

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**

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Культура здорового образа жизни**

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования  
бакалавриат

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы  
Психология и педагогика инклюзивного образования

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

заочная

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2022

Арзамас  
2023 год

### 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина Б1.О.03.02 «Культура здорового образа жизни» относится к обязательной части образовательной программы направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психология и педагогика инклюзивного образования.

Дисциплина предназначена для освоения студентами заочной формы обучения на 1 курсе во 2 семестре.

### 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 (дескрипторы компетенции)	
<b>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</b>	ИУК-8.1. Знает основы медицинских знаний, возрастной анатомии, физиологии, гигиены, основы безопасности жизнедеятельности, правила по охране труда и требования техники безопасности, способы защиты от чрезвычайных ситуаций	<i>Знать</i> - основы медицинских знаний; - основы здорового образа жизни; - правила по охране труда и требования техники безопасности.	- устный опрос, - тестирование
	ИУК-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	<i>Уметь</i> - оказывать первую медицинскую помощь в чрезвычайных ситуациях; - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность.	- контрольные задания; - мультимедийная презентация; - реферат
	ИУК-8.3. Владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности; здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<i>Владеть</i> - навыками здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	
<b>ОПК ОС-10 Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на формирование культуры здорового образа жизни</b>	ИОПК ОС-10.1. Знает теоретические аспекты здорового образа жизни.	<i>Знать</i> - теоретические аспекты здорового образа жизни	- устный опрос, - тестирование
	ИОПК ОС-10.2. Умеет организовывать профессиональную деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни.	<i>Уметь</i> - организовывать профессиональную деятельность, учитывая факторы, определяющие здоровый образ жизни.	- контрольные задания; - мультимедийная презентация; - реферат.
	ИОПК ОС-10.3. Владеет технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.	<i>Владеть</i> - технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.	

### 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	2 з.е.
часов по учебному плану, из них	72
<b>Контактная работа, в том числе аудиторные занятия:</b>	
– занятия лекционного типа	
– занятия семинарского типа	4
контроль самостоятельной работы	1
<b>Промежуточная аттестация</b>	
зачет	4
<b>Самостоятельная работа</b>	63

### 3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),  Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине	Всего (часы)		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)		Контроль самостоятельной работы	промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения					
				семинары, практические занятия	лабораторные работы									
	Очно—заочная	Заочная	Очно—заочная	Заочная	Очно—заочная	Заочная	Очно—заочная	Заочная	Очно—заочная	Заочная	Очно—заочная	Заочная	Очно—заочная	Заочная
Тема 1. Основные признаки нарушения здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.		10											10	
Тема 2. Понятие об иммунитете, его виды.		10											10	
Тема 3. Понятие об инфекционных болезнях. Меры профилактики.		10				2							10	
Тема 4. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.		10											10	
Тема 5. Комплекс сердечно-легочной реанимации.		10											8	
Тема 6. Меры профилактики и первая помощь при травмах.		10				2							8	
Тема 7. Принципы и методы формирования здорового образа жизни.		7											7	
В том числе текущий контроль		1							1					
Зачет		4									4			
ИТОГО		72				4			1		4		63	

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный управляемый курс «Культура здорового образа жизни» <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=3466>, созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Культура здорового образа жизни» осуществляется в следующих видах: работа с основной и дополнительной литературой; подготовка к занятиям семинарского типа; написание рефератов, выполнение мультимедийных презентаций; подготовка к контрольным заданиям; подготовка к зачету.

### **Рекомендации для работы с основной и дополнительной литературой**

Работа с литературой должна сопровождаться записями в формах (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, важные издания по курсу, вышедшие в свет после публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

### **Методические рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Подготовка к занятиям семинарского типа (практическим занятиям) – традиционная форма самостоятельной работы обучающихся, включает отработку лекционного материала, изучение рекомендованной литературы, конспектирование предложенных источников.

На занятиях будут разбираться заранее подготовленные доклады и рефераты и проходить их обсуждение. В рамках самостоятельной работы по подготовке к семинару, следует заранее ознакомиться с содержанием порученных Вам рецензируемых работ.

Подготовка к опросу, проводимому в рамках практического занятия, требует уяснения вопросов, вынесенных на конкретное занятие, подготовки выступлений, повторения основных терминов, запоминания формул и алгоритмов.

