

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Естественно-географический факультет

Кафедра физического воспитания и общественного здоровья

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по УР М.Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

Рабочая программа дисциплины

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЦ С ОВЗ

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(шифр, название направления)

Направленность (профиль)

География; биология

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки – 2023

Карачаевск, 2026

Составитель: д.м.н., проф. Текеев А.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль: «География; Биология», локальных актов КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2026-2027 уч. год
Протокол № 6 от 24.04.2026 г.

Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля):	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий	7
5.3. Примерная тематика курсовых работ.....	7
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	7
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	9
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	9
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания	12
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....	12
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена	12
7.3.2. Тестовый материал для диагностики индикаторов оценивания сформированности компетенций:.....	14
7.3.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	14
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	16
8.1. Основная литература:.....	16
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	16
9.1. Общесистемные требования.....	16
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	17
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	17
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	18
11. Лист регистрации изменений	19

1. Наименование дисциплины (модуля):

Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ

Целью изучения дисциплины является:

формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни лиц с ОВЗ, признание здоровья как высшей ценности, готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся, оказанию первой помощи при неотложных состояниях у лиц с ОВЗ.

Для достижения цели ставятся задачи:

1. Сформировать у студентов представление о факторах, определяющих здоровый образ жизни у лиц с ОВЗ;
2. Сформировать у студентов представление о принципах и методах формирования здорового образа жизни учащихся;
3. Сформировать у студентов представление о факторах риска в формировании здоровья человека и общества;
4. Развить навыки ведения здорового образа жизни.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): «География; Биология».

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 «Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях» относится к блоку – «Блок 2. Дисциплины по выбору», и реализуется в рамках курсов по выбору.

Дисциплина (модуль) изучается на 4 курсе в 7 семестре на очном отделении, на 3 курсе в 5 семестре заочном отделении.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	Б1.В.ДВ.02.02
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Безопасность жизнедеятельности», и другие, а также для прохождения всех видов практик.	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-8	Способен создавать и	УК-8.1. Знает основные виды чрезвычайных

	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	ситуаций военного, природного и техногенного характера; методы обеспечения защиты населения в чрезвычайных ситуациях военного характера, планирование мероприятий по гражданской обороне УК-8.2. Умеет прогнозировать виды и уровни воздействия поражающих факторов на человека и объекты экономики УК-8.3. Владеет методами обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций военного характера
ПК-4	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-4.1. Знает - основы физиологии человека и рациональные условия деятельности последствия воздействия на человека травмирующих вредных и поражающих факторов; принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях (ЧС); ПК-4.2. Умеет - эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; оказывать первую помощь пострадавшим; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от опасных ситуаций; ПК-4.3. Владеет - методикой и навыками оценки допустимого риска; порядком и правилами оказания первой помощи пострадавшим. использования средств и методов повышения безопасности и устойчивости технических средств и технологических процессов.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения		Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			
Аудиторная работа (всего):	36		6

в том числе:			
Лекции	12		2
семинары, практические занятия	24		4
Практикумы	-		-
лабораторные работы	-		-
Внеаудиторная работа:			-
консультация перед зачетом	-		-
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36		62
Контроль самостоятельной работы	-		4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет		Зачет

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения

№ п/п	Курс/ Семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемко сть (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Всего 72	Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	4/7	Человек и его здоровье Нормативно-правовая база охраны здоровья населения.	12	2	4		6
2.		Профилактика заболеваний и повреждений	12	2	4		6
3.		Пропаганда здорового образа жизни	12	2	4		6
4.		Диагностика здоровья.	12	2	4		6
5.		Здоровье и образ жизни лиц с ОВЗ	12	2	4		6
6.		Первая медицинская помощь при травмах	12	2	4		6

Заочная форма обучения

№ п/п	Курс/ Семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемко сть (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			Всего 72	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	4/7	Человек и его здоровье Нормативно-правовая база охраны здоровья населения.	12	2	2		8
2.		Профилактика заболеваний и повреждений	12		2		8
3.		Пропаганда здорового образа жизни	12				12
4.		Диагностика здоровья.	12				12
5.		Здоровье и образ жизни лиц с ОВЗ	10				10
6.		Первая медицинская помощь при травмах	10				10

5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены.

5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены.

