

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**

Историко-филологический 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  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленности образовательной программы  
**История и обществознание**  
*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения  
**очная**  
*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2021  
Арзамас  
2023 год

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

Дисциплина Б1.О.03.01 «Культура здорового образа жизни» относится к обязательной части ООП направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профили) История и обществознание.

Дисциплина предназначена для освоения студентами очной формы обучения 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 возрастной анатомии, физиологии, гигиены, основы безопасности жизнедеятельности, 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. 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. ИУК-8.3. Владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности; здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<i>Знать</i> - основы медицинских знаний; - основы здорового образа жизни; - правила по охране труда и требования техники безопасности.	- вопросы для устного опроса, - тестирование
		<i>Уметь</i> - оказывать первую медицинскую помощь в чрезвычайных ситуациях; - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность.	- контрольные задания; - мультимедийная презентация; - реферат
		<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. ИОПК ОС-10.2. Умеет организовывать профессиональную деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни. ИОПК ОС-10.3. Владеет технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.	<i>Знать</i> - теоретические аспекты здорового образа жизни	- вопросы для устного опроса, - тестирование
		<i>Уметь</i> - организовывать профессиональную деятельность, учитывая факторы, определяющие здоровый образ жизни.	- контрольные задания; - мультимедийная презентация; - реферат.
		<i>Владеть</i> - технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.	



<b>Тема 8. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и ЗОЖ учащихся.</b>	<b>9</b>		<b>2</b>		<b>2</b>							<b>5</b>	
В том числе текущий контроль	<b>1</b>								<b>1</b>				
Зачет													
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>16</b>		<b>16</b>				<b>1</b>			<b>39</b>	

Текущий контроль реализуется в рамках занятий семинарского типа, консультаций.

#### **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 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:

1. работа с основной и дополнительной литературой;
2. подготовка к занятиям семинарского типа;
3. написание рефератов, выполнение мультимедийных презентаций;
4. подготовка к контрольным заданиям;
5. 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

### **Рекомендации для написания реферата, выполнения презентаций**

Реферат (презентация) – краткое изложение в письменном виде (электронном виде) содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Цель написания реферата (презентации) – 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.

#### ***Примерный алгоритм действий при написании реферата (презентации):***

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 (презентации), 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 (презентации) предъявляемым требованиям.

### **Подготовка к контрольным заданиям**

Контрольные задания 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 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 неуясненным 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 обобщенном варианте подготовка к сдаче зачета включает в себя:

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

Оценка		Уровень подготовки
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
Не зачтено	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
	не зачтено	зачтено		
<b>Знания</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

**«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 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и для контроля формирования компетенции

### Вопросы для устного опроса для оценки сформированности компетенций УК-8 Тема «Иммунитет. Инфекционные заболевания»

1. Охарактеризуйте механизмы заражения инфекционными заболеваниями.
2. Какие задачи у классного руководителя в период проведения вакцинации школьников?
3. Что такое иммунитет? Виды иммунитета.

4. Перечислите воздушно-капельные инфекции, которые протекают с высыпаниями на коже. В чем заключаются особенности проявления каждой из них?

**для оценки сформированности компетенций ОПК ОС-10**

5. Охарактеризуйте основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллез).
6. Какие пищевые отравления бактериальными токсинами вы знаете?
7. Приведите примеры гематогенных инфекций и перечислите способы их профилактики.
8. Какие инфекционные заболевания называют зоонозами? Приведите примеры.

