

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Здоровый образ жизни рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>		
Учебный план	44.03.05_2023_1113.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности		
Квалификация	<b>Бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 2	
аудиторные занятия	42		
самостоятельная работа	56,1		
часов на контроль	8,85		

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	16			
Неделя	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	24	24	24	24
Консультации (для студента)	0,9	0,9	0,9	0,9
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	43,05	43,05	43,05	43,05
Сам. работа	56,1	56,1	56,1	56,1
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):  
к.б.н., доцент, Попова Е.В.



Рабочая программа дисциплины

**Здоровый образ жизни**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	<i>Цели:</i> Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
1.2	<i>Задачи:</i> - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; – воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; – овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.07
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Механизмы двигательной активности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
2.2.2	Спортивные единоборства

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	
<b>ИД-2.УК-3: Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п).</b>	
Знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности с которыми работает, учитывает их в своей деятельности в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям.	
<b>ПК-1: Способен сформировать мотивацию к обучению через организацию внеурочной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области</b>	
<b>ИД-1.ПК-1: Обладает специальными знаниями и умениями в предметной области</b>	
Владеет: - специальными знаниями и умениям осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий по физической культуре.	
<b>ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации дополнительных и основных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта</b>	
<b>ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма</b>	
Умеет: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, дыхательной гимнастики; - проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Здоровый образ жизни - главный фактор здоровья и личной безопасности</b>						
1.1	Тема 1. Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности Сформулировать цель и задачи дисциплины основ медицинских знаний и здорового образа жизни. 2. Дать определение понятиям "здоровье" и "болезнь". 3. Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе. 4. Факторы, формирующие здоровье детей и подростков. 5. Показатели индивидуального здоровья детей и подростков. 6. Основные группы здоровья детей и подростков. 7. Роль учителя в сохранении и укреплении здоровья детей, предупреждении заболеваний у школьников. 8. Состояние окружающей среды и здоровье детей. 9. Особенности заболеваемости детей в экологически неблагоприятных районах. 10. Популяционное здоровье и его	2	10	ИД-2.УК-3 ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	Тестирование
	<b>Раздел 2. Физическая культура в режиме здорового образа жизни</b>						

2.1	<p>Тема. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них</p> <p>1. При каких состояниях требуется оказание неотложной помощи? 2. Кто часто вынужден оказывать первую медицинскую помощь? 3. Обморок и тактика оказания первой медицинской помощи во время об- морока. 4. Тепловой и солнечный удар. Тактика оказания неотложной помощи при тепловом и солнечном ударе. 5. Стенокардия и тактика оказания первой медицинской помощи во время приступа стенокардии. 6. Инфаркт миокарда и тактика оказания первой медицинской помощи при инфаркте миокарда.</p> <p>Тема. Характеристика детского травматизма и его профилактика</p> <p>Травмы. Закрытые виды травм. Детский травматизм и его виды. Травматический шок.</p> <p>Кровотечения, способы остановки кровотечений. Переломы костей, транспортная иммобилизация. Синдром длительного сдавления. Первая помощь.</p> <p>Тема. Физическая культура в режиме здорового образа жизни</p> <p>Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе.</p> <p>Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.</p> <p>Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича.</p> <p>Тема. Закаливание и утренняя гигиеническая гимнастика</p> <p>Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека. Методики проведения УГГ. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.</p> <p>/Лек/</p>	2	18	ИД-2.УК-3 ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	Вопросы к зачету
-----	---	---	----	-------------------------------------	---------------	---	------------------

2.2	<p>Тема 2. Физическая культура в режиме здорового образа жизни Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича.</p> <p>Тема 3. Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма. /Пр/</p>	2	14	ИД-2.УК-3 ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	Тестирование. Вопросы к зачету
<b>Раздел 3. Вредные привычки и здоровье. Питание и здоровье.</b>							
3.1	<p>Тема. Питание и здоровье. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Понятие о сбалансированном питании. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевой режим.</p> <p>Тема. Вредные привычки опасные для здоровья контрольная работа , примерные вопросы: Пути формирования здорового образа жизни. Воздействие алкоголя на здоровье детей и подростков. Воздействие курения на здоровье детей и подростков. Воздействие наркотиков на здоровье детей и подростков. /Ср/</p>	2	56,1	ИД-2.УК-3 ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	Тестирование. Вопросы к зачету
<b>Раздел 4. Консультации</b>							
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	2	0,9	ИД-2.УК-3 ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>							
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	2	8,85	ИД-2.УК-3 ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	2	0,15	ИД-2.УК-3 ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### 5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины «Здоровый образ жизни».
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме, вопросов к зачету, заканчивается дисциплина зачетом во 2 семестре.
3. Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Здоровый образ жизни».

