

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**

### **Основы здорового образа жизни в профессиональной деятельности**

---

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования  
специалитет

---

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

---

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

Направленность образовательной программы

**Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности**

---

*(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 ОПОП

Дисциплина Б1.В.02 «Основы здорового образа жизни в профессиональной деятельности» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока 1 учебного плана ОП по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности специализация Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Дисциплина реализуется для студентов очной формы обучения в 1 семестре (при условии её выбора обучающимся).

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

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 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 здорового образа жизни, физиологии, гигиены, основы безопасности жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, правила по охране труда и требования техники безопасности, способы защиты от чрезвычайных ситуаций	<i>Знать</i> - нормы физиологических показателей здорового организма; определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; - распознать признаки нарушения здоровья;  - средства оздоровительного воздействия на организм; - причины возникновения наиболее распространенных инфекционных заболеваний, способы их профилактики; - правила по охране труда и требования техники безопасности.	- вопросы для устного опроса, - 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 и военных конфликтах	<i>Уметь</i> - распознать признаки нарушения здоровья; - 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 определения функционального состояния организма; навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся; - навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.	

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Трудоемкость	очная форма обучения
Общая трудоемкость	3 з.е.

часов по учебному плану, из них	108
<b>Контактная работа</b> , в том числе: аудиторные занятия:	
– занятия лекционного типа	18
– занятия семинарского типа	18
- контроль самостоятельной работы	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	
Экзамен	1
<b>Самостоятельная работа</b>	34

*Содержание дисциплины (модуля) 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 (модулю)	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									
	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная
Тема 1. Проблема здоровья. Критерии оценки индивидуального здоровья. Основные признаки нарушения здоровья.	6		2		2							2		
Тема 2. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Понятие об иммунитете, его виды.	8		2		2							4		
Тема 3. Понятие об инфекционных болезнях.	8		2		2							4		
Тема 4. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	8		2		2							4		
Тема 5. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Наследственность и здоровье. Биоритмы и работоспособность человека. Режим дня.	8		2		2							4		
Тема 6. Экология и здоровье	8		2		2							4		
Тема 7. Профилактика вредных привычек.	8		2		2							4		
Тема 8. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.	8		2		2							4		

Двигательная активность и здоровье. Закаливание.													
Тема 9. Питание и здоровье.	8		2		2							4	
В том числе текущий контроль	2								2				
экзамен	36										36		
ИТОГО	108		18		18				2		36		34

Текущий контроль успеваемости 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 управляемый курс «Основы здорового образа жизни в профессиональной деятельности» <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=10540>, созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Основы здорового образа жизни в профессиональной деятельности» осуществляется в следующих видах: подготовка к занятиям семинарского типа, работа с основной и дополнительной литературой; заполнение рабочей тетради по индивидуальному плану и дневника наблюдений, выполнение контрольных работ по теоретическим основам дисциплины, написание рефератов, выполнение мультимедийных презентаций, подготовка к тестированию, подготовка к экзамену.

##### 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.

##### Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Подготовка к занятиям семинарского типа – 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, опреде-

лить 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 работам**

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, предложенные в методических указаниях.
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.

#### **Методические рекомендации по подготовке к экзамену**

Экзамен может проводиться как в традиционных формах (ответ на вопросы экзамена-

ционного билета, контрольная работа, тестирование), так и в иных формах (коллоквиум, кейс, деловая или ролевая игра, презентация проекта и др.) Виды и формы проведения промежуточной аттестации, оценочные средства, описание системы контроля прописаны в рабочих программах дисциплин, практик.

Подготовка к экзамену начинается с первого занятия по дисциплине, практике, на котором важно уяснить общую установку преподавателя и перечень основных требований к текущей и промежуточной отчетности. 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.

Экзамены проводятся с целью оценки полученных теоретических знаний, их прочности, развития творческого мышления, приобретения навыков самостоятельной работы, умений применять полученные знания при решении практических задач. Поэтому лекции, практические, лабораторные и контрольные работы являются важными этапами подготовки к зачету, экзамену, поскольку заранее имеется возможность оценить уровень собственных знаний и своевременно восполнить имеющиеся пробелы.

