

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Арзамасский филиал ННГУ - Психолого-педагогический факультет

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Культура здорового образа жизни

---

Уровень высшего образования  
Специалитет

---

Направление подготовки / специальность  
44.05.01 - Педагогика и психология девиантного поведения

---

Направленность образовательной программы  
Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения  
несовершеннолетних

---

Форма обучения  
очная

---

г. Арзамас

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.30 Культура здорового образа жизни относится к обязательной части образовательной программы.

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

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

<p>безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>правила по охране труда и требования техники безопасности, способы оказания первой медицинской помощи, способы защиты от чрезвычайных ситуаций, правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p> <p>УК-8.2: 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.</p> <p>УК-8.3: ИУК-8.3. Владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности; здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>по охране труда и требования техники безопасности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы организации профессиональной деятельности в повседневных условиях и при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- распознать признаки нарушения здоровья и причины возникновения наиболее распространенных инфекционных заболеваний, способы их профилактики;</li> <li>- основные виды травматизма, кровотечений и способы оказания первой помощи, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</li> </ul> <p>УК-8.2: Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества;</li> <li>- распознать признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций, признаки нарушения здоровья;</li> <li>- оказывать первую медицинскую помощь в чрезвычайных ситуациях;</li> </ul> <p>УК-8.3: Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности;</li> <li>- навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.</li> </ul>		
<p>ОПК ОС-13: Способен осуществлять профессиональную деятельность,</p>	<p>ОПК ОС-13.1: ИОПК-13.1. Знает теоретические аспекты здорового образа жизни</p> <p>ОПК ОС-13.2: ИОПК-13.2.</p>	<p>ОПК ОС-13.1: Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение и составляющие компоненты здорового образа жизни;</li> </ul>	<p>Доклад-презентация Контрольная работа Опрос Реферат</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

направленную на формирование культуры здорового образа жизни	Умеет организовывать профессиональную деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни ОПК ОС-13.3: ИОПК-13.3. Владеет технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся	- принципы проектирования здорового образа жизни человека.  ОПК ОС-13.2: Уметь - организовывать профессиональную деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни.  ОПК ОС-13.3: Владеть - технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.	Тест	
--	---	--	------	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная</b>
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>18</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>18</b>
- КСР	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>35</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические	Всего	

			занятия/лабораторные работы), часы		
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Тема 1. Проблема здоровья. Критерии оценки индивидуального здоровья. Основные признаки нарушения здоровья.	7	2	2	4	3
Тема 2. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Понятие об иммунитете, его виды.	8	2	2	4	4
Тема 3. Понятие об инфекционных болезнях. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	8	2	2	4	4
Тема 4. Неотложные состояния. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.	8	2	2	4	4
Тема 5. Комплекс сердечно-легочной реанимации.	8	2	2	4	4
Тема 6. Характеристика травматизма. Меры профилактики и первая помощь при травмах.	8	2	2	4	4
Тема 7. Принципы и методы формирования здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.	8	2	2	4	4
Тема 8. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье.	8	2	2	4	4
Тема 9. Совместная деятельность школы и семьи в формировании ЗОЖ учащихся.	8	2	2	4	4
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	18	18	37	35

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

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

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

Иные учебно-методические материалы: <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 текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

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

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

1. Заболевания верхних дыхательных путей и их осложнения.
2. Ишемическая болезнь сердца и формы ее проявления.
3. Инфаркт миокарда. Профилактика.
4. Острые и хронические заболевания желудка.
5. Причины, признаки, лечение и профилактика дисбактериозов.
6. Наследственные болезни.
7. Влияние окружающей среды на здоровье человека.

8. Критерии оценки индивидуального здоровья.
9. Оценка физического развития детей и подростков
10. Профилактика нарушений осанки и зрения.
11. Закаливающее и оздоровительное воздействия холода на организм человека.
12. Оздоровительные программы активного долголетия.

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

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

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-13

1. Злоупотребление алкоголем и алкоголизм.
2. Употребление наркотиков и одурманивающих веществ.
3. Профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения.
4. Здоровый образ жизни – как биологическая и социальная проблема.
5. Оздоровительное и воспитательное значение режима дня.
6. Использование лекарственных растений для сохранения и укрепления здоровья.
7. Основы здорового питания.
8. Критерии оценки индивидуального здоровья.
9. Роль учителя в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний
10. Оценка физического развития детей и подростков
11. Профилактика профессиональных заболеваний у педагогов
12. Формирование мотиваций здорового образа жизни.
13. Здоровье и образование. Охрана здоровья детей дошкольного и школьного возраста
14. Профилактика нарушений осанки и зрения.
15. Биологические проблемы формирования здорового образа жизни.
16. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни.
17. Закаливающее и оздоровительное воздействия холода на организм человека.
18. Оздоровительные программы активного долголетия.