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочные средства для входного и текущего контроля: Выберите из предложенных вариантов правильный, по Вашему мнению, ответ.

1. Согласно Устава Всемирной Организации здравоохранения, здоровье – это:

- А) полноценное осуществление приспособительных функций
- Б) состояние полного гармоничного физического, духовного и социального благополучия
- В) способность сохранять устойчивость в условиях резких изменений внешних воздействий
- Г) отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Здоровье человека зависит (допишите):

- А) на 50-55% от \_\_\_\_\_
- Б) на 20-30% от \_\_\_\_\_
- В) на 15-20% от \_\_\_\_\_
- Г) на 8-10% от \_\_\_\_\_

3. Физическая культура – это:

- А) гармония силы, интеллекта и духовно-нравственных качеств
- Б) совокупность знаний человека об окружающей действительности и самом себе
- В) выполнение физических упражнений
- Г) совокупность средств, методов и условий всестороннего гармоничного развития личности.

4. Систематические занятия доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья характерны для:

- А) спортсменов
- Б) физкультурников
- В) пациентов, в период восстановления после болезни
- Г) всех категорий.

5. Основным условием для укрепления, сохранения и формирования здоровья является:

- А) высокая материальная обеспеченность
- Б) квалифицированная помощь тренера
- В) собственные усилия человека
- Г) медицинское обеспечение.

6. Комплексная оценка уровня здоровья включает в себя (определить соответствие):

- I. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ
- II. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА
- III. ОБРАЗ ЖИЗНИ
- IV. СОСТОЯНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

7. Разделите показатели самоконтроля

- а) сон; б) вес; в) потоотделение; г) рост; д) самочувствие; е) пульс; ж) настроение; з) артериальное давление; и) частота дыхания; к) аппетит; л) желание заниматься по группам:

- I. Субъективные показатели
- II. Объективные показатели.

8. Что присуще человеческому организму как саморегулирующейся системе:

- А) полная зависимость от внешних условий окружающей среды
- Б) наличие автоматически отработанной сохранной системы – способности к адаптации
- В) приспособление к колебаниям внешней среды
- Г) всё перечисленное.

А) артериальное давление

- Б) курение
- В) ловкость

- Г) частота сердечных сокращений
- Д) выносливость

Е) частота простудных заболеваний

Ж) стаж занятий физ.культурой

З) наличие хронических заболеваний

9. Определите соответствие физиологических характеристик стадиям общего адаптационного синдрома:

- I. СТАДИЯ ТРЕВОГИ
- II. СТАДИЯ РЕЗИСТЕНТНОСТИ
- III. СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ

10. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на опорно-двигательный аппарат:

- А) ограничение подвижности суставов
- Б) усиление кровотока в мышцах
- В) увеличение количества мышечных волокон