На практических занятиях рассматриваются наиболее важные, существенные, сложные вопросы, которые, как свидетельствует преподавательская практика, наиболее трудно усваиваются студентами. Готовиться к практическим занятиям необходимо заблаговременно.

*Подготовка к семинарским (практическим) занятиям включает в себя:*

- обязательное ознакомление с планом практического занятия, в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение;
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов;
- изучение дополнительной литературы по теме практического занятия с обязательным конспектированием материала, который понадобится при обсуждении на семинаре.

*Помните, что необходимо:*

- выписать основные термины и запомнить их дефиниции;
- записывать возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросы, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- иметь продуманные и аргументировано обоснованные формулировки собственной позиции по каждому вопросу плана практического занятия;

- обращаться за консультацией к преподавателю при возникновении затруднений в освоении материала практической работы.

Выступление на практических занятиях должно удовлетворять следующим требованиям: в выступлении излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы.

Большую помощь при подготовке к занятиям может оказать изучение публикаций в научных журналах, а также специальные Интернет-ресурсы по тематике дисциплины, указанные п. 6 настоящей рабочей программы дисциплины

### **Написание реферата**

Реферат – краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. При подготовке реферата студент самостоятельно изучает группу источников по определённой теме, которая, как правило, подробно не освещается на лекциях. Цель написания реферата – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таким работам. Это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

### **Методические рекомендации**

Сформулируйте тему работы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Тематика направлений обычно рекомендуется преподавателем, но в определении конкретной темы студенту следует проявить инициативу.

Основные этапы подготовки реферата:

- выбор темы;
- консультации преподавателя;
- подготовка плана реферата;
- работа с источниками, сбор материала;
- написание текста реферата;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю;
- защита реферата.

Объем реферата должен составлять 15-30 страниц машинописного текста.

При написании реферата следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. При обработке полученного материала студент должен: систематизировать его и выдвинуть свои гипотезы с их обоснованием, определить свою позицию по рассматриваемой проблеме, сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования и оформить их в письменном виде.

В процессе выполнения реферата необходимо учитывать следующее:

- во введении на одной странице должна быть показана цель написания реферата, указаны задачи. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе.

- в текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата.

Основная часть может состоять из двух или более параграфов; в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам.

В заключении следует сделать общие выводы и кратко изложить изученные положения (представить содержание реферата в тезисной форме). После заключения необходимо привести список литературы

### ***Примерный алгоритм действий при написании реферата:***

1. Подберите и изучите основные источники по теме (как правило, при разработке реферата или доклада используется не менее 8-15 различных источников).
2. Составьте библиографию.
3. Разработайте план реферата или доклада исходя из имеющейся информации.
4. Обработайте и систематизируйте подобранную информацию по теме.
5. Отредактируйте текст реферата или доклад с использованием компьютерных технологий.
6. Подготовьте публичное выступление по материалам реферата или доклада, желательно подготовить презентацию, иллюстрирующую основные положения работы.

Критерии результатов работы для самопроверки:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата или доклада предъявляемым требованиям.

### **Подготовка к контрольным заданиям**

Контрольные работы являются одним из обязательных видов самостоятельной работы студентов. Целью контрольных работ является выработка умений и навыков самостоятельной работы; формирование навыков работы со специальной литературой и умения применять свои знания к конкретным ситуациям.

#### **Методические рекомендации**

1. Внимательно прочитайте материал по конспектам, составленным на учебных занятиях.
2. Прочитайте тот же материал по учебнику, учебному пособию.
3. Если вопрос вынесен на самостоятельное изучение, постарайтесь разобраться с непонятным, в частности, с новыми терминами.
4. Ответьте на контрольные вопросы для самопроверки, имеющиеся в учебнике или в рабочей тетради.
5. Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».
6. Заучите «рабочие определения» основных понятий, законов.
7. Освоив теоретический материал, приступайте к выполнению заданий, упражнений; решению задач, расчетов самостоятельной работы, составлению графиков, таблиц и т.д.

Подготовка к аудиторной контрольной работе аналогична предыдущей форме, но требует более тщательного изучения материала по теме или блоку тем, где акцент делается на изучение причинно-следственных связей, раскрытию природы явлений и событий, проблемных вопросов.

### **Подготовка к промежуточной аттестации: зачету**

#### **Методические рекомендации по подготовке к зачету**

При выставлении промежуточной аттестации учитывается защита реферата с демонстрацией мультимедийной презентацией.

