

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Историко-филологический факультет

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Возрастная анатомия, физиология, культура здоровья и основы  
медицинских знаний

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

---

Направленность образовательной программы  
Иностранный язык (английский) и второй иностранный язык (немецкий)

---

Форма обучения  
очная

---

г. Арзамас

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.03.01 Возрастная анатомия, физиология, культура здоровья и основы медицинских знаний относится к обязательной части образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Знает научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования	УК-7.1: Знать - научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.  УК-7.2: Уметь - применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  УК-7.3: Владеть - средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования	Опрос Отчет по лабораторным работам Реферат Тест	Зачёт: Контрольные вопросы
УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной	УК-8.1: Знает основы возрастной анатомии, физиологии, гигиены, основы безопасности жизнедеятельности,	УК-8.1: Знать - основы медицинских знаний; - основы здорового образа жизни;	Доклад-презентация Опрос Отчет по лабораторным работам	Зачёт: Контрольные вопросы

<p>деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>правила по охране труда и требования техники безопасности, способы оказания первой медицинской помощи, способы защиты от чрезвычайных ситуаций, правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> <p>УК-8.2: Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях</p> <p>УК-8.3: Владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности; здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p>	<p>- правила по охране труда и требования техники безопасности</p> <p>УК-8.2: Уметь - оказывать первую медицинскую помощь в чрезвычайных ситуациях; - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность</p> <p>УК-8.3: Владеть - навыками здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p>	<p>Контрольная работа Тест</p>	
<p>ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>ОПК-3.1: Знает особенности организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p>ОПК-3.2: Умеет организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями, в соответствии с</p>	<p>ОПК-3.1: Знать - особенности организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p>ОПК-3.2: Уметь - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями, в соответствии с</p>	<p>Доклад-презентация Контрольная работа Тест Отчет по лабораторным работам Опрос</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

	<p>требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>ОПК-3.3: Владеет технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС</p>	<p>требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>ОПК-3.3: Владеть - технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС</p>		
<p>ОПК ОС-10: Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на формирование культуры здорового образа жизни</p>	<p>ОПК ОС-10.1: Знает теоретические аспекты здорового образа жизни</p> <p>ОПК ОС-10.2: Умеет организовывать профессиональную деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни</p> <p>ОПК ОС-10.3: Владеет технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся</p>	<p>ОПК ОС-10.1: Знать - теоретические аспекты здорового образа жизни</p> <p>ОПК ОС-10.2: Уметь - организовывать профессиональную деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни</p> <p>ОПК ОС-10.3: Владеть - технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся</p>	<p>Опрос</p> <p>Отчет по лабораторным работам</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная</b>
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>
в том числе	

<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
<b>- занятия лекционного типа</b>	<b>32</b>
<b>- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)</b>	<b>32</b>
<b>- КСР</b>	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>43</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>зачёт</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/ лабора торные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Раздел 1. Возрастная анатомия, физиология	0			0	
Тема 1. Введение. Задачи и методы возрастной анатомии, физиологии . Организм – единое целое. Адаптация организма к меняющимся факторам среды. Онтогенез. Антропометрические методы изучения организма..	7	2	2	4	3
Тема 2. Закономерности роста и развития организма.	7	2	2	4	3
Тема 3. Возрастные особенности нервной системы и высшей нервной деятельности.	7	2	2	4	3
Тема 4. Развитие сенсорных систем в онтогенезе. Т	7	2	2	4	3
Тема 5. Гуморальная регуляция организма в онтогенезе.	7	2	2	4	3
Тема 6. Возрастные особенности системы крови и кровообращения.	7	2	2	4	3
Тема 7. Возрастные особенности дыхательной и пищеварительной систем.	6	2	2	4	2
Тема 8. Развитие опорно-двигательного аппарата в онтогенезе.	6	2	2	4	2
Раздел 2. Культура здоровья и основы медицинских знаний	0			0	
Тема 1. Основные признаки нарушения здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.	7	2	2	4	3
Тема 2. Понятие об иммунитете, его виды.	7	2	2	4	3
Тема 3. Понятие об инфекционных болезнях. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	7	2	2	4	3
Тема 4. Критические состояния. Клиническая смерть. Реанимация.	7	2	2	4	3
Тема 5. Приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.	7	2	2	4	3
Тема 6. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.	6	2	2	4	2
Тема 7. Характеристика травматизма. Меры профилактики и первая помощь при травмах.	6	2	2	4	2
Тема 8. Принципы и методы формирования здорового образа жизни	6	2	2	4	2

Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	108	32	32	65	43

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "ВАФиГ / Культура здорового образа жизни (Кончина Т.А.)" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=8131> / <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=3466>).

