

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра математики, информатики, естественнонаучных и общетехнических
дисциплин**

И. Л. ШИШКИНА

**БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА**

**Методические материалы
к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы
студентов 4-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Биология)
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2018

ББК 74.005.5
Б633

Рекомендовано к печати кафедрой математики, информатики, естественнонаучных и общетехнических дисциплин филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 13 от 29 мая 2018 г.

Рецензент:

кандидат биологических наук,
доцент ***А. А. Гожко***

Шишкина, И. Л.

Б633 Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства: методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов 4-го курса, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Биология), очной и заочной форм обучения / И. Л. Шишкина. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 38 с. 1 экз.

Методические материалы составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и рабочей программы дисциплины. Пособие содержит наиболее важные сведения по организации учебного процесса в рамках дисциплины «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства», задания для практической работы студентов, примерные вопросы для устного опроса, тестовые задания для текущей аттестации, примерные задания и список литературных источников для самостоятельной работы.

Издание адресовано студентам 4-го курса, обучающимся по специальности 44.03.01 Педагогическое образование для использования при подготовке к практическим занятиям и систематизации самостоятельной работы по дисциплине.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 74.005.5

© Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2 Структура и содержание дисциплины	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	6
2.2 Структура дисциплины.....	6
2.3 Содержание разделов дисциплины	7
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	7
2.3.2 Занятия семинарского типа	9
2.3.3 Лабораторные занятия	10
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ	10
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	10
3 Образовательные технологии	12
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций.....	12
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий	12
4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.	13
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	13
4.1.1 Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов	13
4.1.2 Допросы для устного опроса	14
4.1.3 Фонд тестовых заданий для текущей аттестации	15
4.1.4 Задания для практической работы студентов	27
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	29
4.2.1 Вопросы для подготовки к зачету	29
4.2.2 Критерии оценки по промежуточной аттестации (зачет)	30
5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31
5.1 Основная литература.....	31
5.2 Дополнительная литература.....	32
5.3 Периодические издания.....	33
6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	33
7 Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	34
8 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	36
8.1 Перечень информационных технологий.....	36
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения	36
8.3 Перечень информационных справочных систем	36
9 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	37

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель освоения дисциплины

Цель учебного курса – формирование систематизированных знаний в области здоровья и здорового образа жизни учащихся в образовательном пространстве.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства» направлена на формирование у студентов следующих компетенций:

ОПК-6 – готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;

ПК-4 – способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

– углубленное изучение методик здоровьесберегающих технологий при нарушениях осанки, плоскостопии и сколиозах;

– формирование методических знаний и умений оценки функционального состояния организма школьника, выбора профилактических и лечебно-оздоровительных технологий здоровьесбережения учащихся в учебном процессе образовательных учреждений;

– формирование профессиональных компетенций, направленных на использование основ здоровьесберегающих технологий образовательного пространства.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства» относится к вариативной части профессионального цикла.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, способности деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» на предыдущем уровне образования. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности», «Общая экология», «Естественно-научная картина мира», «Безопасность жизнедеятельности», «Биохимия», «Физиологии человека и животных», изучаемых в ходе профессиональной подготовки.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для формирования методических знаний и умений, направленных на формирование здорового образа жизни учащихся в образовательном пространстве, благоприятного прохождения педагогической практики, проведения исследовательской деятельности, подготовки дипломных работ.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общепрофессиональной компетенции (ОПК):

ОПК-6 – готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;

профессиональной компетенции;

ПК-4 – способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны знать:

– о современном состоянии научной теории и практики, основных целях, задачах, проблемах и методах современной науки;

– особенности и методы современной политики оздоровления в системе общественного здравоохранения;

– особенности социализации здоровой личности;

– основные возрастно-половые закономерности физического развития;

– основные подходы и методы саморегуляции психоэмоционального состояния;

– особенности взаимодействия человека с окружающей средой;

– методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды.

Уметь:

– объяснять наблюдения, формулировать выводы по результатам исследований; определять норму физического состояния организма;

– анализировать основные составляющие здорового образа жизни;

– самостоятельно оценивать основные типы адаптационных процессов жизнедеятельности человека;

– давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды: режима работы школы, расписания уроков, организации и проведения уроков и внеклассных мероприятий в учебных заведениях;

– осуществлять гигиеническое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста.

Владеть:

– способностью различать основополагающие факторы здорового образа жизни;

– способностью самостоятельного выбора адаптационного поведения во взаимосвязи с окружающей средой;

– методами определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем и их возрастные особенности; методами комплекс-

ной диагностики уровня функционального развития ребенка и готовности к обучению (школьной зрелости);

– методами закаливания как системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		8
Контактная работа, в том числе:	60,2	60,2
Аудиторные занятия	56	56
Занятия лекционного типа	10	10
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	46	46
Лабораторные занятия	-	-
Иная контактная работа	4,2	4,2
Контроль самостоятельной работы	4	4
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2
Самостоятельная работа	47,8	47,8
Курсовое проектирование (курсовая работа)	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	30	30
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)	10	10
Подготовка к текущему контролю	7,8	7,8
Контроль	-	-
Подготовка к экзамену	-	-
Общая трудоемкость	час.	108
	зачетных ед.	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение трудоёмкости по разделам дисциплины приведено в таблице.