Зачет проводится в традиционной форме (ответ на вопросы преподавателя, контрольная работа, тестирование).

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь требованиями, конспектировать важные для решения учебных задач источники, обращаться к преподавателю за консультацией по неувоенным вопросам.

Для подготовки к сдаче зачета необходимо первоначально прочитать лекционный материал, а также соответствующие разделы рекомендуемых изданий. Лучшим вариантом является тот, при котором при подготовке используется несколько источников информации. Это способствует разностороннему восприятию каждой конкретной темы дисциплины.

В обобщённом варианте подготовка к сдаче зачета включает в себя:

- просмотр программы учебной дисциплины, перечня вопросов к зачету;
- подбор рекомендованных преподавателем источников (учебников, нормативных право-

- вых актов, дополнительной литературы и т.д.),
- использование конспектов лекций, материалов занятий и их изучение;
- –консультирование у преподавателя.

– **Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу**

*адреса 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)

## **5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**

### **5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п. 2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

### **Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации**

<b>Оценка</b>		<b>Уровень подготовки</b>
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Незачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению

		подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
--	--	---

### Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	незачтено	зачтено		
<b><u>Знания</u></b>	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 требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b><u>Умения</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b><u>Навыки</u></b>	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.

## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии оценки тестирования

**Оценка «отлично»** 80 – 100 % правильных ответов;

**Оценка «хорошо»** 60 – 79 % правильных ответов;

**Оценка «удовлетворительно»** 40 – 59% правильных ответов.

### Критерии оценки выполнения контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины

**«отлично»** – выполненные контрольные задания 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 задания 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 задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону.

**«неудовлетворительно»** – выполненные контрольные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.



### Критерии устного ответа студента при опросе на занятии / на зачете

**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.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, в ответе которого обнаружались существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

### Критерии оценки мультимедийных презентаций

Критерии оценки	Максимальное количество баллов
<b>Содержание презентации</b>	<b>25</b>
1. Раскрытие темы	5
2. Подача материала (обоснованность разделения на слайды)	5
3. Наличие и обоснованность графического оформления (фотографий, схем, рисунков, диаграмм)	5
4. Грамотность изложения	5
5. Наличие интересной дополнительной информации по теме	5
<b>Оформление презентации</b>	<b>35</b>
1. Единство дизайна всей презентации	5
2. Обоснованность применяемого дизайна	5
3. Единство стиля включаемых в презентацию рисунков	5
4. Применение собственных (авторских) элементов оформления	5
5. Оптимизация графики	5
6. Обоснованное использование эффектов мультимедиа: графики, анимации, видео, звука	5
<b>Навигация: наличие оглавления, кнопок перемещения по слайдам или гиперссылок</b>	<b>5</b>

Оценка «отлично» – 60-50 баллов. Оценка «хорошо» – 49-40 баллов.

Оценка «удовлетворительно» – 39-30 баллов,

### Критерии оценки реферата

**Оценка «отлично»** – реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.

**Оценка «хорошо»** – реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

**Оценка «удовлетворительно»** – реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из

учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

### **5.3 Рентрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и для контроля формирования компетенции**

#### **Вопросы для устного опроса (собеседования) для оценки сформированности компетенций УК-8, ОПК ОС-10**

##### **Вопросы для оценки сформированности компетенции УК-8**

1. Определение понятия «здоровье». Компоненты, уровни здоровья.
2. В чем заключается адаптационная концепция здоровья?
3. Назовите оздоровительные доктрины мира.
4. Что такое предболезнь, болезнь?
5. Какие факторы, определяют здоровье и болезнь.
6. Перечислите критерии оценки индивидуального здоровья. Что такое норма?
7. Что такое «реанимация»? Признаки эффективности реанимационных мероприятий.
8. Охарактеризуйте механизмы развития стадий травматического шока.
9. Назовите виды кровотечений и способы их остановки.
10. Назовите признаки перелома костей конечностей.
11. Назовите признаки травматического шока.
12. Какие бывают раны и кровотечения?
13. Охарактеризуйте ранения грудной клетки.
14. Охарактеризуйте ранения живота.
15. Назовите виды повязок.
16. Назовите признаки ушибов и вывихов.
17. Назовите виды травм и поражения глаз.