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей

программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Образовательные технологии. При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-8: Способен	УК-8.1. В полной	УК-8.1. Знает в	УК-8.1. Не в	УК-8.1. Не знает

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	мере знать: основные виды чрезвычайных ситуаций военного, природного и техногенного характера; методы обеспечения защиты населения в чрезвычайных ситуациях военного характера, планирование мероприятий по гражданской обороне	полной мере знать: основные виды чрезвычайных ситуаций военного, природного и техногенного характера; методы обеспечения защиты населения в чрезвычайных ситуациях военного характера, планирование мероприятий по гражданской обороне	полной мере знать: основные виды чрезвычайных ситуаций военного, природного и техногенного характера; методы обеспечения защиты населения в чрезвычайных ситуациях военного характера, планирование мероприятий по гражданской обороне	основные виды чрезвычайных ситуаций военного, природного и техногенного характера; методы обеспечения защиты населения в чрезвычайных ситуациях военного характера, планирование мероприятий по гражданской обороне
	УК-8.2. Умеет в полном объеме: Прогнозировать виды и уровни воздействия поражающих факторов на человека и объекты экономики	УК-8.2. Умеет: Прогнозировать виды и уровни воздействия поражающих факторов на человека и объекты экономики	УК-8.2. Не в полной мере умеет: Прогнозировать виды и уровни воздействия поражающих факторов на человека и объекты экономики	УК-8.2. Не умеет: Прогнозировать виды и уровни воздействия поражающих факторов на человека и объекты экономики
	УК-8.3 В полном объеме владеет: методами обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций военного характера	УК-8.3. Владеет методами обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций военного характера	УК-8.3. Не достаточно владеет методами обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций военного характера	УК-8.3. Не владеет методами обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций военного характера

ПК-4: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-4.1. В полном объеме знает - основы физиологии человека и рациональные условия деятельности последствия воздействия на человека травмирующих вредных и поражающих факторов; - принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях (ЧС)	ПК-4.1. Знает - основы физиологии человека и рациональные условия деятельности последствия воздействия на человека травмирующих вредных и поражающих факторов; - принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях (ЧС)	ПК-4.1. Не достаточно знает - основы физиологии человека и рациональные условия деятельности последствия воздействия на человека травмирующих вредных и поражающих факторов; - принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях (ЧС)	ПК-4.1. Не знает - основы физиологии человека и рациональные условия деятельности последствия воздействия на человека травмирующих вредных и поражающих факторов; - принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях (ЧС)
	ПК-4.2. В полном объеме умеет - эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; - оказывать первую помощь пострадавшим; - причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от опасных ситуаций	ПК-4.2. Умеет - эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; - оказывать первую помощь пострадавшим; - причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от опасных ситуаций	ПК-4.2. Не достаточно умеет - эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; - оказывать первую помощь пострадавшим; - причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от опасных ситуаций	ПК-4.2. Не умеет - эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; - оказывать первую помощь пострадавшим; - причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от опасных ситуаций
	ПК-4.3. В полном объеме владеет методикой и навыками оценки допустимого риска; порядком и правилами оказания первой помощи пострадавшим. использования средств и методов повышения безопасности и устойчивости технических средств и технологических процессов	ПК-4.3. Владеет - методикой и навыками оценки допустимого риска; порядком и правилами оказания первой помощи пострадавшим. использования средств и методов повышения безопасности и устойчивости технических средств и технологических процессов	ПК-4.3. Не достаточно владеет - методикой и навыками оценки допустимого риска; порядком и правилами оказания первой помощи пострадавшим. использования средств и методов повышения безопасности и устойчивости технических средств и технологических процессов	ПК-4.3. Не владеет - методикой и навыками оценки допустимого риска; порядком и правилами оказания первой помощи пострадавшим. использования средств и методов повышения безопасности и устойчивости технических средств и технологических процессов

7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inYE-lokalnye-akty/>

7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена

Вопросы для зачета:

1. Представление о здоровом образе жизни.
2. Основные понятия здорового образа жизни.
3. Основные компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
4. Характеристика основных принципов и методов формирования здорового образа жизни.
5. Соотношение культуры и здоровья.
6. Особенности формирования потребности в укреплении здоровья.
7. Соотношение питания и здоровья.
8. Особенности двигательной активности человека.
9. Движение как средство физического и психического развития.
10. Физическое и социальное здоровье, их особенности.
11. Основные факторы физического здоровья.
12. Типология факторов физического и социального здоровья их взаимосвязь.
13. Определение социальной структуры и соотношение ее компонентов со здоровьем человека.
14. Характеристика психического здоровья.
15. Основные психологические механизмы здорового поведения.
16. Понятие здоровья как состояния и свойства организма.
17. Основные аспекты здоровья, и их характеристика.
18. Представление о норме и патологии.
19. Характеристика факторов, влияющих на здоровье человека.
20. Соотношение экологии и здоровья.
21. Понятие личной гигиены и ее связь со здоровьем.
22. Виды отношения к здоровью.
23. Особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни.
24. Основные медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.
25. Мероприятия по профилактике вредных привычек.
26. Представление об адаптационных резервах организма.
27. Особенности биоритмов.
28. Особенности влияния биоритмов на функциональное состояние человека.
29. Основные здоровьесберегающие технологии и методы оздоровления.
30. Особенности структурирования школьного расписания.
31. Значение учителя в формировании здоровья учащихся.
32. Основные проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.
33. Реализация совместной деятельности школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащегося.
34. Виды профилактики и коррекции нарушений осанки, органов зрения, слуха.