Иные учебно-методические материалы: Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу

адрес доступа к документам:

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

<http://lib.arz.unn.ru/books/771> - РУКОВОДСТВО К ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ ПО ОБЩЕЙ И ВОЗРАСТНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

##### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

##### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-7**

1. Частота сердечных сокращений с возрастом ...
2. У детей кровяное давление значительно ..., чем у взрослых.
3. До 2-3 лет преобладают тонические влияния ... нервов на сердце.

##### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-10**

1. Клетки, содержащие гемоглобин, называются ...
2. В 1 мм<sup>3</sup> крови взрослого человека содержится 4000 – 9000 ...

##### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

1. Виды и первая помощь при отравлении?
2. Дайте понятие шока, какова первая помощь?
3. Как распознать и помочь человеку с приступом бронхиальной астмы?
4. Диабетические комы – характеристика и помощь.
5. Симптомы стенокардии и первая помощь?
6. Каковы признаки и первая помощь при инфаркте миокарда?
7. Каковы признаки и первая помощь при гипертонии и гипертоническом кризе?
8. Симптомы и неотложная помощь при инсульте?
9. Дайте определение понятия «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.
10. Охарактеризуйте принципы ЗОЖ.
11. В чем состоит опасность табакокурения?

12. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
13. Понятие о натуральной пище.
14. Какое влияние оказывает технологическая обработка пищи на организм.
15. Что вы знаете об экологической чистоте современных продуктов?
16. Охарактеризуйте принципы организации рационального питания.

#### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-8**

1. Дайте определение понятия «здоровье». Компоненты, уровни здоровья.
2. В чем заключается адаптационная концепция здоровья?
3. Назовите оздоровительные доктрины мира.
4. Что такое предболезнь, болезнь?
5. Назовите факторы, определяющие здоровье и болезнь.
6. Какие показатели характеризуют общественное здоровье?
7. Назовите критерии оценки индивидуального здоровья. Что такое норма?
8. Что такое иммунитет? Виды иммунитета.
9. Назовите показания и противопоказания к иммунизации.
10. Что такое национальный календарь прививок?
11. Что такое «эндемичные заболевания»? Приведите примеры.
12. Охарактеризуйте механизмы заражения инфекционными заболеваниями.
13. Что такое «инфекционный процесс»? Назовите стадии инфекционного процесса.
14. Что такое «эпидемический процесс»? Назовите звенья эпидемического процесса.
15. Назовите источники инфекции и факторы передачи возбудителя.
16. Перечислите воздушно-капельные инфекции, которые протекают с высыпаниями на коже. В чем заключаются особенности проявления каждой из них?
17. Перечислите симптомы и способы профилактики острых респираторных заболеваний (грипп, ротавирусная, короновиральная инфекция).
18. Перечислите симптомы и способы профилактики туберкулеза.
19. Охарактеризуйте основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллез).
20. Какие пищевые отравления бактериальными токсинами вы знаете?
21. Приведите примеры гематогенных инфекций и перечислите способы их профилактики.
22. Какие инфекционные заболевания называют зоонозами? Приведите примеры.
23. Назовите основные проявления СПИДа и пути передачи ВИЧ-инфекции.
24. Перечислите направления профилактики болезней, передающихся половым путем.
25. Основные понятия.
26. Назовите критические состояния организма. Какова помощь при асфиксии?
27. Каковы признаки клинической и биологической смерти?
28. Назовите приемы сердечно-легочной реанимации.
29. Какие могут быть постреанимационные осложнения?
30. Какая первая помощь при контузии, коме, обмороке, коллапсе?
31. Приступ эпилепсии – характеристика и помощь.
32. Поражение электрическим током.
33. Характеристика и помощь при ожогах.
34. Виды утопления, первая помощь?
35. Перечислите симптомы и виды помощи при отморожении и переохлаждении.
36. Помощь при травматическом шоке?
37. Перечислите общие правила транспортировки пострадавших.
38. Назовите виды ран и кровотечений. Особенности первой помощи при разных кровотечениях?
39. Особенности первой помощи при ранениях грудной клетки?

40. Особенности первой помощи при ранениях живота?
41. Виды переломов костей? Транспортная иммобилизация.
42. Первая помощь при ушибах?
43. Первая помощь при вывихах?
44. Первая помощь при травмах и поражениях глаз.
45. Назовите правила профилактики травматизма?