##### **Вопросы для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-10**

18. Дайте определение понятия «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.
19. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.
20. Роль двигательной активности в биологической эволюции.
21. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
22. Понятие о натуральной пище.
23. Каково влияние технологической обработки пищи на организм.
24. Назовите влияние на организм неправильного сочетания пищевых продуктов.
25. Охарактеризуйте принципы организации рационального питания.
26. Что вы знаете об экологической чистоте современных продуктов?
27. Дайте определение понятия «рациональная организация жизнедеятельности».
28. Назовите факторы, определяющие умственную работоспособность.
29. Какие механизмы активации обеспечивают восстановление при умственном утомлении?
30. Перечислите факторы риска труда педагога.
31. Назовите общие принципы профилактики профессиональных заболеваний у педагогов.
32. В чем заключаются негативные последствия солнечной радиации для здоровья человека?

#### **5.3.2. Тестовые задания для оценки сформированности компетенций УК-8, ОПК ОС-10**

##### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-8**

Задание 1. Что относится к органам неспецифического иммунитета?

- а) Селезёнка;
- б) Красный костный мозг;
- в) Эпителий;
- г) Лимфатические узлы.

Задание 2. Что такое врождённый иммунитет?

- а) Закреплённый в геноме;
- б) Полученный от матери с молоком;
- в) Сформированный после вакцинации;
- г) Сформированный после перенесения заболевания.

**Задание 3.** Какой иммунитет формируется после вакцинации?

- а) Естественный активный иммунитет;
- б) Естественный пассивный иммунитет;
- в) Искусственный активный иммунитет;
- г) Искусственный пассивный иммунитет.

**Задание 4.** Как называется иммунитет, направленный на выработку антител?

- а) Гуморальный;
- б) Клеточный;
- в) Местный;
- г) Общий.

**Задание 5.** Какие клетки поглощают и переваривают чужеродные частицы?

- а) Фагоциты;
- б) В-лимфоциты;
- в) Т-киллеры;
- г) Т-хэлперы.

### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-10**

**Задание 1.** Избыток стронция и кадмия в пище вызывает: а) повышенную хрупкость и ломкость костей;

б) хроническое похудание и дистрофию; в) заболевания кожи; г) различные заболевания внутренних органов; д) невротические заболевания; е) эндокринные заболевания.

**Задание 2.** Соединения какого химического элемента были причиной отравления, получившего название «болезнь Минамата»? а) кадмий; б) свинец; в) уран; г) ртуть; д) цинк.

**Задание 3.** Явление, связанное с определенными нарушениями в состоянии здоровья по причине недостатка или избытка определенных химических элементов на территории:

а) мутагенезом; б) эндемическими заболеваниями; в) сенсбилизацией, г) эмбриотропным эффектом.

**Задание 4.** Уменьшение толщины озонового слоя даже на 1 % может вызвать у людей увеличение уровня заболеваемости:

- а) органов дыхания; б) раком пищевода и желудка;
- в) раком кожи; г) органов выделения.

**Задание 5.** Какой загрязнитель окружающей среды явился возбудителем заболевания «хлоракне»?

- а) бензапирен; б) диоксины; в) хлоропрен; г) хлорид ртути (II); д) фреоны.

### **5.3.3. Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенций УК-8, ОПК ОС-10**

#### **Контрольные задания для оценки сформированности компетенции УК-8**

##### **1 вариант**

1. История развития и распространения инфекционных болезней.
2. Воздушно-капельные инфекции (корь, краснуха, скарлатина)
3. Основные противоэпидемические мероприятия.
4. Органы иммунной системы.
5. Бактерионосительство – это ...

##### **2 вариант**

1. Понятие об инфекционном процессе.
2. Желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, сальмонеллез).
3. Методы, виды и способы дезинфекции.

4. Основные особенности специфического иммунитета.
5. Суперинфекция – это...

### **3 вариант**

1. Эпидемический процесс. Источник инфекции.
2. Гематогенные инфекции (столбняк, вирусный гепатит).
3. Профилактика инфекционных болезней в школе.
4. Основные особенности неспецифического иммунитета.
5. Ремиссия – это ...

## **Контрольные задания для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-10**

### **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. Охарактеризуйте принципы ЗОЖ.
4. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
5. Перечислите факторы риска труда педагога.

### **2 вариант**

1. Охарактеризуйте химическое и биологическое загрязнение питьевой воды с точки зрения их влияния на здоровье человека.
2. Охарактеризуйте электромагнитные поля как неблагоприятный фактор среды жилых и общественных помещений.
3. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.
4. Понятие о натуральной пище.
5. Назовите общие принципы профилактики профессиональных заболеваний у педагогов.