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

Оценка	Критерии оценивания
отлично	В структуре имеется титульный слайд и слайд с выводами. Тема раскрыта полностью, содержит полную, понятную информацию. Соблюдена орфографическая и пунктуационная грамотность. Используются научные понятия (термины). Информация дается точная, полезная, интересная. Есть ссылки на источники информации. Иллюстрации хорошего качества, с чётким изображением, текст легко читается; используются средства наглядности информации (таблицы, схемы, графики и т. д.). Оформление слайдов соответствует теме, для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления. Выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, точно укладывается в рамки регламента.

Оценка	Критерии оценивания
хорошо	<p>В структуре имеется титульный слайд и слайд с выводами. Тема раскрыта, содержит неполную, понятную информацию по теме работы. Соблюдена орфографическая и пунктуационная грамотность. Используются научные понятия (термины). Информация дается точная, полезная, интересная. Нет ссылок на источники информации. Иллюстрации хорошего качества, текст читаем; присутствуют некоторые из средств наглядности информации.</p> <p>Оформление слайдов соответствует теме, для всех слайдов презентации используется один шаблон оформления. Выступающий владеет содержанием, материал читает, корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, превышает рамки регламента на 2-3 мин.</p>
удовлетворительно	<p>В структуре имеется титульный слайд, нет слайда с выводами. Тема раскрыта не полностью, информации по теме работы недостаточно. Присутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Используются научные понятия. Информация дается неточная, полезная, неинтересная. Нет ссылок на источники информации. Иллюстрации сомнительного качества, текст не читаем; присутствуют некоторые из средств наглядности информации.</p> <p>Оформление слайдов соответствует теме, не для всех слайдов презентации используется один шаблон оформления. Выступающий владеет содержанием, материал читает, некорректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, превышает рамки регламента на 4-5 мин.</p>
неудовлетворительно	<p>Тема не раскрыта. Информации по теме работы недостаточно, она не проверена. Присутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Нет ссылок на источники информации. Иллюстрации плохого качества или их нет, текст не читаем. Оформление слайдов не соответствует теме, для слайдов презентации используется разный шаблон оформления. Выступающий не владеет содержанием, материал читает, на вопросы и замечания аудитории не отвечает, регламент не выдерживает.</p>

#### 5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции УК-7

##### 1 вариант

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

### 5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) 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. Методы, виды и способы дезинфекции.
5. Бактериносительство – это ...

#### 2 вариант

1. Понятие об инфекционном процессе.
2. Желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, сальмонеллез).
3. Эпидемический процесс. Источник инфекции.
4. Профилактика инфекционных болезней в школе.
5. Суперинфекция – это...

### 5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-13

#### 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.

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

Оценка	Критерии оценивания
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

Оценка	Критерии оценивания
	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

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

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. В чем заключаются негативные последствия солнечной радиации для здоровья человека?
12. Что означает термин «эндоэкология»? Какие проявления «эндоэкологической болезни» вы знаете?
13. В чем состоит значение воды для жизнедеятельности человека? В чем заключается влияние на здоровье «жесткой» и «мягкой» воды?
14. Охарактеризуйте химическое и биологическое загрязнение питьевой воды с точки зрения их влияния на здоровье человека.
15. Назовите источники радиоактивности в доме, пути профилактики негативных последствий для здоровья.
16. Охарактеризуйте электромагнитные поля как неблагоприятный фактор среды жилых и общественных помещений.
17. Назовите источники шума в жилой среде и его влияние на здоровье.
18. Что такое «эндемичные заболевания»? Приведите примеры.
19. Охарактеризуйте химическое и биологическое загрязнение почвы, последствия для здоровья человека.
20. Дайте определение понятию «рациональная организация жизнедеятельности».
21. Назовите факторы, определяющие умственную работоспособность.
22. Какие механизмы обеспечивают восстановление при умственном утомлении?

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

1. Охарактеризуйте механизмы заражения инфекционными заболеваниями.
2. Что такое «инфекционный процесс»? Назовите стадии инфекционного процесса.
3. Что такое «эпидемический процесс»? Назовите звенья эпидемического процесса.
4. Назовите источники инфекции и факторы передачи возбудителя.
5. Перечислите воздушно-капельные инфекции, которые протекают с высыпаниями на коже. В чем заключаются особенности проявления каждой из них?
6. Перечислите симптомы и способы профилактики острых респираторных заболеваний (грипп, ротавирусная, коронавирусная инфекция).
7. Перечислите симптомы и способы профилактики туберкулеза.
8. Охарактеризуйте основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллез).
9. Какие пищевые отравления бактериальными токсинами вы знаете?
10. Приведите примеры гематогенных инфекций и перечислите способы их профилактики.
11. Какие инфекционные заболевания называют зоонозами? Приведите примеры.
12. Назовите основные проявления СПИДа и пути передачи ВИЧ-инфекции.
13. Перечислите направления профилактики болезней, передающихся половым путем.