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Оценка "отлично" выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
хорошо	Оценка "хорошо" выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.
удовлетворительно	Оценка "удовлетворительно" выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.
неудовлетворительно	Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

#### **5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Отчет по лабораторным работам) для оценки сформированности компетенции УК-7**

Практическая работа №1. Определение физического развития школьника методом внешнего осмотра (Соматоскопия)

Практическая работа №2. Определение физического развития школьника по соматометрическим показателям.

#### **5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Отчет по лабораторным работам) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-10**

Практическая работа №3. Определение физического развития школьника по физиометрическим показателям.

Практическая работа № 4. Возрастные особенности зрительной системы.

#### **5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Отчет по лабораторным работам) для оценки сформированности компетенции ОПК-3**



### *Изучение влияния пищевых добавок на организм человека и особенности рационального питания.*

Цель: ознакомиться с пищевыми добавками в продуктах питания, их влиянием на организм, составить меню на неделю, основываясь на принципах рационального питания.

Материалы и оборудование: этикетки от упаковки продуктов питания.

Ход работы:

1. Пищевые добавки, используемые для изготовления продуктов питания с целью увеличения сроков хранения или придания им определенных свойств, могут нанести вред здоровью человека. На этикетках товаров производитель должен указывать индекс, соответствующий определенному веществу. Представлен индекс буквой Е и трехзначной цифрой, например, уксус обозначается Е 260. Принята следующая маркировка:

- l. красители: Е 100 – Е 199;
- m. консерванты: Е 200 – Е 299;
- n. антиоксиданты (препятствуют окислению): Е 300 – Е 399;
- o. стабилизаторы – эмульгаторы (поддерживают определенную структуру): Е 400 – Е 599;

усилители вкуса и аромата:

- l. Е 600 – Е 699; антифламинги (пеногасители) и подсластители:
- m. Е 900 – Е 999;
- n. Е 1000 и далее – глазирователи (придают блестящий вид или образуют защитный слой).

2. Изучите этикетки на упаковке пищевых продуктов.

3. Отметьте количество и маркировку индексов Е.

4. Используя табл. 5, сделайте вывод о безопасности данного продукта питания, учитывая, что продукт относительно безопасен, если содержит не более 3 – 4 добавок.

5. Составьте на неделю меню для себя по своему вкусу и потребностям, учитывая требования рационального питания, воспользуйтесь сайтом для подсчета калорий, основываясь на том, что вы относитесь к лицам умственного труда:

[http://www.novostioede.ru/article/sutochnaya\\_potrebnost\\_v\\_kaloriyakh\\_v\\_zavisimosti\\_ot\\_vozrasta\\_cheloveka/](http://www.novostioede.ru/article/sutochnaya_potrebnost_v_kaloriyakh_v_zavisimosti_ot_vozrasta_cheloveka/)

### **5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Отчет по лабораторным работам) для оценки сформированности компетенции УК-8**

*Лабораторная работа Объективные показатели здоровья*

Цель: определить объективные показатели своего здоровья.

Ход работы

1. Определить свой «идеальный вес», используя индексы: Брока, Борнгардта, Брейтмана, Ноордена, Лоренца, Индекс массы тела Кетеле.
2. Соотнесите свой ИМТ с возрастом, интерпретируйте и определите риск сопутствующих заболеваний.
3. Определите функциональные показатели деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем:
  - а) пульс и оптимальную нагрузку;
  - б) для определения степени тренированности – проба с 20 приседаниями;
  - в) пробу с задержкой дыхания на вдохе и на выдохе;
  - г) индекс функциональных изменений (ИФИ) и состояние системы адаптации.

4. Сделайте вывод о состоянии своего здоровья.

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Отчет по лабораторным работам)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Оценка "отлично" выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
хорошо	Оценка "хорошо" выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.
удовлетворительно	Оценка "удовлетворительно" выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.
неудовлетворительно	Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

#### **5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7**

1. Гигиена зрения.
2. Режим дня - залог здоровья.
3. Физкультура и здоровье.
4. Формирование правильной осанки у ребенка.
5. Физиологические основы индивидуальных особенностей поведения детей.
6. Развитие эмоций у детей.
7. Школьная зрелость. Оценка готовности ребенка к обучению в школе.
8. Развитие речи у детей.
9. Гигиенические требования к работе с компьютером.
10. Нарушения деятельности сенсорных систем у детей.