**Тестовые задания для оценки сформированности компетенций УК-8**

**А. Выберите 1 правильный ответ из предложенных:**

1. Болезнетворные микроорганизмы называются
- а) патогенные;
  - б) сапрофиты;
  - в) аэробные
2. Правильный симптом при переломе плечевой кости – это:
- а) повышение темпера;
  - б) деформация конечности;
  - в) отсутствие пульсации.
3. Правильный симптом при вывихе:
- а) нарушение функции конечности;
  - б) в крови большое количество лейкоцитов
  - в) повышение температуры.
4. Первая помощь при растяжении связок голеностопного сустава:
- а) дать антибиотик;
  - б) сделать массаж;
  - в) наложить тугую 8-образную повязку.
5. Первая медицинская помощь при переломе:
- а) дать таблетку но-шпы;
  - б) сделать массаж;
  - в) наложить иммобилизирующую повязку.
6. Совокупность процессов в организме, направленных на защиту его от чужеродных веществ, называется:
- а) иммунитет;
  - б) стерилизация;
  - в) вакцинация
7. При оказании помощи при утоплении не следует:
- а) очищать ротовую полость от инородных тел;
  - б) давать обезболивающее средство (анальгин, баралгин);
  - в) положить на согнутое колено вниз головой;
  - г) делать непрямой массаж и искусственное дыхание.
8. Неправильным признаком при паренхиматозном кровотечении является:
- а) боли в животе;
  - б) общая слабость;
  - в) головокружение;
  - г) покраснение кожных покровов;
  - д) снижение артериального давления
9. Положение, в котором необходимо транспортировать больных с поврежденным позвоночником:
- а) сидя;
  - б) на носилках с мягким основанием;
  - в) на носилках с подложенным щитом
10. Препараты, которые состоят из убитых или ослабленных микробов:
- а) сыворотки;

- б) анатоксины;
  - в) вакцины
11. Мероприятия по уничтожению микроорганизмов, вызывающих инфекционные заболевания:
- а) дезинфекция;
  - б) дератизация;
  - в) дезинсекция
12. При ожогах пальцев кисти накладывается повязка:
- а) колосовидная;
  - б) восьмиобразная;
  - в) рыцарская перчатка.
13. При обморочном состоянии отсутствует такой признак как:
- а) кратковременная потеря сознания;
  - б) снижение артериального давления;
  - в) покраснение кожи;
  - г) слабое наполнение пульса.
14. Проведение искусственной вентиляции легких в сочетании с наружным массажем сердца осуществляется при:
- а) потере пострадавшим сознания
  - б) состоянии клинической смерти (остановка сердца, дыхания)
  - в) сильном кровотечении
15. Время от момента внедрения патогенного микроба в организм и до появления первых признаков называется:
- а) начало заболевания;
  - б) инкубационный период;
  - в) активное проявление болезни

**для оценки сформированности компетенций ОПК ОС-10**

**Б. Выберите несколько правильных ответов:**

1. Растирать кожу при обморожении 1 степени нельзя:
- а) перчаткой;
  - б) кусочком фланели;
  - в) снегом
2. Виды кровотечений бывают:
- а) капиллярные;
  - б) артериальные;
  - в) лимфатические;
  - г) венозные;
  - д) паренхиматозные.
3. При оказании помощи пораженным ожогами 2-й степени нельзя:
- а) наложить на обожженный участок кожи стерильную повязку;
  - б) касаться руками обожженных участков кожи;
  - в) вскрывать пузыри.
4. К признакам венозного кровотечения относятся:
- а) кровь темного цвета;
  - б) кровь выделяется сильной струей;
  - в) кровь выделяется вялой струей.
5. Начальными признаками отравления пищевыми продуктами являются:
- а) тошнота, рвота;
  - б) боли в животе;
  - в) боли в грудной клетке;
  - г) жидкий стул.
6. При переливании крови возможны следующие отравления:

- а) механические (воздушная эмболия или тромбоэмболия);
  - б) инфекционные;
  - в) пост гемотрансфузионный шок;
  - г) рвота.
7. Признаками внутреннего кровотечения являются:
- а) бледность кожных покровов;
  - б) повышение артериального давления;
  - в) боли в животе;
  - г) общая слабость
8. Первой помощью при инфаркте миокарда являются следующие действия:
- а) назначить антибиотики;
  - б) положить под язык валидол;
  - в) создать покой.
9. Признаками гипертонического криза являются:
- а) повышение артериального давления;
  - б) головные боли;
  - в) снижение артериального давления.
10. По определению ВОЗ понятие здоровье включает:
- а) психическое благополучие;
  - б) социальное благополучие;
  - в) экологическое благополучие