- Г) увеличение объема мышечной ткани.
11. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему:
- А) гипертрофия миокарда
  - Б) учащение дыхания
  - В) повышение ЧСС и ударного объема крови
  - Г) изменения в составе форменных элементов крови.
12. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на дыхательную систему:
- А) учащение дыхания
  - Б) увеличение глубины дыхания
  - В) увеличение объема легочной вентиляции
  - Г) всё перечисленное.
13. Для того, чтобы функциональные возможности человека превратились в функциональные способности необходимо:
- А) достижение определённого возраста
  - Б) создание оптимальных комфортных условий
  - А) повышение артериального давления
  - Б) синтез белковых структур
  - В) гибель
  - Г) перенапряжение систем
  - Д) учащение сердцебиений
  - Е) увеличение продуктов энергообмена АТФ
  - В) тренировочный процесс
  - Г) это происходит само собой.
14. Целью совершенствования механизмов адаптации является:
- А) лечение заболевания
  - Б) удовлетворение потребности человека в движении
  - В) повышение функционального резерва организма
  - Г) всё перечисленное.
15. Двигательная деятельность в жизни человека является главным образом:
- А) фактором активной биологической стимуляции
  - Б) способом времяпрепровождения
  - В) фактором физического развития
  - Г) не играет существенной роли.
16. Здоровый образ жизни – это:
- А) правильное, разумное поведение
  - Б) благоприятные социальные условия труда и быта
  - В) стиль поведения, обеспечивающий желаемую продолжительность и качество жизни человека
  - Г) отсутствие вредных привычек.
17. Определите соответствие:
- I. ВИТАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ
- II. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ
- III. РАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ
- А) движение
  - Б) самостоятельность
  - В) любовь
  - Г) пища, вода
  - Д) достижения
  - Е) признание
18. Определите, какому конституциональному типу соответствует следующая характеристика: «легко возбудим, склонен к гипотонии, малая мышечная масса, чересчур подвижные суставы, как правило, плохая осанка»
- А) нормостенический тип
  - Б) астенический тип
  - В) гиперстенический тип
  - Г) ни к одному из перечисленных.
19. На что направлены в первую очередь занятия физической культурой у людей гиперстенического типа телосложения:
- А) на укрепление мышц и выработку выносливости
  - Б) на ускорение обменных процессов в организме
  - В) на улучшение подвижности и координации
  - Г) на наращивание мышечной массы.
20. Понятие «низкая двигательная активность» включает в себя:
- А) отказ от занятий спортом
  - Б) занятия в группах здоровья
  - В) малоподвижную деятельность
  - Г) постельный режим.
21. Гиподинамия – это:
- А) ограничение двигательной активности
  - Б) «сидячий образ жизни»
  - В) нехватка положительного воздействия мышечной работы на жизнеспособность организма
  - Г) всё перечисленное.

22. Предрасполагающим психологическим фактором, усиливающим подверженность людей депрессии, является:

- А) хроническая боль
- Б) генетическая конституция
- В) низкая самооценка
- Г) сложившиеся обстоятельства.

23. Основным требованием к здоровому питанию является:

- А) соблюдение правил раздельного питания
- Б) применение только растительной пищи
- В) сбалансированность по энергоёмкости с учётом потребностей организма и вида деятельности
- Г) полное исключение животных жиров.

24. Аэробикой называют:

- А) упражнения под музыку
- Б) занятия не менее 20 минут без пауз
- В) упражнения с отягощениями
- Г) упражнения до полного утомления.

25. Физическое развитие - это:

- А) комплекс показателей, определяющий физическую работоспособность и уровень возрастного развития
- Б) приобщение к физической культуре
- В) процесс физического образования и воспитания
- Г) потребность в движении.

26. Понятие «телосложение» включает:

- А) размеры частей тела
- Б) формы частей тела
- В) пропорции и особенности взаимного расположения частей тела
- Г) особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

27. Перечислите основные методы исследования физического развития:

- А) соматоскопия
- Б) антропометрия
- В) рентгенография
- Г) ультразвуковое исследования
- Д) томография.

28. Спирометрия определяет:

- А) размеры и пропорции тела
- Б) особенности физического развития
- В) жизненную ёмкость лёгких
- Г) соотношение веса мышц, жира и костной ткани.

29. Экскурсия грудной клетки – это:

- А) деление веса (г) на рост (см)
- Б) разница между вдохом и выдохом
- В) соотношение (длина ног / рост сидя)х100
- Г) станова сила минус рост.

30. Как измеряется окружность грудной клетки:

- А) при максимальном вдохе
- Б) во время паузы
- В) при максимальном выдохе
- Г) в любом из перечисленных состояний

#### ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ 4 семестр

1. Работоспособность – это:

- А) одинаковые для всех людей физиологические параметры организма
- Б) использование профессионального опыта
- В) способность эффективно выполнять определённый вид работы в течении заданного времени
- Г) соблюдение режима труда и отдыха.

2. Выделите факторы, определяющие работоспособность человека:

- А) характер человека
- Б) частота сердечных сокращений при нагрузке
- В) тип нервной системы

3. Способность совершать продолжительную двигательную деятельность умеренной интенсивности, в которую вовлечены большинство мышц тела – это:

- А) сила Б) ловкость
- В) быстрота Г) выносливость
- Д) гибкость.

