

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

## Профилактика вредных привычек рабочая программа дисциплины (модуля)


Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>
Учебный план	49.03.01_2022_1143-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 5
в том числе:		
аудиторные занятия	16	
самостоятельная работа	51,4	
часов на контроль	3,85	

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	УП	РП		
Лекции	6	6	6	6
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	3		3	
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16,75	16,75	16,75	16,75
Сам. работа	51,4	51,4	51,4	51,4
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Попова Е.В. 

Рабочая программа дисциплины

**Профилактика вредных привычек**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:


49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 09.03.2023 протокол № 3.

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> формирование у студентов систематизированных знаний в области формирования зависимостей и их профилактике.
1.2	<i>Задачи:</i> 1. Сформировать представление о здоровье, здоровом образе жизни и его составляющих; 2. Рассмотреть факторы среды, формирующие здоровье человека; 3. Рассмотреть факторы среды, разрушающие здоровье; 4. Обучить основам профилактики вредных привычек; 5. Приобретение знаний и практических навыков для формирования здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.06
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Спортивная медицина
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.3	Гигиена физического воспитания и спорта
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Психология физического воспитания и спорта

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-1: Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся</b>	
<b>ИД-2.ПК-1: Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки</b>	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы профессиональной этики, регламентирующие деятельность в сфере образования;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информацией для решения поставленных задач в сфере охраны жизни и здоровья обучающихся.</li> </ul>	

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Здоровье. Мотивация поведения и здоровье.</b>						
1.1	Здоровье. Мотивация поведения и здоровье. /Лек/	5	6	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	

1.2	<p>Тема 1. Здоровье. Мотивация поведения и здоровье.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье. Характеристика уровней здоровья.</li> <li>2. Индивидуальное здоровье и его показатели.</li> <li>3. Общественное здоровье и его показатели.</li> <li>4. Здоровье как личная потребность и государственная задача.</li> <li>5. Факторы, влияющие на здоровье человека.</li> <li>6. Генетические факторы.</li> <li>7. Состояние окружающей среды.</li> <li>8. Медицинские факторы.</li> <li>9. Образ жизни. Категории образа жизни.</li> </ol> <p>Тема 2. Медико-гигиенические аспекты профилактики вредных привычек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возрастные особенности развития.</li> <li>2. Основные периоды роста и развития детей и подростков.</li> <li>3. Морфофункциональные особенности возрастной периодизации детей и подростков.</li> <li>4. Психофизиологические особенности возрастной периодизации детей и подростков.</li> </ol> <p>Тема 3. Репродуктивное здоровье и его безопасность.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Семья и ее функции.</li> <li>2. Психофизиологические аспекты взаимоотношений полов.</li> <li>3. Правовые аспекты взаимоотношений полов.</li> <li>4. Экономические аспекты взаимоотношений полов.</li> <li>5. Роль семьи в формировании здоровья и профилактике вредных привычек.</li> <li>6. Половое воспитание молодежи.</li> <li>7. Планирование желательной и предупреждение нежелательной беременности.</li> <li>8. Контрацепция. Методы контрацепции.</li> </ol> <p>Тема 4. Вредные привычки и их профилактика.</p> <p>Профилактика алкоголизма:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Действие алкоголя на организм человека.</li> <li>2. Степени отравления.</li> <li>3. Стадии алкоголизма.</li> <li>4. Алкогольный синдром плода.</li> <li>5. Специфическое действие алкоголя на женский организм.</li> <li>6. Специфическое действие алкоголя на мужской организм.</li> <li>7. Влияние алкоголя на организм подростка.</li> <li>8. Алкоголизм в России.</li> <li>9. Роль учителя в профилактике</li> </ol>	5	10	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	Тестирование.
-----	--	---	----	-----------	----------	---	---------------