**Пример контрольных заданий  
для оценки сформированности компетенций УК-8**

1. Дать определение и систематизировать виды средств индивидуальной защиты кожи.
2. Перечислить медицинские средства и способы индивидуальной защиты человека.
3. Охарактеризуйте основные положения понятия «реанимация», перечислите последовательность действий, назовите признаки эффективности реанимационных мероприятий.
4. Дать определение и характеризовать виды эпидемической безопасности личности.

**для оценки сформированности компетенций ОПК ОС-10**

5. Дать определение и систематизировать задачи самых первых действий при оказании неотложной помощи пострадавшему.
6. Дать определение и систематизировать направления профилактики болезней, передающихся половым путем.
7. Дать определение СПИДа и пути передачи ВИЧ-инфекции.
8. Каковы инфекционные заболевания называют зоонозами, приведите примеры.
9. Охарактеризуйте глобальные экологические проблемы современности и здоровья человека.

**Темы мультимедийных презентаций и рефератов  
для оценки сформированности компетенций 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,

ка, 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, ботулизм): 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.

#### **для оценки сформированности компетенций ОПК ОС-10**

25. Наследственные болезни.
26. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
27. Злоупотребление алкоголем и алкоголизм.
28. Употребление наркотиков и одурманивающих веществ.
29. Профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения.
30. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.
31. Первая помощь при утоплении, асфиксии, электротравме, поражении молнией.
32. Доврачебная помощь при переломах костей.
33. Неотложная помощь при ожоговом шоке, тепловом и солнечном ударах.
34. Доврачебная помощь при ушибах, вывихах.
35. Неотложная помощь при обморожениях и общем замерзании.
36. Приемы временной остановки кровотечений. Геморрагический шок.
37. Доврачебная неотложная помощь при травматическом шоке.
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	Перечислите факторы, определяющие здоровье и болезнь.	УК-8
2	Перечислите критерии оценки индивидуального здоровья. Что такое норма?	УК-8
3	Дайте определение понятия «профилактика». Назовите виды профилактики.	УК-8
4	Определите роль учителя в укреплении здоровья школьников.	ОПК ОС-10
5	Назовите задачи гигиенического образования и воспитания населения.	УК-8
6	Назовите основные федеральные законы, направленные на охрану здоровья населения.	УК-8
7	В чем состоит значение воды для жизнедеятельности человека? В чем заключается влияние на здоровье «жесткой» и «мягкой» воды?	ОПК ОС-10
8	Назовите основные источники загрязнения воды.	ОПК ОС-10
9	Охарактеризуйте химическое и биологическое загрязнение питьевой воды с точки зрения их влияния на здоровье человека.	УК-8
10	Назовите источники радиоактивности в доме, пути профилактики негативных последствий для здоровья.	ОПК ОС-10
11	Охарактеризуйте электромагнитные поля как неблагоприятный фактор среды жилых и общественных помещений.	ОПК ОС-10
12	Назовите источники шума в жилой среде и его влияние на здоровье.	ОПК ОС-10
13	Что такое «эндемичные заболевания»? Приведите примеры.	УК-8
14	Охарактеризуйте химическое и биологическое загрязнение почвы, последствия для здоровья человека.	УК-8
15	Что вы знаете об экологической чистоте современных продуктов?	УК-8
16	В чем заключаются негативные последствия солнечной радиации для здоровья человека?	УК-8
17	Что означает термин «эндоэкология»? Какие проявления «эндоэкологической болезни» вы знаете?	УК-8
18	Дайте определение понятию «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.	УК-8
19	Дайте определение понятию «здоровый образ жизни». Охарактеризуйте принципы ЗОЖ.	УК-8
20	Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.	ОПК ОС-10
21	Роль двигательной активности в биологической эволюции.	ОПК ОС-10
22	Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.	ОПК ОС-10
23	Понятие о натуральной пище.	УК-8
24	Влияние технологической обработки пищи на организм.	ОПК ОС-10
25	Влияние на организм неправильного сочетания пищевых продуктов.	ОПК ОС-10
26	Принципы организации рационального питания.	ОПК ОС-10
27	Дайте определение понятию «рациональная организация жизнедеятельности».	УК-8
28	Назовите факторы, определяющие умственную работоспособность.	УК-8
29	Какие механизмы активации обеспечивают восстановление при умственном утомлении?	УК-8
30	Назовите общие принципы профилактики профессиональных заболеваний у педагогов.	УК-8
31	Что такое «инфекционный процесс»? Назовите стадии инфекционного процесса.	УК-8
32	Что такое «эпидемический процесс»? Назовите звенья эпидемического процесса.	УК-8
33	Назовите источники инфекции и факторы передачи возбудителя.	УК-8
34	Охарактеризуйте механизмы заражения инфекционными заболеваниями.	УК-8
35	Какие задачи у классного руководителя в период проведения вакцинации школьников?	ОПК ОС-10
36	Что такое иммунитет? Виды иммунитета.	УК-8