#### **5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-10**

1. Основы здорового питания.
2. Критерии оценки индивидуального здоровья.
3. Роль учителя в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний

4. Оценка физического развития детей и подростков
5. Профилактика профессиональных заболеваний у педагогов
6. Факторы, определяющие здоровье и болезнь
7. Формирование мотиваций здорового образа жизни.
8. Здоровье и образование. Охрана здоровья детей дошкольного и школьного возраста
9. Профилактика нарушений осанки и зрения.
10. Биологические проблемы формирования здорового образа жизни.
11. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни.
12. Закаливающее и оздоровительное воздействия холода на организм человека.
13. Оздоровительные программы активного долголетия.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Оценка "отлично" выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
хорошо	Оценка "хорошо" выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.
удовлетворительно	Оценка "удовлетворительно" выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.
неудовлетворительно	Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

### 5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Процесс биологического созревания – это ...
  - а. рост
  - б. физическое развитие
  - в. развитие
2. Ускоренное развитие – это ...
  - а. гетерохронность
  - б. ретардация
  - в. акселерация
3. Устойчивость организма к вредным факторам среды – это ...
  - а. онтогенез
  - б. ретардация
  - в. резистентность

4. Совокупность нервных клеток на различных уровнях ЦНС, обеспечивающих регуляцию функций какого-либо органа – это ...

- а. иррадиация                      б. нервный центр                      в. возбуждение

5. Активный процесс, проявляющийся в снижении возбуждения или его отсутствие – это ...

- а. возбудимость                      б. индукция                      в. торможение

#### **5.1.12 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-10**

1. Что такое рациональное питание?

- а. питание, распределенное по времени принятия пищи;  
б. питание с учетом потребностей организма;  
в. питание набором определенных продуктов;  
г. питание с определенным соотношением питательных веществ

2. Витамины – это:

- а. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов;  
б. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма;  
в. Органические химические соединения, являющиеся ферментами;  
г. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

3. Двигательной активностью называют:

- а. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие;  
б. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;  
в. Занятие физической культурой и спортом;  
г. Количество движений, необходимых для работы организма

4. Что такое закаливание?

- а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;  
б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам;  
в. Перечень процедур для воздействия на организм холода;  
г. Купание в зимнее время

5. Назовите основные двигательные качества

- а. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества;  
б. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения  
в. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;  
г. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

#### **5.1.13 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

1. Группа здоровья, которую составляют учащиеся с нормальным психическим и физическим развитием:
  - а) 1 группа;
  - б) 3 группа;
  - в) 4 группа;
  - г) 5 группа.
2. Продолжительность урока для первоклассников составляет:
  - а) 30 минут;
  - б) 35 минут;
  - в) 40 минут;
  - г) 45 минут.
3. Здоровый образ жизни – это
  - а. Занятия физической культурой;
  - б. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
  - в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
  - г. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
4. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает
  - а. радиоактивные вещества;
  - б. никотин;
  - в. эфирные масла;
  - г. цианистый водород
5. Режим дня – это
  - а. порядок выполнения повседневных дел;
  - б. строгое соблюдение определенных правил;
  - в. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения;
  - г. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

#### **5.1.14 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-8**

##### *Иммунитет*

1. Что относится к органам неспецифического иммунитета?
  - а) Селезёнка;
  - б) Красный костный мозг;
  - в) Эпителий;
  - г) Лимфатические узлы.
2. Что такое врождённый иммунитет?
  - а) Закреплённый в геноме;
  - б) Полученный от матери с молоком;
  - в) Сформированный после вакцинации;
  - г) Сформированный после перенесения заболевания.
3. Какой иммунитет формируется после вакцинации?
  - а) Естественный активный иммунитет;

- б) Естественный пассивный иммунитет;
  - в) Искусственный активный иммунитет;
  - г) Искусственный пассивный иммунитет.
4. Как называется иммунитет, направленный на выработку антител?
- а) Гуморальный;
  - б) Клеточный;
  - в) Местный;
  - г) Общий.
5. Какие клетки поглощают и переваривают чужеродные частицы?
- а) Фагоциты;
  - б) В-лимфоциты;
  - в) Т-киллеры;
  - г) Т-хэлперы.