	<p>алкоголизма.</p> <p>10. Первая помощь при алкогольном отравлении.</p> <p>Профилактика табакокурения:</p> <p>1. Табакокурение и здоровье населения.</p> <p>2. Влияние табака на организм женщины и ребенка.</p> <p>3. Влияние табака на организм подростка.</p> <p>4. Психологическая зависимость курильщика.</p> <p>5. Пассивное курение.</p> <p>6. Роль учителя в профилактике табакокурения.</p> <p>Профилактика наркомании и токсикомании:</p> <p>1. Наркомания. Возникновение зависимости и ее последствия.</p> <p>2. Общие проявления наркомании и токсикомании.</p> <p>3. Мифы и реальность наркомании.</p> <p>4. Опасные симптомы, свидетельствующие об употреблении наркотиков.</p> <p>5. Роль учителя в профилактике наркомании.</p> <p>6. Первая помощь при передозировке наркотиками.</p> <p>/Пр/</p>						
	<b>Раздел 2. Медико-гигиенические аспекты профилактики вредных привычек.</b>						
2.1	<p>Тема 1. Здоровье. Мотивация поведения и здоровье.</p> <p>Тема 2. Медико-гигиенические аспекты профилактики вредных привычек.</p> <p>Тема 3. Репродуктивное здоровье и его безопасность.</p> <p>Тема 4. Вредные привычки и их профилактика. /Ср/</p>	5	51,4	ИД-2.ПК-1	Л1.1Л2.1	0	
	<b>Раздел 3. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
3.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	5	3,85	ИД-2.ПК-1	Л1.1	0	
3.2	Контактная работа /КСРАтт/	5	0,15	ИД-2.ПК-1	Л1.1	0	
	<b>Раздел 4. Консультации</b>						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	0,6	ИД-2.ПК-1	Л1.1	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 учебной дисциплины Профилактика вредных привычек.
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий, рефератов, вопросов к зачету.  
Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде тестирования.  
Текущий контроль за самостоятельным изучением некоторых разделов дисциплины осуществляется в форме тестирования.
3. Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины Профилактика вредных привычек.
4. Проверка и оценка результатов выполнения заданий

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

- «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
- «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
- «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
- «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий

## 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочное средство для входного и текущего контроля:

1. В медицине здоровье человека рассматривается как ...

- А) Отсутствие хронических, наследственных заболеваний
- Б) Состояние физического, психического и социального благополучия человека
- В) Нормальное функционирование всех систем организма человека

2. Социально значимыми вредными привычками не являются...

- А) Курение
- Б) Нерациональное питание
- В) Переедание

3. Основные факторы, способствующие возникновению ожирения:

- А) Неумеренное потребление углеводов
- Б) Увеличение калорийности пищи
- В) Малоподвижный образ жизни

4. Обусловленность названия «вредные привычки»:

- А) Наносят вред окружающей природе
- Б) Наносят вред здоровью человека
- В) Наносят вред обществу

5. Взаимоотношения табакокурения и наркомании:

- А) Курение у детей способствует развитию наркомании
- Б) Курение является разновидностью легализованной наркомании (табачная наркомания)
- В) Курение не имеет никакого отношения к наркомании

6. Степень алкогольного опьянения не зависит от...

- А) Времени суток, количества участников
- Б) Содержания алкоголя в напитке
- В) Времени употребления алкоголя

7. Состояние полного физического, психического и социального благополучия детородной функции индивидуума называется \_\_\_\_\_ здоровьем.

- А) Семейным
- Б) Репродуктивным
- В) Индивидуальным

8. Распространённая вредная привычка у человека:

- А) Токсикомания
- Б) Грызть ногти
- В) Нерациональное питание

9. Компонент табачного дыма, формирующий зависимость при курении:

- А) Никотин
- Б) Синильная кислота
- В) Окись углерода

10. Каких фракций в табачном дыме меньше:

- А) Жидких
- Б) Твердых
- В) Газообразных

11. Профилактика, каких нарушений проводится в детском возрасте:

- А) Осанки
- Б) Плоскостопия
- В) Все выше перечисленное

12. К вредным привычкам не относится:

- А) Курение
- Б) Алкоголизм

В) Передание

13. Степень алкогольного опьянения не подразделяется на:

- А) Легкая
- Б) Умеренная
- В) Тяжелая

14. При тяжелой степени алкогольного опьянения в крови наблюдается...

- А) 0,5-1,5 промилле
- Б) 1,5-2,5 промилле
- В) 2,5-5,0 промилле

15. Алкоголизм – это...