### 5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-13

1. Дайте определение понятия «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.
2. Охарактеризуйте принципы ЗОЖ.
3. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.
4. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
5. Понятие о натуральной пище.
6. Какое влияние оказывает технологическая обработка пищи на организм.
7. Что вы знаете об экологической чистоте современных продуктов?
8. Что означает понятие гипокинезия и каково ее влияние на здоровье человека?
9. Что означает понятие о натуральной пище.
10. Влияние технологической обработки пищи на организм.
11. Назовите влияние на организм неправильного сочетания пищевых продуктов.
12. Охарактеризуйте принципы организации рационального питания.
13. Дайте определение понятию «рациональная организация жизнедеятельности».
14. Назовите принципы профилактики профессиональных заболеваний психологов.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на

Оценка	Критерии оценивания
	вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации
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
неудовлетворительно	выставляется студенту, в ответе которого обнаружилось существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания

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

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

### 5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-8

1. Воздушно-капельные инфекции (ветряная оспа, полиомиелит): клиника, профилактика.

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

#### **5.1.12 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-13**

1. Злоупотребление алкоголем и алкоголизм.
2. Употребление наркотиков и одурманивающих веществ.
3. Профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения.
4. Здоровый образ жизни – как биологическая и социальная проблема.
5. Оздоровительное и воспитательное значение режима дня.
6. Использование лекарственных растений для сохранения и укрепления здоровья.

7. Основы здорового питания.
8. Роль учителя в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний
9. Профилактика профессиональных заболеваний у психологов
10. Формирование мотиваций здорового образа жизни.
11. Здоровье и образование. Охрана здоровья детей дошкольного и школьного возраста
12. Биологические проблемы формирования здорового образа жизни.
13. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе)
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.
удовлетворительно	Реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.
неудовлетворительно	Реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы не может дать ответ.

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

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

#### Иммунитет

#### **1. Что относится к органам неспецифического иммунитета?**

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

#### **2. Что такое врождённый иммунитет?**

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

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

- а) Естественный активный иммунитет;

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

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

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

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

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

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

Инфекции

**1. Специфические методы профилактики инфекционных болезней**

- а. витаминизация    б. закаливание    в. прием антибиотиков    г. вакцинация

**2. Первые элементы сыпи при кори у детей появляются на**

- а) лице    б) туловище    в) руках    г) ногах

**3. Эпидемический процесс – это**

- а. распространение микроорганизмов в окружающей среде
- б. взаимодействие патогенных микроорганизмов с макроорганизмами
- в. распространение инфекционных состояний в человеческом обществе
- г. взаимодействие патогенных микроорганизмов с макроорганизмами

**4. Длительность вирусоносительства ВИЧ:**

- а. не более 15-30 дней    б. до нескольких месяцев    в. пожизненно

**5. Возбудителем туберкулеза является:**

- а. вирус    б. пневмококк    в. микобактерия    г. палочка Фридлендера

Оказание неотложной помощи

**1. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?**

- 1. Вначале 30 надавливаний на грудину, затем ИВЛ – 2 вдоха методом «Рот ко рту».
- 2. Вначале ИВЛ – 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину пострадавшего.
- 3. Вначале 5 надавливаний на грудину пострадавшего, затем ИВЛ – 1 вдох методом «Рот ко рту».
- 4. Вначале ИВЛ – 2 вдоха методом «Рот ко рту», затем 30 надавливаний на грудину.

**2. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?**

1. При кровотечении.
2. При применении искусственного дыхания.
3. После освобождения пострадавшего от опасного фактора.
4. При повышении артериального давления
5. При отсутствии пульса.

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

1. Вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут.
2. Вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани.
3. Вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком.
  4. Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?
    1. В течение 10 с. внимательно смотреть на его грудную клетку.
    2. Наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 с. прислушиваться.
    3. Запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 с. прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки.

### **5. Признаки обморока**

Выберите один или несколько ответов:

1. Потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах, потемнение в глазах
2. Кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин).
3. Потеря чувствительности.
4. Потеря сознания более 6 мин.

#### **5.1.15 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-13**

##### **1. Группа здоровья, которую составляют учащиеся с нормальным психическим и физическим развитием:**

- а) 1 группа;
- б) 3 группа;
- в) 4 группа;
- г) 5 группа.

##### **2. Продолжительность урока для первоклассников составляет:**

- а) 30 минут;
- б) 35 минут;

в) 40 минут;

г) 45 минут.