### *Инфекционные заболевания*

#### Вариант 1

1. Специфические методы профилактики инфекционных болезней
- а. витаминизация    б. закаливание    в. прием антибиотиков    г. вакцинация
2. Первые элементы сыпи при кори у детей появляются на
- а) лице    б) туловище    в) руках    г) ногах
3. Эпидемический процесс – это
- а. распространение микроорганизмов в окружающей среде
- б. взаимодействие патогенных микроорганизмов с макроорганизмами
- в. распространение инфекционных состояний в человеческом обществе
- г. взаимодействие патогенных микроорганизмов с макроорганизмами
4. Длительность вирусоносительства ВИЧ:
- а. не более 15-30 дней    б. до нескольких месяцев    в. пожизненно
5. Возбудителем туберкулеза является:
- а. вирус    б. пневмококк    в. микобактерия    г. палочка Фридлендера

### *Оказание неотложной помощи*

#### Вариант 1

1. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?
- а. Вначале 30 надавливаний на грудину, затем ИВЛ – 2 вдоха методом «Рот ко рту».
- б. Вначале ИВЛ – 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину пострадавшего.
- в. Вначале 5 надавливаний на грудину пострадавшего, затем ИВЛ – 1 вдох методом «Рот ко рту».

г. Вначале ИВЛ – 2 вдоха методом «Рот ко рту», затем 30 надавливаний на грудину.

2. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

а. При кровотечении.

б. При применении искусственного дыхания.

в. После освобождения пострадавшего от опасного фактора.

г. При повышении артериального давления

д. При отсутствии пульса.

3. Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?

а. Вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут.

б. Вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани.

в. Вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком.

4. Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?

а. В течение 10 с. внимательно смотреть на его грудную клетку.

б. Наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 с. прислушиваться.

в. Запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 с. прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки.

5. Признаки обморока:

а. Потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах, потемнение в глазах

б. Кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин).

в. Потеря чувствительности.

г. Потеря сознания более 6 мин.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80-100% правильных ответов.
хорошо	60-79% правильных ответов.
удовлетворительно	40-59% правильных ответов.
неудовлетворительно	менее 40% правильных ответов.

### **5.1.15 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

1. Заболевания верхних дыхательных путей и их осложнения.
2. Ишемическая болезнь сердца и формы ее проявления.
3. Инфаркт миокарда. Профилактика.
4. Острые и хронические заболевания желудка.
5. Причины, признаки, лечение и профилактика дисбактериозов.
6. Наследственные болезни.
7. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
8. Критерии оценки индивидуального здоровья.
9. Оценка физического развития детей и подростков
10. Профилактика нарушений осанки и зрения.
11. Закаливающее и оздоровительное воздействия холода на организм человека.
12. Оздоровительные программы активного долголетия.
13. Злоупотребление алкоголем и алкоголизм.
14. Употребление наркотиков и одурманивающих веществ.
15. Профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения.
16. Здоровый образ жизни – как биологическая и социальная проблема.
17. Оздоровительное и воспитательное значение режима дня.
18. Использование лекарственных растений для сохранения и укрепления здоровья.
19. Основы здорового питания.
20. Формирование мотиваций здорового образа жизни.
21. Биологические проблемы формирования здорового образа жизни.
22. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни.

#### **5.1.16 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции УК-8**

1. Воздушно-капельные инфекции (ветряная оспа, полиомиелит): клиника, профилактика.
2. Воздушно-капельные инфекции (краснуха, скарлатина): клиника, профилактика.
3. Воздушно-капельные инфекции (дифтерия, коклюш): клиника, профилактика.
4. Воздушно-капельные инфекции (корь, паротит эпидемический): клиника, профилактика.
5. Гематогенные инфекции (вирусные гепатиты): клиника, лечение, профилактика.
6. Гематогенные инфекции (столбняк): клиника, профилактика
7. Желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера): клиника, лечение, профилактика.
8. Желудочно-кишечные инфекции (брюшной тиф, сальмонеллез): клиника, лечение, профилактика.
9. Острые респираторные заболевания (грипп, ротавирусная инфекция): клиника, профилактика.
10. Туберкулез (первичный и вторичный). Туберкулез органов дыхания. Профилактика.
11. Болезни, передаваемые половым путем (сифилис, гонорея): клиника, профилактика.
12. Болезни, передаваемые половым путем (СПИД): клиника, профилактика.
13. Геморрагическая лихорадка: клиника, профилактика.
14. Аспергиллез: клиника, профилактика.
15. Африканский трипаносомоз (сонная болезнь) : клиника, профилактика
16. Бешенство: клиника, профилактика
17. Болезнь Лайма (Лайм-боррелиоз) : клиника, профилактика
18. Бруцеллез: клиника, профилактика
19. Клещевой энцефалит: клиника, профилактика
20. Лепра (Проказа) : клиника, профилактика
21. Лихорадка Денге: клиника, профилактика
22. Лихорадка Эбола: клиника, профилактика
23. Лямблиоз : клиника, профилактика
24. Малярия: клиника, профилактика