37	Перечислите воздушно-капельные инфекции, которые протекают с высыпаниями на коже. В чем заключаются особенности проявления каждой из них?	УК-8
38	Охарактеризуйте основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллез).	УК-8
39	Какие пищевые отравления бактериальными токсинами вы знаете?	ОПК ОС-10
40	Приведите примеры гематогенных инфекций и перечислите способы их профилактики.	ОПК ОС-10
41	Какие инфекционные заболевания называют зоонозами? Приведите примеры.	УК-8
42	Назовите основные проявления СПИДа и пути передачи ВИЧ-инфекции.	ОПК ОС-10
43	Перечислите направления профилактики болезней, передающихся половым путем.	ОПК ОС-10
44	Перечислите самые первые действия при оказании неотложной помощи пострадавшему.	ОПК ОС-10
45	Что такое «реанимация»? Перечислите последовательность действий. Назовите признаки эффективности реанимационных мероприятий.	ОПК ОС-10
46	Как отличить обморок, кому и клиническую смерть по трем основным признакам?	ОПК ОС-10
47	Охарактеризуйте механизмы развития стадий травматического шока.	УК-8
48	Назовите виды кровотечений и способы их остановки.	ОПК ОС-10
49	Назовите признаки перелома костей конечностей. Последовательность и правила оказания неотложной помощи при переломах.	ОПК ОС-10
50	Назовите признаки ушиба, вывиха. Последовательность и правила оказания неотложной помощи.	ОПК ОС-10

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 241 с. – // ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://urait.ru/book/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9>
2. Социальная медицина: учебник для академического бакалавриата / А.В. Мартыненко [и др.]; под ред. А.В. Мартыненко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 375 с. – // ЭБС Юрайт [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://urait.ru/bcode/430877>

### б) дополнительная литература:

1. Основы формирования здоровья детей: учебник / В.Р. Кучма – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – (Библиотека ПМГМУ им. И. М. Сеченова). – 315, [1] с.: ил. // ЭБС «Консультант студента» [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222263914.html>
2. Анатомия человека: учебник в 2 томах / М.Р. Сапин [и др.]; под ред. М.Р. Сапина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – Т. I. – 528 с.: ил. // ЭБС «Консультант студента» [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970443840.html>

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

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)

***Свободно распространяемое программное обеспечение:***

программное обеспечение LibreOffice;  
программное обеспечение Yandex Browser;

***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](http://www.lib.unn.ru/) [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) бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 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  
д.б.н., доцент

Недосеко О.И.

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

Председатель УМК  
к.и.н., доцент

Историко-филологического факультета

Зотов С.А.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.