### **3 вариант**

1. Дайте определение понятию «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.
2. Назовите источники шума в жилой среде и его влияние на здоровье.
3. Охарактеризуйте химическое и биологическое загрязнение почвы, последствия для здоровья человека.
4. Охарактеризуйте принципы организации рационального питания.
5. Какие механизмы активации обеспечивают восстановление при умственном утомлении?

## **5.3.4. Темы мультимедийных презентаций и рефератов для оценки сформированности компетенций УК-8, ОПК ОС-10 Темы для оценки сформированности компетенции УК-8**

1. Аллергические ринит и конъюнктивит.
2. Анафилактический шок. Причины возникновения, профилактика и первая медицинская помощь.
3. Асептика. Антисептика. Понятие, методы, цели. Антисептические вещества.
4. Воздушно-капельные инфекции (ветряная оспа, полиомиелит): клиника, профилактика.
5. Воздушно-капельные инфекции (краснуха, скарлатина): клиника, профилактика.
6. Воздушно-капельные инфекции (дифтерия, коклюш): клиника, профилактика.
7. Воздушно-капельные инфекции (корь, паротит эпидемический): клиника, профилактика.
8. Гематогенные инфекции (столбняк, вирусный гепатит): клиника, лечение, профилактика.
9. Желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, брюшной тиф, сальмонеллез): клиника, лечение, профилактика.
10. Острые респираторные заболевания, грипп: клиника, профилактика.
11. Туберкулез (первичный и вторичный). Туберкулез органов дыхания. Особенности туберкулеза у детей. Лечение. Профилактика.
12. Болезни, передаваемые половым путем (сифилис, гонорея): клиника, профилактика.
13. Болезни, передаваемые половым путем (СПИД): клиника, профилактика.
14. Пищевые отравления бактериальными токсинами (стафилококком, ботулизмом): клиника,

доврачебная помощь, профилактика.

15. Заболевания верхних дыхательных путей и их осложнения.
16. Ишемическая болезнь сердца и формы ее проявления.
17. Инфаркт миокарда. Профилактика.
18. Доврачебная неотложная помощь при коллапсе, обмороках.
19. Сердечно-легочная реанимация.
20. Оказание первой помощи при гипертоническом кризе и приступе стенокардии.
21. Острые и хронические заболевания желудка.
22. Причины, признаки, лечение и профилактика дисбактериозов.
23. Экстренная помощь при острых отравлениях.
24. Экстренная помощь при болезнях, вызванных контактами с ядовитыми животными, растениями.
25. Наследственные болезни.
26. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.
27. Первая помощь при утоплении, асфиксии, электротравме, поражении молнией.
28. Доврачебная помощь при переломах костей.
29. Неотложная помощь при ожоговом шоке, тепловом и солнечном ударах.
30. Доврачебная помощь при ушибах, вывихах.
31. Неотложная помощь при обморожениях и общем замерзании.
32. Приемы временной остановки кровотечений. Геморрагический шок.
33. Доврачебная неотложная помощь при травматическом шоке.

#### **Темы для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-10**

34. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
35. Злоупотребление алкоголем и алкоголизм.
36. Употребление наркотиков и одурманивающих веществ.
37. Профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения.
38. Здоровый образ жизни – как биологическая и социальная проблема.
39. Оздоровительное и воспитательное значение режима дня.
40. Использование лекарственных растений для сохранения и укрепления здоровья.
41. Основы здорового питания.
42. Критерии оценки индивидуального здоровья.
43. Роль учителя в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний
44. Оценка физического развития детей и подростков
45. Профилактика профессиональных заболеваний у педагогов
46. Факторы, определяющие здоровье и болезнь
47. Формирование мотиваций здорового образа жизни.
48. Здоровье и образование. Охрана здоровья детей дошкольного и школьного возраста
49. Профилактика нарушений осанки и зрения.
50. Биологические проблемы формирования здорового образа жизни.
51. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни.
52. Закаливающее и оздоровительное воздействия холода на организм человека.
53. Оздоровительные программы активного долголетия.