- 25.Менингококковая инфекция: клиника, профилактика
- 26.Папилломавирус человека: клиника, профилактика
- 27.Пневмококковая инфекция: клиника, профилактика
- 28.Простой герпес: клиника, профилактика
- 29.Рожа: клиника, профилактика
- 30.Сибирская язва: клиника, профилактика
- 31.Сыпной тиф: клиника, профилактика
- 32.Токсоплазмоз: клиника, профилактика
- 33.Трихомониаз: клиника, профилактика
- 34.Туляремия: клиника, профилактика
- 35.Уреаплазмоз: клиника, профилактика
- 36.Хеликобактериоз: клиника, профилактика
- 37.Хламидиоз: клиника, профилактика
- 38.Цитомегаловирусная инфекция: клиника, профилактика
- 39.Коронавирусная инфекция COVID-19: клиника, профилактика
- 40.Пищевые отравления бактериальными токсинами (стафилококком, ботулизм): клиника, доврачебная помощь, профилактика.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад-презентация)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	В структуре имеется титульный слайд и слайд с выводами. Тема раскрыта полностью, содержит полную, понятную информацию. Соблюдена орфографическая и пунктуационная грамотность. Используются научные понятия (термины). Информация дается точная, полезная, интересная. Есть ссылки на источники информации. Иллюстрации хорошего качества, с чётким изображением, текст легко читается; используются средства наглядности информации (таблицы, схемы, графики и т. д.). Оформление слайдов соответствует теме, для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления. Выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, точно укладывается в рамки регламента.
хорошо	В структуре имеется титульный слайд и слайд с выводами. Тема раскрыта, содержит неполную, понятную информацию по теме работы. Соблюдена орфографическая и пунктуационная грамотность. Используются научные понятия (термины). Информация дается точная, полезная, интересная. Нет ссылок на источники информации. Иллюстрации хорошего качества, текст читаем; присутствуют некоторые из средств наглядности информации. Оформление слайдов соответствует теме, для всех слайдов презентации используется один шаблон оформления. Выступающий владеет содержанием, материал читает, корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, превышает рамки регламента на 2-3 мин.
удовлетворительно	В структуре имеется титульный слайд, нет слайда с выводами. Тема раскрыта не полностью, информации по теме работы недостаточно. Присутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Используются научные понятия. Информация дается неточная, полезная, неинтересная. Нет ссылок на источники информации. Иллюстрации сомнительного качества, текст не читаем; присутствуют некоторые из средств наглядности информации.

Оценка	Критерии оценивания
	Оформление слайдов соответствует теме, не для всех слайдов презентации используется один шаблон оформления. Выступающий владеет содержанием, материал читает, некорректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, превышает рамки регламента на 4-5 мин.
неудовлетворительно	Тема не раскрыта. Информации по теме работы недостаточно, она не проверена. Присутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Нет ссылок на источники информации. Иллюстрации плохого качества или их нет, текст не читаем. Оформление слайдов не соответствует теме, для слайдов презентации используется разный шаблон оформления. Выступающий не владеет содержанием, материал читает, на вопросы и замечания аудитории не отвечает, регламент не выдерживает.

### **5.1.17 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

Контрольная работа №3

1 вариант

1. В чем состоит значение воды для жизнедеятельности человека? В чем заключается влияние на здоровье «жесткой» и «мягкой» воды?
2. Назовите источники радиоактивности в доме, пути профилактики негативных последствий для здоровья.
3. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
4. Понятие о натуральной пище.
5. Назовите источники шума в жилой среде и его влияние на здоровье.

### **5.1.18 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции УК-8**

1 вариант

1. Роль Пауля Эрлиха в разработке теории иммунитета.
2. Виды приобретенного иммунитета.
3. Функции иммуноглобулинов типа М (IgM).
4. Периферические органы иммунной системы.
5. Фагоциты – это...

Контрольная работа №2

1 вариант

1. История развития и распространения инфекционных болезней.
2. Воздушно-капельные инфекции (корь, краснуха, скарлатина)

3. Основные противоэпидемические мероприятия.

4. Методы, виды и способы дезинфекции.

5. Бактериносительство – это ...

### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольная работа)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненные контрольные работы содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта занятий физическими упражнениями. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.
хорошо	выполненные контрольные работы содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону
удовлетворительно	выполненные контрольные работы в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону
неудовлетворительно	выполненные контрольные работы содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону

### 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными

	ошибки	Выполнены все задания, но не в полном объеме	Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

## 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

#### Оценочное средство - Контрольные вопросы

#### Зачёт

#### Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Оценка «отлично» выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок. Оценка «хорошо» выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации. Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации.
не зачтено	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, в ответе которого обнаружилось существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и /

Оценка	Критерии оценивания
	или неумение использовать полученные знания.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)**

1. Человек как целостная биологическая система.
2. Что такое биоритмы?
3. Критерии биологического возраста. Акселерация и ретардация развития
4. Перечислите функции спинного мозга.
5. Нейрофизиологический механизм и возрастные особенности памяти.
6. Как на практике применяются знания о развитии детей?
7. Возрастная периодизация и возрастные периоды.
8. Развитие речи.
9. Перечислите функции продолговатого мозга.
10. Нейрофизиологические механизмы и возрастные особенности мышления.
11. Дайте определение онтогенеза.
12. Типы ВНД и особенности характера.
13. Что такое дыхательные объемы и жизненная емкость легких?
14. Возрастные изменения дыхательной системы.
15. Перечислите функции среднего мозга.
16. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы.
17. Что такое гипоталамо-гипофизарная система?
18. Возрастные изменения терморегуляции.
19. Адаптация. Факторы обеспечивают успешность адаптации ребенка к школе.
20. Развитие гуморальной регуляции функций в организме.
21. Что такое динамическая и статическая работа мышц? Каковы их особенности у младших школьников?
22. Нейрофизиологические механизмы и возрастные особенности внимания.
23. Как реагирует кардиореспираторная система на физические и умственные нагрузки? Чем отличаются эти реакции у детей от взрослых, у тренированных от нетренированных?
24. Что такое «полуростовой» и пубертатный скачок роста? Назовите периоды вытягивания и округления.
25. Возрастные особенности иммунитета.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-10 (Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на формирование культуры здорового образа жизни)**

1. Критические и сенситивные периоды развития.
2. Какие питательные вещества и элементы должны присутствовать в рационе питания детей? В каком соотношении?
3. Что такое нервный центр?
4. Роль наследственности в развитии ребенка.
5. Какие методы используются для оценки функциональной организации мозга?
6. Роль среды в развитии организма ребенка.
7. Что такое рецептор? Виды рецепторов.

8. Предмет, задачи и методы курса возрастной анатомии и физиологии.
9. Что такое антропометрические показатели и как они определяются? Назовите соматоскопические, соматометрические и физиометрические показатели.
10. Санитарно-гигиенические нормы процесса обучения.
11. Гигиена зрения. Нормы освещенности в классных комнатах.
12. Перечислите факторы, определяющие здоровье и болезнь.
13. Перечислите критерии оценки индивидуального здоровья. Что такое норма?
14. Дайте определение понятия «профилактика». Назовите виды профилактики.
15. Определите роль учителя в укреплении здоровья школьников.
16. Назовите задачи гигиенического образования и воспитания населения.
17. Назовите основные федеральные законы, направленные на охрану здоровья населения.
18. В чем состоит значение воды для жизнедеятельности человека? В чем заключается влияние на здоровье «жесткой» и «мягкой» воды?
19. Назовите источники радиоактивности в доме, пути профилактики негативных последствий для здоровья.
20. Охарактеризуйте электромагнитные поля как неблагоприятный фактор среды жилых и общественных помещений.
21. Назовите источники шума в жилой среде и его влияние на здоровье.
22. Что вы знаете об экологической чистоте современных продуктов?
23. Дайте определение понятию «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.
24. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни». Охарактеризуйте принципы ЗОЖ.
25. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов)**

1. Виды и первая помощь при отравлении.
2. Понятие шока, первая помощь.
3. Приступ бронхиальной астмы.
4. Диабетические комы – характеристика и помощь.
5. Симптомы и неотложная помощь при инсульте.
6. Симптомы стенокардии и первая помощь.
7. Признаки и первая помощь при инфаркте миокарда.
8. Признаки и первая помощь при гипертонии и гипертоническом кризе.
9. Здоровый образ жизни – понятие, принципы мотивации.
10. Роль двигательной активности в биологической эволюции
11. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
12. Профилактика вредных привычек. Влияние табачного дыма и алкоголя на организм человека.
13. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Способы защиты от наркомании.
14. Двигательная активность и здоровье.
15. Питание и здоровье. Принципы организации рационального питания.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции 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)**