- А) Привычка
- Б) Заболевание
- В) Естественное состояние организма

16. К чему приводит курение:

- А) Острому отравлению
- Б) Хроническому отравлению
- В) К острому и хроническому отравлению

17. Основная задача школы:

- А) Знание учеников
- Б) Здоровье учеников
- В) Все выше перечисленное

18. Политика школы и политика семьи направлена на:

- А) Сохранение и укрепление здоровья школьников
- Б) Борьбу с вредными привычками среди школьников
- В) Все выше перечисленное

19. Пассивное курение:

- А) Безвредно
- Б) Является причиной рака легких
- В) Вреднее активного

20. Назовите основное(-ые) физическое(-ие) качество(-а) личности человека:

- А) Способность поднять большой вес
- Б) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- В) Крепкая костно-мышечная система

21. К какой группе относятся здоровые люди, физическое и психическое развитие которых соответствует возрасту, они не имеют хронических заболеваний, редко болеют:

- А) к 3-й группе
- Б) к 1-й группе
- В) к 2-й группе

22. На здоровый образ жизни человека оказывает негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определение фактор риска естественной природной среды:

- А) Солнечная активность
- Б) Изменение климата
- В) Нарушение температурного режима

23. Что такое духовное здоровье – это...

- А) Знание культуры и искусства
- Б) Состояние системы мышления и мировоззрения
- В) Умение воспринимать красоту окружающего мира

24. Здоровый образ жизни – это...

- А) Мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье
- Б) Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- В) Система жизнедеятельности человека, в которой главной составляющей является отказ от вредных привычек

25. Режим жизнедеятельности человека – это...

- А) Установленный порядок работы, отдыха, питания и сна
- Б) Система жизнедеятельности человека в быту и на производстве
- В) Индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания



26. Три основных признака наркомании и токсикомании – это...

- А) Психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику
- Б) Вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения
- В) Значительная потеря веса, падение интереса к жизни, частые болезни

27. Какими факторами определяется здоровье населения:

- А) На 40-53% образом жизни, на 18-22% генетической и биологической основой, на 17-20% природно-климатическими условиями, на 8-10% зависит от уровня здравоохранения
- Б) На 30-40% образом жизни, на 25-35% генетической и биологической основой, на 10-15% природно-климатическими условиями, на 10-15% зависит от уровня здравоохранения
- В) На 18-22% образом жизни, на 49-53% генетической и биологической основой, на 8-10% природно-климатическими условиями, на 17-20% зависит от уровня здравоохранения

28. На здоровый образ человека оказывает негативное влияние ряд отрицательных факторов, связанные с урбанизацией:

- А) Монотонный ритм работы, ритм ночной работы
- Б) Воздействие психологической нагрузки по причине роста темпа жизни
- В) Радиация

29. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

- А) Нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза
- Б) Снижением защитной функции организма при переохлаждении
- В) Возникновением болезней системы кроветворения

30. Назовите условия, способствующие возникновению умственного утомления:

- А) Недостаточная освещенность, не соответствующее росту учащегося рабочее место, периодические отвлечения на физическую работу
- Б) Непроветриваемое помещение, плохое освещение, отсутствие перерывов, однообразие работы
- В) Отсутствие физкультпаузы, однообразие работы

31. Какие из представленных последствий курения наиболее часто встречаются:

- А) Опухоли
- Б) Сердечно-сосудистые заболевания
- В) Поражения мозга

32. К признакам злоупотребления алкоголем или наркотическими веществами относится:

- А) Использование дешевых заменителей алкоголя и токсических веществ
- Б) Употребление больших доз алкоголя и наркотиков
- В) Использование наркотических препаратов при любых обстоятельствах

\*33. Каковы основные признаки отравления человека никотином:

- А) Покраснение лица, повышение температуры тела
- Б) Кашель, тошнота
- В) Головокружение
- Г) Горечь во рту
- Д) Отсутствие аппетита

\*34. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении:

- А) Уложить набок и очистить дыхательные пути, промыть желудок
- Б) Дать выпить большое количество (2-3 литра) воды
- В) Положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь»
- Г) Дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом
- Д) Дать выпить кофе и накрыть одеялом

\*35. Какую помощь следует оказать пострадавшему при наркотическом отравлении:

- А) Уложить пострадавшего на спину
- Б) Очистить дыхательные пути пострадавшего
- В) Растереть пострадавшего одеколоном или спиртом
- Г) Уложить пострадавшего на бок или живот
- Д) Дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом

\*36. К вредным привычкам можно отнести:

- А) Курение
- Б) Токсикоманию
- В) Наркоманию
- Г) Токсикоз
- Д) Шизофрению

37. Опасность, которую ученые характеризуют как «путь к катастрофе человека», «коллективное самоубийство нации»:
- А) Алкоголизм
  - Б) Курение
  - В) Токсикомания
38. Самым серьезным признаком этой опасности является изменение поведения:
- А) Паника
  - Б) Наркомания
  - В) Суицид
39. Стадии алкоголизма:
- А) 2
  - Б) 3
  - В) 4
40. Термин, который обозначает наиболее распространенные привычки:
- А) Курение
  - Б) Наркомания
  - В) Алкоголизм
41. Опасность, которой подвергаются дети и подростки, которая ставит общество инфантильное, социально неполноценные личности:
- А) Курение
  - Б) Алкоголизм
  - В) Наркомания
42. Опасность, при которой организм человека получает большую дозу радиации:
- А) Токсикомания
  - Б) Курение
  - В) Наркомания
43. Теоретические знания о видах вредных привычек, причинах их возникновения и увеличения распространенности – это...
- А) Задача курса
  - Б) Цель курса
  - В) Предмет изучения курса
44. К задачам курса не относится:
- А) Сведения о степени вредоносного воздействия вида вредных привычек на организм
  - Б) Получение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками
  - В) Взаимосвязь образа жизни и здоровья населения
45. Привычки не подразделяются на:
- А) Вредные
  - Б) Полезные
  - В) Бесполезные
46. Положительное влияние на психическое состояние и здоровье человека оказывают:
- А) Вредные привычки
  - Б) Полезные привычки
  - В) Бесполезные привычки
47. В основе привычки лежит:
- А) Динамический стереотип
  - Б) Условный рефлекс
  - В) Безусловный рефлекс
48. Причина частых заболеваний верхних дыхательных путей у детей:
- А) Вирусная инфекция
  - Б) Курение родителей
  - В) Наследственная предрасположенность
49. Привычки, которые оказывают отрицательное влияние на психическое состояние, здоровье человека, социальное поведение:
- А) Вредные привычки
  - Б) Полезные привычки
  - В) Бесполезные привычки

50. Причиной астмы у детей является:

- А) Аллергия
- Б) Пассивное курение
- В) Экология

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.)

Оценочное средство письменная работа (реферат)

1. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Медико-гигиенические аспекты профилактики вредных привычек.
3. Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся.
4. Роль учителя в профилактике вредных привычек.
5. Роль семьи в формировании здоровья и профилактике вредных привычек.
6. Половое воспитание молодежи.
7. Контрацепция. Методы контрацепции.
8. Факторы среды, разрушающие здоровье.
9. Венерические заболевания. Профилактика венерических заболеваний.
10. Вирусные гепатиты и их профилактика.
11. Острые заболевания органов дыхания и их профилактика.
12. Действие алкоголя на организм человека.
13. Алкоголизм в России.
14. Роль учителя в профилактике алкоголизма.
15. Табакокурение и здоровье населения.
16. Психологическая зависимость курильщика.
17. Пассивное курение.
18. Роль учителя в профилактике табакокурения.
19. Наркомания. Возникновение зависимости и ее последствия.
20. Мифы и реальность наркомании.
21. Роль учителя в профилактике наркомании.
22. Гигиена труда в промышленности.
23. Гигиена умственного труда.
24. Компьютер и здоровье.
25. Компьютер и зрение.
26. Профилактика заболеваний при работе за компьютером.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям,
- оценка «незачтено» выставляется студентам, не выполнившим работу.

### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы для зачёта для итоговой аттестации:

1. Понятие здоровье. Уровни здоровья.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Генетические факторы.
4. Состояние окружающей среды.
5. Медицинские факторы.
6. Понятие образ жизни. Категории образа жизни.
7. Мотивации здоровья и здорового образа жизни.
8. Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся.
9. Семья. Функции семьи.
10. Роль семьи в формировании здоровья и профилактике вредных привычек.
11. Половое воспитание молодежи.
12. Контрацепция. Методы контрацепции.