### **3. Здоровый образ жизни – это**

а. Занятия физической культурой;

б. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья;

в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

г. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

### **4. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает**

а. радиоактивные вещества;

б. никотин;

в. эфирные масла;

г. цианистый водород

### **5. Режим дня – это**

а. порядок выполнения повседневных дел;

б. строгое соблюдение определенных правил;

в. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения;

г. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

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

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80-100% правильных ответов
хорошо	60-79% правильных ответов
удовлетворительно	40-59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 50% правильных ответов

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

#### **Шкала оценивания сформированности компетенций**

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

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

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

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

#### Оценочное средство - Контрольные вопросы

#### Зачёт

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

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок. Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых

Оценка	Критерии оценивания
	ошибок. Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок. Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме. Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами. Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.

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

1. 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. Факторы рациональной организации умственного труда.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-8 (Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов)**

1. Определение понятия «здоровье». Компоненты, уровни здоровья.
2. Адаптационная концепция здоровья. Оздоровительные доктрины мира.
3. Предболезнь, болезнь. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
4. Перечислите критерии оценки индивидуального здоровья.
5. Показатели общественного здоровья.
6. Критерии оценки индивидуального здоровья.
7. Понятие иммунитета, виды иммунитета. Вакцины и сыворотки.
8. Иммунизация населения. Календарь прививок.
9. История распространения инфекционных заболеваний.
10. Инфекционный процесс. Стадии инфекционного процесса.
11. Эпидемический процесс. Звенья эпидемического процесса.

12. Воздушно-капельные инфекции, протекающие с высыпаниями на коже.
13. Острые респираторные заболевания (грипп, ротавирусная, коронавирусная инфекция): клиника, профилактика.
14. Туберкулез. Клиника и профилактика.
15. Основные желудочно-кишечные инфекции (дизентерия, холера, тифопаратифозные заболевания, сальмонеллез).
16. Пищевые отравления бактериальными токсинами.
17. Гематогенные инфекции и способы их профилактики.
18. Зоонозные инфекционные заболевания.
19. Основные проявления СПИДа и пути передачи ВИЧ-инфекции.
20. Направления профилактики болезней, передающихся половым путем.
21. Первые действия при оказании неотложной помощи пострадавшему.
22. Что такое «реанимация»? Перечислите последовательность действий. Назовите признаки эффективности реанимационных мероприятий.
23. Как отличить обморок, кому и клиническую смерть по трем основным признакам?
24. Охарактеризуйте механизмы развития стадий травматического шока.
25. Назовите виды кровотечений и способы их остановки.
26. Назовите признаки перелома костей конечностей. Последовательность и правила оказания неотложной помощи при переломах.
27. Назовите признаки ушиба, вывиха. Последовательность и правила оказания неотложной помощи.
28. Здоровый образ жизни – понятие, принципы мотивации.
29. Факторы рациональной организации умственного труда.
30. Какие механизмы активации обеспечивают восстановление при умственном утомлении?
31. Наследственность и здоровье человека.
32. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.
33. Роль двигательной активности в биологической эволюции.
34. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
35. Профилактика вредных привычек. Влияние табачного дыма и алкоголя на организм человека.
36. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Способы защиты от наркомании.
37. Двигательная активность и здоровье.
38. Питание и здоровье. Принципы организации рационального питания.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-13 (Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на формирование культуры здорового образа жизни)**

1. Здоровый образ жизни – понятие, принципы мотивации.
2. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.
3. Роль двигательной активности в биологической эволюции.
4. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
5. Профилактика вредных привычек. Влияние табачного дыма и алкоголя на организм человека.
6. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Способы защиты от наркомании.
7. Двигательная активность и здоровье.
8. Питание и здоровье. Принципы организации рационального питания.

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

## Основная литература:

1. Мисюк Марина Николаевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учебник и практикум для вузов / Мисюк М. Н. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 332 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14054-5 : 839.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=737525&idb=0>.
2. Айзман Роман Иделевич. Здоровьесберегающие технологии в образовании : Учебное пособие для вузов / Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 282 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07354-6. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=761800&idb=0>.
3. Социальная медицина : Учебник для вузов. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 375 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10582-7. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=767642&idb=0>.

## Дополнительная литература:

1. Анатомия человека : в 2 томах. Т. I : учебник / Сапин М.Р.; Никитюк Д.Б.; Николенко В.Н.; Ключкова С.В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6883-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=808876&idb=0>.
2. Орехова Ирина Леонидовна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учебно-методическая литература / Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 173 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-108380-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=630342&idb=0>.

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

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение Yandex Browser;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.ura.it.ru/>

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://moos.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»

<https://online.edu.ru/public/promo>

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной

программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: 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.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по специальности 44.05.01 - Педагогика и психология девиантного поведения.

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

Рецензент(ы): Жиженина Лилия Михайловна, кандидат биологических наук.

Заведующий кафедрой: Недосеко Ольга Ивановна, доктор биологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.23, протокол № 5.