35. Особенности психогигиены учебно-воспитательного процесса. Гигиенические требования к рабочему месту.
36. Понятие о работоспособности и утомлении.
37. Особенности сенсорной работоспособности.
38. Особенности чередования умственной и физической деятельности.
39. Понятие о психоэмоциональном напряжении.
40. Реализация педагогической деятельности в состоянии стресса.
41. Особенности психической саморегуляции как регуляции высшего уровня активности.
42. Особенности методов релаксации.
43. Понятие об аутогенной тренировке.
44. Основные средства и формы оздоровления.
45. Сердечно-легочная реанимация и показания к ее проведению.
46. Основные критерии эффективности реанимации.
47. Перечень показаний к проведению реанимационных мероприятий.
48. Клиническая, социальная, биологическая виды смерти.
49. Особенности техники проведения реанимационных мероприятий.
50. Особенности проведения искусственной вентиляции легких.
51. Правила проведения наружного (непрямого) массажа сердца.
52. Характеристика ушибов конечностей, грудной клетки, живота, головы.
53. Основные принципы оказания первичной помощи при ушибах.
54. Особенности переломов и их общая характеристика и признаки.
55. Характеристика переломов ключицы, ребер, позвоночника, конечностей, бедра.
56. Перечень правил оказания первой до врачебной помощи при различных видах переломов.
57. Особенности закрытых повреждений суставов: растяжения связок, вывихи.
58. Особенности оказания первой медицинской помощи.
59. Характерные черты детского травматизма.
60. Особенности мер профилактики различных травм.
61. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии.
62. Факторы и причины возникновения инфекционных заболеваний.
63. Основные способы передачи инфекции.
64. Характеристика периодов течения инфекционных заболеваний.
65. Понятие об антителах и антигенах.
66. Основные виды иммунитета и их особенности.
67. Правила проведения профилактики инфекционных заболеваний.
68. Понятие о вакцинах.
69. Характеристика различных видов инфекционных заболеваний.
70. Основные характеристики термических ожогов, их классификация.
71. Особенности химических ожогов.
72. Особенности химических ожогов глаз.
73. Особенности солнечного ожога.
74. Оказание экстренной медицинской помощи при ожогах.
75. Понятие отморожения, степени отморожения.
76. Оказание экстренной медицинской помощи при отморожениях.
77. Основные характеристики острых отравлений.
78. Проведение первичных детоксикационных мероприятий.
79. Особенности отравления этиловым спиртом (алкоголем), метиловым спиртом, кислотами и едкими щелочами.
80. Особенности отравления угарным газом.
81. Особенности отравления лекарственными препаратами.
82. Оказание экстренной медицинской помощи при различных видах отравления.
83. Особенности и причины неотложных состояний.

84. Виды наружных кровотечений, их признаки и характеристика.
85. Особенности экстренной медицинской помощи при артериальном и венозном кровотечении.
86. Правила остановки кровотечения.
87. Виды внутренних кровотечений, их признаки и характеристика.
88. Особенности экстренной медицинской помощи при внутренних кровотечениях.
89. Правила оказания доврачебной помощи при ранениях.
90. Характерные черты заболеваний органов кровообращения.
91. Признаки проявления заболевания органов кровообращения и особенности правил оказания первой медицинской помощи.
92. Характеристика заболевания органов дыхания.
93. Признаки заболеваний органов дыхания и меры профилактики.
94. Особенности хирургических заболеваний органов брюшной полости.
95. Перечень симптомов различных заболеваний органов брюшной полости.
96. Правила оказания экстренной медицинской помощи и особенности транспортировки в медицинское учреждение.

7.3.2. Тестовый материал для диагностики индикаторов оценивания сформированности компетенций:

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» и ПК-4 «Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности».

Тестовые задания для проверки знаний студентов Типовое контрольное задание

(См ФОСы)

7.3.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1. Системный подход в решении проблем здоровья.
2. Качество жизни как уровень комфорта человека в обществе.
3. Государственная программа РФ «Развитие здравоохранения» как механизм реализации государственной политики в области охраны здоровья населения.
4. Основные направления реализации приоритетного национального проекта «Здоровье».
5. Порядок формирования государственной политики в области охраны здоровья граждан в Российской Федерации.
6. Социальное здоровье населения и национальная безопасность общества.
7. Последствия острых и хронических воздействий ионизирующего излучения на организм человека.
8. Значение ультрафиолетового облучения для человеческого организма.
9. Влияние урбанизации на здоровье человека.
10. Качество питания в сохранении и укреплении здоровья.
11. Адаптация человека к экстремальным факторам внешней среды.