13. Факторы среды, разрушающие здоровье.
14. Венерические заболевания. Профилактика венерических заболеваний.
15. Алкоголизм. Действие алкоголя на организм человека.
16. Роль учителя в профилактике алкоголизма.
17. Первая помощь при алкогольном отравлении.
18. Табакокурение. Действие табака на организм человека.
19. Психологическая зависимость курильщика.
20. Пассивное курение.
21. Роль учителя в профилактике табакокурения.
22. Наркомания. Возникновение зависимости и ее последствия.
23. Симптомы, свидетельствующие об употреблении наркотиков.
24. Мифы и реальность наркомании.
25. Роль учителя в профилактике наркомании.
26. Первая помощь при передозировке наркотиками.
27. Гигиенические нормативы условий труда.
28. Гигиена умственного труда.
29. Профилактика заболеваний при работе за компьютером.
30. Рекомендуемая длительность работы за компьютером для детей школьного возраста.
31. Семья. Функции семьи.
32. Роль семьи в формировании здоровья и профилактике вредных привычек.
33. Половое воспитание молодежи.
34. Контрацепция. Методы контрацепции.
35. Доминирующие заболевания в современном обществе.
36. Венерические заболевания. Профилактика венерических заболеваний.
37. Алкоголизм. Действие алкоголя на организм человека.
38. Роль учителя в профилактике алкоголизма.
39. Роль учителя в профилактике венерических заболеваний.
40. Роль учителя в профилактике наркотических веществ.
41. Влияние сильнодействующих наркотических веществ на организм человека.
42. Школьные болезни.
43. Профилактика школьных болезней.
44. Влияние табака на женщину и ребенка во время беременности.

Критерии итоговой оценки по дисциплине (зачет)

- "Зачтено", повышенный уровень: в полном объеме раскрывает проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте; умеет решать конкретные практические ситуации с учетом изложенных в теории вопроса положений; умеет грамотно выстроить свой ответ, использовать примеры и факты для доказательности ответа, отвечать на дополнительные вопросы.
- "Зачтено", пороговый уровень: в полном объеме раскрывает проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте; практические задания выполняет с незначительными ошибками; умеет грамотно выстроить свой ответ, отвечает на дополнительные вопросы.
- "Не зачтено", уровень не сформирован: проблема, содержащаяся в вопросе, раскрыта не полностью, односторонне, либо проблема вообще не раскрыта; отсутствие решения конкретной практической ситуации, или если ситуация решена неверно; неумение грамотно выстроить свой ответ, не понимание задаваемых вопросов, неумение доказать свою позицию.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Барышева Е.С., Нотова С.В.	Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний»	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/61367.html">http://www.iprbookshop.ru/61367.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Горская И.Ю., Губарева Н.В.	Вредные привычки и их профилактика: учебное пособие	Омск: Издательство СибГУФК, 2010	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64947.html">http://www.iprbookshop.ru/64947.html</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

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	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

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

<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
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. Интерактивная доска, проектор, ноутбук
308 А1	Кабинет физиологии человека и животных. 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). Стенд « Физиология систем органов », стенд « Механизмы развития общего адаптационного синдрома », таблицы по физиологии человека, портреты учёных, сейф с реактивами, ученическая доска, штатив, проектор, ноутбук, экран

<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<p>1. Цель самостоятельной работы студентов</p> <p>Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время</p> <p>Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.</p> <p>2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы</p> <p>Методические указания по подготовке к практическим занятиям</p> <p>Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.</p> <p>При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. внимательно изучить основные вопросы темы и план занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;</li> <li>2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;</li> <li>3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;</li> <li>4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;</li> </ol>

5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

#### Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желателен применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

#### Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеют осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

#### Методические указания по подготовке конспектов

Письменный конспект – это работа с источником или литературой, целью которой является фиксирование и переработка текста.

Прежде чем приступить к конспектированию книги, статьи и пр., необходимо получить о ней общее представление, для этого нужно посмотреть оглавление, прочитать введение, ознакомиться с ее структурой, внимательно прочитать текст параграфа, главы и отметить информационно значимые места. Основу конспекта составляют план, тезисы, выписки, цитаты.

При составлении конспекта материал надо излагать кратко и своими словами. Наиболее удачно сформулированные мысли автора записываются в виде цитат, чтобы в дальнейшем их использовать.

Основными требованиями к содержанию конспекта являются полнота – это значит, что в нем должно быть отображено все содержание вопроса и логически обоснованная последовательность изложения. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны

распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

#### Методика составления конспекта

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Разбить текст на отдельные смысловые пункты и составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

#### Методические рекомендации по подготовке к зачёту с оценкой

Зачет является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки к зачету студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые.

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

Основным источником подготовки к зачету 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 зачету студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.