Для подготовки к экзамену 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 экзамена включает в себя:

- просмотр программы учебной дисциплины, перечня вопросов к зачету, экзамену;
- 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 ВО 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 ВО 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 ВО 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 ВО 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
<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

«отлично» – 80-100% правильных ответов;

«хорошо» – 60-79% правильных ответов;

«удовлетворительно» – 40-59% правильных ответов;

«неудовлетворительно» – менее 50% 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 экзамене

**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 обнаружены 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 выполнения и представления дневника наблюдений**

**"отлично"** – дневник наблюдений студента (группы студентов) содержит ответы на все поставленные вопросы в полном объеме. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, умеет отстаивать свою точку зрения и позицию.

**"хорошо"** – дневник наблюдений студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами из видео-кейса, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров практического характера. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая свою точку зрения и позицию.

**"удовлетворительно"** – дневник наблюдений студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен с логическими ошибками, студент(ты) приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая свою точку зрения и позицию.

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

### **Вопросы для собеседования (устного опроса) 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. Охарактеризуйте механизмы заражения инфекционными заболеваниями.
12. Что такое «инфекционный процесс»? Назовите стадии инфекционного процесса.
13. Что такое «эпидемический процесс»? Назовите звенья эпидемического процесса.
14. Назовите источники инфекции и факторы передачи возбудителя.

15. Перечислите воздушно-капельные инфекции, которые протекают с высыпаниями на коже. В чем заключаются особенности проявления каждой из них?
16. Перечислите симптомы и способы профилактики острых респираторных заболеваний (грипп, ротавирусная, короновирусная инфекция).
17. Перечислите симптомы и способы профилактики туберкулеза.
18. Охарактеризуйте основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллез).
19. Какие пищевые отравления бактериальными токсинами вы знаете?
20. Приведите примеры гематогенных инфекций и перечислите способы их профилактики.
21. Какие инфекционные заболевания называют зоонозами? Приведите примеры.
22. Назовите основные проявления СПИДа и пути передачи ВИЧ-инфекции.
23. Перечислите направления профилактики болезней, передающихся половым путем.
24. Дайте определение понятия «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.
25. Охарактеризуйте принципы ЗОЖ.
26. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.
27. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
28. Понятие о натуральной пище.
29. Какое влияние оказывает технологическая обработка пищи на организм.
30. Что вы знаете об экологической чистоте современных продуктов?
31. В чем заключаются негативные последствия солнечной радиации для здоровья человека?
32. Что означает термин «эндоэкология»? Какие проявления «эндоэкологической болезни» вы знаете?
33. В чем состоит значение воды для жизнедеятельности человека? В чем заключается влияние на здоровье «жесткой» и «мягкой» воды?
34. Охарактеризуйте химическое и биологическое загрязнение питьевой воды с точки зрения их влияния на здоровье человека.
35. Назовите источники радиоактивности в доме, пути профилактики негативных последствий для здоровья.
36. Охарактеризуйте электромагнитные поля как неблагоприятный фактор среды жилых и общественных помещений.
37. Назовите источники шума в жилой среде и его влияние на здоровье.
38. Что такое «эндемичные заболевания»? Приведите примеры.
39. Охарактеризуйте химическое и биологическое загрязнение почвы, последствия для здоровья человека.
40. Что означает понятие гипокинезия и каково ее влияние на здоровье человека?
41. Что означает понятие о натуральной пище.
42. Влияние технологической обработки пищи на организм.
43. Назовите влияние на организм неправильного сочетания пищевых продуктов.
44. Охарактеризуйте принципы организации рационального питания.
45. Дайте определение понятию «рациональная организация жизнедеятельности».
46. Назовите факторы, определяющие умственную работоспособность.
47. Какие механизмы обеспечивают восстановление при умственном утомлении?
48. Перечислите факторы риска труда педагога.
49. Назовите принципы профилактики профессиональных заболеваний психологов.

**Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины  
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 ...

### **Примерная тематика рефератов**

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. Аспергиллёз: клиника, профилактика.
15. Африканский трипаносомоз (сонная болезнь) : клиника, профилактика
16. Бешенство: клиника, профилактика
17. Болезнь Лайма (Лайм-боррелиоз) : клиника, профилактика
18. Бруцеллёз: клиника, профилактика
19. Клещевой энцефалит: клиника, профилактика
20. Лепра (Прокса) : 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.
41. Заболевания верхних дыхательных путей и их осложнения.
42. Ишемическая болезнь сердца и формы ее проявления.
43. Инфаркт миокарда. Профилактика.
44. Острые и хронические заболевания желудка.
45. Причины, признаки, лечение и профилактика дисбактериозов.
46. Наследственные болезни.
47. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
48. Злоупотребление алкоголем и алкоголизм.
49. Употребление наркотиков и одурманивающих веществ.
50. Профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения.
51. Здоровый образ жизни – как биологическая и социальная проблема.
52. Оздоровительное и воспитательное значение режима дня.
53. Использование лекарственных растений для сохранения и укрепления здоровья.
54. Основы здорового питания.
55. Критерии оценки индивидуального здоровья.
56. Роль учителя в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний
57. Оценка физического развития детей и подростков
58. Профилактика профессиональных заболеваний у психологов
59. Факторы, определяющие здоровье и болезнь
60. Формирование мотиваций здорового образа жизни.
61. Здоровье и образование. Охрана здоровья детей дошкольного и школьного возраста
62. Профилактика нарушений осанки и зрения.
63. Биологические проблемы формирования здорового образа жизни.
64. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни.
65. Закаливающее и оздоровительное воздействия холода на организм человека.
66. Оздоровительные программы активного долголетия.

### **Примерные тестовые задания**

Система оценивания – верный ответ – 1 балл, неверный ответ – 0 баллов.

#### **Иммунитет**

#### **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.

**Задание 6. Что такое приобретённый иммунитет?**

- а) Передавшийся по наследству от родителей к детям;
- б) Выработанный в процессе жизни;
- в) Обеспечивающий внешнюю защиту организма;
- г) Обеспечивающий внутреннюю защиту организма.

**Задание 7. Что такое антитела?**

- а) Фагоциты, поглощающие антигены;
- б) Активные белки, выделяемые иммунными клетками;
- в) Иммунные клетки разных видов;
- г) Специфичные ферменты, выделяемые фагоцитами.

**Задание 8. Что содержат прививки?**

- а) Убитые или малоактивные микроорганизмы;
- б) Антитела;
- в) Лейкоциты;
- г) Набор В- и Т-лимфоцитов.

**Задание 9. Чем обуславливается приобретённый иммунитет?**

- а) Вакцинацией;
- б) Активностью лейкоцитов;
- в) Геномом;
- г) Генотипом.

**Задание 10. Как называется вид иммунитета, при котором иммуноглобулины передаются ребёнку с молоком матери?**

- а) Врождённый;
- б) Клеточный;
- в) Естественным приобретённый;
- г) Искусственно приобретённый.

**Вопросы к экзамену**

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, короновиральная инфекция): клиника, профилактика.
14. Туберкулез. Клиника и профилактика.

15. Основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллезы).
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. Здоровый образ жизни – понятие, принципы мотивации.
22. Биоритмы и работоспособность человека. Режим дня.
23. Факторы рациональной организации умственного труда.
24. Наследственность и здоровье человека.
25. Влияние загрязнения на здоровье.
26. Воздействие шума, радиации, электромагнитных полей на здоровье.
27. Профилактика вредных привычек. Влияние табачного дыма и алкоголя на организм человека.
28. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Способы защиты от наркомании.
29. Двигательная активность и здоровье.
30. Физиологические основы закаливания. Виды и правила закаливания.
31. Питание и здоровье.
32. Принципы организации рационального питания.

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

### **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> (дата обращения: 08.06.2021).
2. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – М.: Юрайт, 2021. – 282 с. // ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://urait.ru/bcode/471229>
3. Социальная медицина: учебник для вузов / А.В. Мартыненко [и др.]. – М.: Юрайт, 2021. – 375 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/468955>.

### **б) дополнительная литература:**

1. Хватова, Н.В. Неотложные состояния при заболеваниях внутренних органов. Симптомы. Первая помощь. Профилактика инфекционных заболеваний: учебное пособие / Н.В. Хватова – М.: Прометей, 2012. – 92 с. // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223573.html>.
2. Основы формирования здоровья детей: учебник / В.Р. Кучма – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 315 с. // ЭБС «Консультант студента» [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222263914.html>
3. Анатомия человека: учебник: в 2 томах / М.Р. Сапин [и др.]; под ред. М.Р. Сапина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – Т. I. – 528 с. // 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: 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).**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран;

Помещения для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.



Программа дисциплины **Основы здорового образа жизни в профессиональной деятельности** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ННГУ) по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):

к. биол. н., доцент

Кончина Т.А.

Рецензент (ы):

к. биол. н., доцент

Жиженина Л.М.

Кафедра биологии, географии и химии

зав. кафедрой

д. биол.н., доцент

Недосеко О.И.

Председатель МК

к. пс. н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

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

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.