1. Определение понятия «здоровье». Компоненты, уровни здоровья.
2. Адаптационная концепция здоровья. Оздоровительные доктрины мира.
3. Предболезнь, болезнь. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
4. Перечислите критерии оценки индивидуального здоровья.
5. Показатели общественного здоровья.
6. Критерии оценки индивидуального здоровья.
7. Понятие иммунитета, виды иммунитета. Вакцины и сыворотки.
8. Иммунизация населения. Календарь прививок.
9. История распространения инфекционных заболеваний.
10. Инфекционный процесс. Стадии инфекционного процесса.
11. Эпидемический процесс. Звенья эпидемического процесса.
12. Воздушно-капельные инфекции, протекающие с высыпаниями на коже.
13. Острые респираторные заболевания (грипп, ротавирусная, короновирусная инфекция): клиника, профилактика.
14. Туберкулез. Клиника и профилактика.
15. Основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллез).
16. Пищевые отравления бактериальными токсинами.
17. Гематогенные инфекции и способы их профилактики.
18. Зоонозные инфекционные заболевания.
19. Основные проявления СПИДа и пути передачи ВИЧ-инфекции.
20. Направления профилактики болезней, передающихся половым путем.
21. Первые действия при оказании неотложной помощи пострадавшему.
22. Что такое «реанимация»? Перечислите последовательность действий. Назовите признаки эффективности реанимационных мероприятий.
23. Как отличить обморок, кому и клиническую смерть по трем основным признакам?
24. Охарактеризуйте механизмы развития стадий травматического шока.
25. Назовите виды кровотечений и способы их остановки.
26. Назовите признаки перелома костей конечностей. Последовательность и правила оказания неотложной помощи при переломах.
27. Назовите признаки ушиба, вывиха. Последовательность и правила оказания неотложной помощи.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Тюрикова Галина Николаевна. Анатомия и возрастная физиология : Учебник / Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 178 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-011645-7. - ISBN 978-5-16-104009-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=770923&idb=0>.
2. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании / Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 282 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491312> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-07354-6 : 899.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=786833&idb=0>.
3. Социальная медицина : учебник / А. В. Мартыненко [и др.] ; под редакцией А. В. Мартыненко. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 375 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/498834> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-10582-7 : 1459.00. -

Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=819863&idb=0>.

4. Лысова Наталья Федоровна. Возрастная анатомия и физиология : Учебное пособие / Новосибирский государственный педагогический университет. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 352 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-008972-0. - ISBN 978-5-16-100337-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=621567&idb=0>.

5. Мисюк Марина Николаевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учебник и практикум для вузов / Мисюк М. Н. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 332 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14054-5 : 839.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=737525&idb=0>.

#### Дополнительная литература:

1. Щанкин А.А. Возрастная анатомия и физиология: тесты : учебно-методическое пособие / Щанкин А.А. - Москва : Директ-Медиа, 2019. - 85 с. - ISBN 978-5-4499-0146-0., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=809027&idb=0>.
2. Григорьева Евгения Витальевна. Возрастная анатомия и физиология : Учебное пособие для вузов / Григорьева Е. В., Мальцев В. П., Белоусова Н. А. - Москва : Юрайт, 2021. - 182 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11443-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=766591&idb=0>.
3. Красноперова Н. А. Возрастная анатомия и физиология : практикум / Красноперова Н. А. - Москва : МПГУ, 2016. - 216 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции МПГУ - Медицина. - ISBN 978-5-4263-0459-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=718583&idb=0>.
4. Лифанов А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А.Д.; Гейко Г.Д.; Хайруллин А.Г. - Москва : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=774053&idb=0>.
5. Закоркина Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Закоркина Н. А. - Омск : ОмГПУ, 2019. - 143 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ОмГПУ - Медицина. - ISBN 978-5-8268-2234-0., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=754130&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы  
Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система

адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа:

<http://www.garant.ru>



Свободно распространяемое программное обеспечение:  
программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;  
программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/ebs>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: <http://lib.arz.unn.ru/>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского»  
<https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»  
<https://online.edu.ru/public/promo>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Весы, Ростомер, Секундомер, Периметр, Динамометр, АПК Веда-пульс, Таблица Сивцева

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор(ы): Сабурцев Сергей Александрович, кандидат биологических наук, доцент  
Кончина Татьяна Александровна, кандидат биологических наук, доцент.

Рецензент(ы): Волкова Светлана Ивановна, кандидат биологических наук.

Заведующий кафедрой: Недосеко Ольга Ивановна, доктор биологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023, протокол № 5.