12. Двигательная активность и ее влияние на здоровье.
13. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию.
14. Гигиеническое обучение и воспитание населения в формировании здоровья и здорового стиля жизни.
15. Влияние на здоровье психоэмоционального напряжения человека в современном обществе.
16. Сексуальная культура. Факторы риска для здоровья.
17. Роль медицинской активности для индивидуальной профилактики заболеваний.
18. Факторы риска сердечно-сосудистой патологии.
19. Профилактика сердечно-сосудистой заболеваний.
20. Медицинские и социальные проблемы больных сахарным диабетом.
21. Медико-социальная помощь как важнейшая составляющая охраны здоровья граждан.
22. История социального страхования в России.
23. Медицинское страхование за рубежом.
24. История становления и развития планирования семьи в мире.
25. Деятельность служб планирования семьи в России и зарубежных странах.
26. Аборт как медико-социальная проблема.
27. Новые репродуктивные технологии: понятие, нормативная правовая база, этические аспекты, перспективы развития.
28. Охрана репродуктивного здоровья населения (роль семьи и школы).
29. Охрана здоровья женщин и детей в дореволюционной России.
30. Состояние и тенденции развития системы охраны материнства и детства в Российской Федерации на рубеже веков.
31. Охрана здоровья беременных как социально-медицинская проблема.
32. Здоровьесберегающие технологии обучения детей: отечественный и зарубежный опыт.
33. Стресс как совокупность адаптационно-защитных реакций организма.
34. Детская инвалидность в современной России.
35. Современные технологии реабилитации в детской практике

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

1. Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:
 2. -отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
 3. -четко структурирован, с выделением основных моментов;
 4. -доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
 5. -на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.
6. Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:
 7. -характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
 8. -доклад длинный, не вполне четкий;
 9. -на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.
10. Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:
 11. -недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
 12. -докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
 13. -на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.
14. Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:
 15. -доклад не сделан;

16. -докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
17. -на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература:

1. Государственный надзор в области защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций: учебное пособие / составитель Д. А. Бесперстов. - Кемерово: КемГУ, 2020. - 154 с. - ISBN 978-5-8353-2772-0. - URL: <https://e.lanbook.com/book/173533> (дата обращения: 10.06.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
2. Кроль, А. Н. Организация защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: учебное пособие / А. Н. Кроль, Е. А. Расщепкина. - Кемерово : КемГУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-89289-944-4. - URL: <https://e.lanbook.com/book/102653> (дата обращения: 10.03.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
3. Оноприенко, М. Г. Безопасность жизнедеятельности. Защита территорий и объектов экономики в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / М. Г. Оноприенко. - Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020. - 400 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-91134-831-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1037073> (дата обращения: 06.04.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
4. Ефимов Д.А. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в производственной среде: учебное пособие / Д.А. Ефимов, Л.Г. Овчарова, А.В. Тараканов. - Кемерово, 2008. - 219 с. (423 экз.)
5. Овчарова Л.Г. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / Л.Г. Овчарова, Л. С. Хорошилова. - Кемерово, 2010. - 163 с. (197 экз.)
6. Хорошилова Л.С. Практикум по безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Л. С. Хорошилова, Л.Е. Скалзубова, Л.М. Табакаева. - Кемерово, 2009. - 163с.(218экз.)

8.2 Дополнительная литература:

7. Занько Н. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Н. Г. Занько. - 2008. - 671 с. (21 экз.)
8. Михайлов Л. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов /Л. А. Михайлов и др. - 2009. - 460 с. (10 экз.)
9. Михайлов Л. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов /Л. А. Михайлов, В. М. Губанов и др. - 2008. - 270 с. (10 экз.)
10. Обучение работников организаций и населения основам гражданской обороны и защиты в чрезвычайных ситуациях : Учебно-метод.пособие. - 2003. - 451 с. (100 экз.)

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее

использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Договор № 332 эбс от 02.06.2026 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 11.05.2025г до 14.05.2026г от 12.05.2026г. до 11.05.2027г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Education (IC Google G Suite for: 01i1p5u8), бессрочная

- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «[Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ](#)», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО
Обновлен договор №332 эбс ООО «Знаниум» от 02.06.2026г. Действует с 02.06.2026г. до 11.06.2027г.	02.06.2026г., протокол № 8/1	03.06.2026г., протокол № 8