой системе необходимо руководствоваться

«Технологической картой рейтинга дисциплины» – документом, определяющим количество баллов и формы работы в дисциплинарных модулях.

Задания по внеаудиторной работе

Анализ литературы и нормативных документов. Составление дополнительной библиографии. Для этого нужно овладеть методикой работы с научными публикациями. Для подготовки развернутых ответов по поставленным вопросам необходимо использовать дополнительную литературу, в том числе периодические научные издания, например, научные журналы.

Кроме того, целесообразно использовать и электронные ресурсы сайта Google Академия и поисковики.

Рекомендуем вести словарь по основным научным терминам и ключевым понятиям, изучаемым в рамках дисциплинарного модуля

Реферативный доклад и сообщение (презентация в ppt)

Требования к выполнению реферата

Реферат - это научная работа студента, поэтому тема реферата должна заключать в себе проблему. Под реферированием понимается анализ опубликованной литературы по проблеме, то есть систематизированное изложение чужих обнародованных мыслей с указанием на первоисточник и в обязательном порядке с собственной оценкой изложенного материала.

Тема реферата должна быть достаточно конкретной, она выбирается из списка, рекомендованного преподавателем; также возможен вариант самостоятельного выбора студентом темы, но ему следует эту тему согласовать с преподавателем.

Реферат должен содержать обобщение различных точек зрения по определенной теме. От обычного конспектирования научной литературы реферат отличается тем, что в нем излагаются (сопоставляются, оцениваются) различные точки зрения на анализируемую проблему и при этом составитель реферата определяет свое отношение к рассматриваемым научным позициям, взглядам или определениям, принадлежащим различным авторам. Исследовательский характер реферата представляет его основную научную ценность.

Требования к выполнению доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему. Это работа, требующая навыков работы с литературой. Студент должен выбрать тему доклада (из предложенных тем), подобрать литературу, выбрать из нее наиболее существенное, переложить своими словами и изложить в определенной последовательности. Доклад должен быть с научным обоснованием, доказуем, связан с конкретными жизненными фактами, иметь иллюстративный материал. Подбор и изучение источников по теме рекомендуется использовать не менее 8-10. Объем доклада предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста доклада и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Оформление доклада включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме доклада. Доклад выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих

размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится сверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.