#### **Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к зачету)**

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (индикатора)
1	Факторы, определяющие здоровье и болезнь.	УК-8
2	Критерии оценки индивидуального здоровья. Что такое норма?	УК-8
3	Понятия «профилактика». Виды профилактики.	УК-8
4	Маркировка и качество современных продуктов	ОПК ОС-10
5	Негативные последствия солнечной радиации для здоровья человека.	УК-8

6	Определение понятия «здоровый образ жизни». Принципы ЗОЖ.	ОПК ОС-10
7	Перечень и характеристика мотивации здоровья и ЗОЖ.	ОПК ОС-10
8	Роль двигательной активности в биологической эволюции.	ОПК ОС-10
9	Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.	ОПК ОС-10
10	Влияние на организм неправильного сочетания пищевых продуктов. Принципы организации рационального питания.	ОПК ОС-10
11	Рациональная организация жизнедеятельности. Факторы, определяющие умственную работоспособность.	ОПК ОС-10
12	Иммунитет, виды иммунитета.	УК-8
13	Вакцины и сыворотки. Показания и противопоказания для вакцинации.	УК-8
14	Инфекционный процесс, его стадии.	УК-8
15	Источники инфекции и факторы передачи возбудителя.	УК-8
16	Механизмы заражения инфекционными заболеваниями.	УК-8
17	Воздушно-капельные инфекции, протекающие с высыпаниями на коже.	УК-8
18	Основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллез).	УК-8
19	Примеры гематогенных инфекций, способы их профилактики.	УК-8
20	Основные проявления СПИДа, пути передачи ВИЧ-инфекции.	УК-8
21	Понятие и характеристика чрезвычайной ситуации. Первые действия при оказании неотложной помощи пострадавшему.	УК-8
22	Терминальные состояния, причины и признаки.	УК-8
23	Понятие реанимации. Алгоритм действий реаниматоров. Постреанимационные осложнения.	УК-8
24	Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Критерии эффективности реанимационных мероприятий.	УК-8
25	Отличия обморока, комы и клинической смерти.	УК-8
26	Ожоги. Порядок оказания первой помощи при термических ожогах.	УК-8
27	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.	УК-8
28	Виды утопления, признаки, оказание первой помощи.	УК-8
29	Признаки гипертонического криза и инсульта, меры первой помощи.	УК-8
30	Стенокардия и инфаркт миокарда, меры первой помощи.	УК-8
31	Симптомы бронхиальной астмы и меры первой помощи.	УК-8
32	Опасные состояния при сахарном диабете и первая помощь.	УК-8
33	Виды ран. Ранения грудной клетки. Оказание первой помощи.	УК-8
34	Ранения живота и принципы оказания первой помощи.	УК-8
35	Виды кровотечений и способы их остановки.	УК-8
36	Признаки ушиба, вывиха. Правила оказания неотложной помощи.	УК-8
37	Признаки перелома костей конечностей. Последовательность и правила оказания неотложной помощи при переломах.	УК-8
38	Черепно-мозговые травмы, первая помощь. Травмы позвоночника. Правила транспортировки пострадавших с повреждением головы и позвоночника.	УК-8

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М.Н. Мисюк. – М.: Юрайт, 2021. – 332 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467573>.
2. Кадыков, В.А. Первая доврачебная помощь: учебное пособие для вузов / В.А. Кадыков, Е.М. Мохов, А.М. Морозов. – М.: Юрайт, 2021. – 241 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448590>.
3. Демичев, С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях / Демичев С.В. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 160 с. // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970417744.html>.

### б) дополнительная литература:

1. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – М.: Юрайт, 2018. – 241 с. // ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://urait.ru/book/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-obrazovanii-414733>
2. Социальная медицина: учебник для вузов / А.В. Мартыненко [и др.]. – М.: Юрайт, 2021. – 375 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/468955>.
3. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда: учебник для вузов / О.М. Родионова, Е.В. Аникина, Б.И. Лавер, Д.А. Семенов. – М.: Юрайт, 2021. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/459153>

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftOffice.

***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)

***Свободно распространяемое программное обеспечение:***

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение YandexBrowser;

***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/>

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

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

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](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)**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

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

Программа дисциплины **Культура здорового образа жизни** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ННГУ) бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23)

Автор(ы):  
к.б.н., доцент

Кончина Т.А.

Рецензент (ы):  
к.б.н., доцент

Жиженина Л.М.

Кафедра биологии, географии и химии  
зав. кафедрой  
д.б.н., доцент

Недосеко О.И.

Председатель УМК  
Ст. преподаватель

Психолого-педагогического факультета

Сатистова Е.Е.

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

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.