4. Дряблость мышц и ухудшение осанки является результатом слабого развития какого физического качества:

- А) ловкости Б) гибкости В) силы Г) выносливости Д) быстроты.

5. Вам нужно пройти по узкой доске в грязном месте, но вы теряете равновесие и попадаете ногой в лужу. Какая двигательная способность у вас не развита:  
А) выносливость Б) быстрота В) сила Г) гибкость Д) ловкость.
6. Фиксирование тела в статической позе в момент достижения максимальной амплитуды способствует развитию:  
А) силы Б) гибкости В) ловкости Г) выносливости Д) быстроты.
7. Способность опорно-двигательного аппарата к «взрывному» усилию лежит в основе:  
А) быстроты Б) ловкости В) силы Г) выносливости Д) гибкости.
8. К какому виду физической работы относятся занятия оздоровительным бегом:  
А) статическая, силовой направленности, анаэробная, ациклическая  
Б) динамическая, скоростно-силовой направленности, аэробная, ациклическая  
В) динамическая, на выносливость, аэробная, циклическая  
Г) статическая, скоростно-силовой направленности, анаэробная, ациклическая.
9. К какому виду физической работы относятся занятия культуризмом?  
Г) диурез  
Д) характер выполняемой работы  
Е) физические способности.  
А) статическая, силовой направленности, анаэробная, ациклическая  
Б) динамическая, скоростно-силовой направленности, аэробная, ациклическая  
В) динамическая, на выносливость, аэробная, циклическая  
Г) статическая, скоростно-силовой направленности, анаэробная, ациклическая.
10. К какому виду физической работы относятся занятия баскетболом?  
А) статическая, силовой направленности, анаэробная, ациклическая  
Б) динамическая, скоростно-силовой направленности, аэробная, ациклическая  
В) динамическая, на выносливость, аэробная, циклическая  
Г) статическая, скоростно-силовой направленности, анаэробная, ациклическая.
11. Спортсмен совершает фальстарт. Какой вид предстартового состояния при этом наблюдается:  
А) состояние боевой готовности  
Б) предстартовая лихорадка  
Г) предстартовая апатия  
В) недостаточная физическая подготовленность.
12. Какая из физиологических систем организма имеет самый короткий период вработывания:  
А) сердечно-сосудистая система  
Б) дыхательная система  
В) нервная система  
Г) эндокринная система.
13. К каким средствам восстановления относится применение массажа:  
А) психологическим Б) медицинским  
В) педагогическим Г) биологическим.
14. Какая из теорий утомления объединяет причины его возникновения снижением функциональной активности в нервных центрах, обеспечивающих импульсацию работающих мышц:  
А) теория истощения Б) теория засорения В) теория удушения Г) центрально-нервная.
15. Определить соответствие показателей сторонам физической нагрузки:  
ВНЕШНЯЯ  
ВНУТРЕННЯЯ
16. Каким должен быть оптимальный пульс при занятиях физической культурой у женщины 40 лет:  
А) 80 уд/мин. Б) 140 уд/мин. В) 120 уд/мин. Г) 100 уд/мин.  
А) пульс  
Б) давление  
В) количество повторений  
Г) частота дыхания  
Д) скорость выполнения упражнений  
Е) вес отягощения
17. Какое физическое качество оценивается 12-ти минутным тестом К. Купера:  
А) сила Б) быстрота В) ловкость Г) выносливость Д) гибкость.
18. Проба Штанге – это:  
А) задержка дыхания на вдохе  
Б) задержка дыхания на выдохе
19. Работоспособность какой функциональной системы оценивается пробой

Генчи:

- А) мышечной Б) сердечно-сосудистой В) дыхательной Г) нервной.
- 20.Функциональная проба – это:
- А) заключение о состоянии здоровья  
 Б) оценка физического развития индивида  
 В) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма  
 Г) физиометрические показатели.
- 21.Элементы закаливания:
- А) питание Б) питьевой режим Г) уход за кожей В) прогулки на свежем воздухе.
- 22.Ведение дневника самоконтроля необходимо:
- А) при сердечно-сосудистых заболеваниях  
 Б) при регулярных занятиях физической культурой  
 В) при избыточном весе  
 Г) во время дачного сезона.
- 23.Регулярные занятия физическими упражнениями с целью сохранения и укрепления здоровья характерны для:
- А) спортсменов Б) физкультурников В) энтузиастов Г) язвенников.
- 24.Что можно отнести к оздоровительной ходьбе:
- А) прогулка  
 Б) терренкур  
 В) вид спортивных состязаний  
 Г) игнорирование общественного транспорта.
- 25.Продолжительность утренней гигиенической гимнастики
- А) 2-3 мин. Б) 10-20 мин. В) 7-8 мин. Г) 20-40 мин.
- 26.Дозировка упражнений утренней гигиенической гимнастики:
- А) 3-4 Б) 10-12 В) 12-15 Г) 5-8.
- Г) задержка дыхания на полувдохе  
 В) задержка дыхания на полувывдохе.
- 27.Допуск участников к соревнованиям осуществляет:
- А) тренер Б) родители В) медицинский работник Г) участковый врач.
- 28.К регулярным занятиям физическими упражнениями относят:
- А) утреннюю гигиеническую гимнастику  
 Б) работа на садовом участке  
 В) работа по дому  
 Г) рыбалка.
- 29.Физические упражнения важны для людей:
- А) пожилого возраста  
 Б) детей  
 В) больным в восстановительном периоде  
 Г) всем перечисленным категориям.
- 30.К быстрой ходьбе относят:
- А) 60-70 шагов в минуту  
 Б) 80-90 шагов в минуту  
 В) 100-120 шагов в минуту  
 Г) 120-140 шагов в минуту.

Критерии оценки:

«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обсуждать теоретические и практические проблемы безопасности жизнедеятельности; способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.

«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.

«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован. При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях.

### 5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство для итоговой аттестации вопросы к зачету:

1. Характеристика кишечных инфекций: пути и факторы передачи, признаки, профилактика.
2. Здоровый образ жизни как социальная проблема.

3. Характеристика неотложных состояний, причины, их вызывающие, признаки "острого живота", первая медицинская помощь.
4. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях.
5. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих.
6. Понятие об "остром животе". Оказание доврачебной помощи.
7. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь.
8. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.
9. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему.
10. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии.
11. Достоверные признаки применения подростками наркотиков.
12. Определение физиологических показателей организма человека (по выбору преподавателя).
13. Постановка банок и проведение баночного массажа.
14. Правила применения лекарственных веществ. Домашняя аптечка.
15. Меры профилактики детского травматизма.
16. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.
17. Десмургия: правила наложения повязки, функции повязки.
18. Признаки раны и ее обработка.
19. Способы остановки кровотечения. Характеристика артериального и венозного кровотечения.
20. "Захват жизни", причины и признаки попадания инородного тела в верхние дыхательные пути.
21. Способы иммобилизации и правила транспортировки раненых.
22. Характеристика терминальных состояний.
23. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при ожогах.
24. Оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении организма.
25. Первая помощь при аллергических и судорожных состояниях.
26. Первая помощь при электротравмах, удушении, утоплении.
27. Реанимация. Признаки клинической и биологической смерти.
28. Последовательность реанимационных процедур.
29. Основы эпидемиологии, микробиологии и иммунологии.
30. Эпидемиологический процесс, его основные признаки и закономерности развития.
31. Три системы защиты организма от неблагоприятного воздействия внешней среды.
32. Иммуитет, его характеристика, закономерности развития.
33. Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах.
34. Причины, признаки инфекционных заболеваний:
  - Дизентерия.
  - Вирусный гепатит.
  - Скарлатина.
  - Сальмонеллез, коклюш, краснуха, ветряная оспа.
  - Стафилококковые, токсикоинфекции.
  - Ботулизм, дизентерия, полиомиелит.
  - Инфекционный паротит.
  - Грибковые заболевания кожи, чесотка, педикулез.
  - Заболевания, передающиеся половым путем, ВИЧ-инфекции.
35. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
36. Факторы внешней среды, влияющие на здоровый образ жизни.
37. Понятие здорового образа жизни, норма и патологии.
38. Движение, питание и здоровье.
39. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
40. Психологическое здоровье (общая характеристика).
41. Социальное здоровье (общая характеристика).
42. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний.
43. Возрастные особенности здоровья.

Критерии оценки ответа на зачете:

«зачтено» - студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины здоровый образ жизни, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов исследования

«незачтено» - уровень не сформирован - при ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына и др. Л.П.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: МПГУ, 2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/18568.html">http://www.iprbookshop.ru/18568.html</a>
Л1.2	Бомин В.А., Сухинина К.В.	Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие	Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15684.html">http://www.iprbookshop.ru/15684.html</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Цибульников В.Е., Леванова Е.А.	Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75815.html">http://www.iprbookshop.ru/75815.html</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.1.2	MS Office			
6.3.1.3	MS WINDOWS			
6.3.1.4	Яндекс.Браузер			
6.3.1.5	LibreOffice			
6.3.1.6	NVDA			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека			
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»			
6.3.2.3	Электронно-библиотечная система IPRbooks			

<b>7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	
	тестирование

<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
307 А1	Лаборатория безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер «Степа» для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. <b>Интерактивная доска, проектор, ноутбук</b>
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1. Цель самостоятельной работы студентов

Наряду с практическими занятиями и выполнением заданий к ним магистрант должен заниматься и самостоятельной работой. Самостоятельная работа магистрантов по курсу призвана, не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

При выполнении плана самостоятельной работы магистранту необходимо прочитать теоретический материал не только в учебниках и учебных пособиях, указанных в библиографических списках, но и познакомиться с публикациями в периодических изданиях. Магистранту необходимо творчески переработать изученный самостоятельно материал и предоставить его для отчета в форме научного сообщения, реферата, доклада или конспекта. Все виды самостоятельной работы и планируемые на их выполнение затраты времени в часах исходят из того, что магистрант достаточно активно работал в аудитории, слушая лекции, изучая материал на практических занятиях. По всем недостаточно понятым вопросам он своевременно получил информацию на консультациях. В случае пропуска лекций, практических занятий студенту потребуется сверхнормативное время на освоение пропущенного материала.

Для подготовки к практическим занятиям нужно рассмотреть контрольные вопросы, при необходимости обратиться к рекомендуемой учебной литературе, записать непонятные моменты в вопросах для уяснения их на предстоящем занятии. Если материал понятен, то затрачивать время на консультации, проводимые обычно перед зачетом, совсем необязательно. На консультацию нужно идти лишь с целью уяснения непонятого.

Проверка выполнения плана и заданий самостоятельной работы проводится во время защиты практической работы, зачета.

### Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому занятию. Цель семинарских занятий – научить студентов самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и вырабатывать у них опыт самостоятельного мышления по проблемам курса. Семинарские занятия могут проходить в различных формах

Как правило, семинары проводятся в виде:

- развернутой беседы – обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы семинара. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным участникам обсуждения;
- устных докладов с последующим их обсуждением;
- обсуждения письменных рефератов, заранее подготовленных студентами по заданию преподавателя и прочитанных студентами группы до семинара, написание рефератов может быть поручено не одному, а нескольким студентам, тогда к основному докладчику могут быть назначены содокладчики и оппоненты по докладу.

В ходе самостоятельной подготовки каждый студент готовит выступления по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, обращаться к конспекту во время выступления.

Примерный план проведения семинарского занятия.

1. Вступительное слово преподавателя – 3-5 мин.
2. Рассмотрение каждого вопроса темы – 15-20 мин.
3. Заключительное слово преподавателя – 5-10 мин.

Домашнее задание (к каждому семинару).

1. Изучить и законспектировать рекомендуемую литературу.
2. По каждому вопросу плана занятий подготовиться к устному сообщению (5-10 мин.), быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений (до 5 мин.).

Выступление на семинаре должно удовлетворять следующим требованиям: в нем излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Готовиться к семинарским занятиям надо не накануне, а заблаговременно.

Самостоятельная работа студентов должна начинаться с ознакомления с планом семинарского занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к семинару, рекомендуемую литературу к теме. Изучение материала к семинару следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подобрать, отработать материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы. Уметь читать рекомендованную литературу не значит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.

### Методические рекомендации по подготовке к зачёту

Изучение дисциплины завершается сдачей зачёта. Зачёт является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки к зачёту студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа:

- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в вопросах зачёта.

Литература для подготовки к зачёту рекомендуется преподавателем либо указана в учебно-методическом комплексе.

Основным источником подготовки к зачёту является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к зачёту студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Зачёт проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам студенту дается 20 минут с момента получения им вопроса зачёта.