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	22	2	10	-	10

2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	52	6	22	-	24
3	Рациональная организация жизнедеятельности	29,8	2	14	-	13,8
Итого по дисциплине		103,8	10	46	-	47,8

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Современные подходы к понятию «здоровье». «Норма» и ее значение в определении здоровья человека. Фундаментальные науки в исследовании проблемы здоровья). Факторы, влияющие на здоровье. Организм как биологическая система. Дать общую характеристику факторам окружающей среды и их воздействие на организм человека.	У, ПР
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Взаимодействие наследственных и внешних факторов. Психология здоровья. Психическое и соматическое здоровье. Вредные привычки: курение табака, алкоголизм, наркомания. Профилактика наиболее распространенных и особо опасных инфекционных заболеваний. Нетрадиционные методы определения физического здоровья. Анатомия и физиология органов пищеварения. Возрастные особенности органов пищеварения. Гигиена питания. Влияние на организм школьника учебных занятий и физической культуры. Характеристика основных видов адапта-	У, ПР

		<p>ции. Объективное определение адаптированности или неадаптированности человека. «Срочная» адаптационная реакция. «Долговременная» адаптационная реакция. Организация двигательной активности. Характеристика гиподинамии и гипокинезии. Двигательная активность и здоровый образ жизни. Нормирование двигательной активности в различные возрастные периоды. Психофизическая регуляция организма. Характеристика аутогенной тренировки. Релаксация и её роль в снятии нервно-психического напряжения. Мотивационные факторы и самооценка своего здоровья школьниками. Влияние социальной среды на отношение к своему здоровью как к непреходящей ценности). Ценностные ориентации школьников на здоровый образ жизни, их отражение в жизнедеятельности</p>	
3	Рациональная организация жизнедеятельности	<p>Свободное время учащихся, его организация. Продолжительность ночного сна для детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой, спортивному оборудованию и инвентарю. Гигиенические требования к подготовке уроков.</p> <p>Требования к частоте, продолжительности и условиям просмотра телевизионных передач. Роль гигиены в охране и укреплении здоровья. Педагогика здоровья. Определение соматического здоровья. Оценка состояния легочной и сердечно-сосудистой системы. Факторы, риска здоровья. Гиподинамия, гипокинезия. Законодательные акты, норми-</p>	У, ПР

		рующие планировку, строительство, оборудование и эксплуатацию учебных заведений. Учебные и подсобные помещения школы.	
--	--	---	--

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, КР – контрольная работа, Э – эссе, К – коллоквиум; ПР – практическая работа.

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	<p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Современные подходы к понятию «здоровье». «Норма» и ее значение в определении здоровья человека. Низкая мотивация к здоровью учащихся как отрицательный фактор их здоровья.</p> <p>Понятие о здоровье и болезни. Критерии здоровья. Здоровье в валеологическом и медицинском аспектах. Понятие «нормы» здоровья и «уровня» здоровья. Значение динамической оценки уровня здоровья в обеспечении здоровой жизнедеятельности. Оценка уровня здоровья как индивидуального качества человека с учетом генетических, половых и возрастных особенностей</p>	Т, ПР
2 3	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	<p>Основные факторы обеспечения здоровья: генотипические, экологические, окружающая среда и образ жизни. «Энергетическое правило скелетных мышц» И.А. Аршавского. Механизмы повышения функциональных возможностей организма при занятиях физическими упражнениями. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья. Принципы тренировки психических возможностей. Механизмы психорегулирующего влияния двигательной активности. Средства физической культуры, используемые для психорегуляции. Правила тренировки памяти. Роль сна в поддержании психического здоровья. Правила подготовки ко сну и гигиена сна.</p> <p>Факторы рациональной организации питания. Принципы организации рационального питания. Здоровьесберегающие предпосылки рационального распределения суточного рациона. Место и значение натуральных продуктов в рационе питания.</p> <p>Понятие о физиологических механизмах закаливания. Специфические и неспецифические эффекты закаливания.</p>	Т, ПР

3	Рациональная организация жизнедеятельности	Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Вредные привычки и подросток. Работа педагога по предупреждению и устранению вредных привычек у учащихся. Понятие об умственном труде и его особенностях. Реализация биологических и социальных функций в семейно-бытовой сфере. Гиподинамия и проблемы здоровья работника умственного труда. Формирование рационального режима жизнедеятельности на основе высокого уровня валеологической культуры	Т, ПР
---	--	--	-------

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	<p>1.. Методические рекомендации к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене детей и подростков : учебно-методическое пособие / Негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Институт специальной педагогики и психологии»; авт.-сост. В. Я. Егоров. - Санкт-Петербург : НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2014. - Ч. 1. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8179-0177-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438770</p> <p>2 Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии; учредитель Московский педагогический государственный университет; под общ. ред. Е. А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794.</p>
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	<p>1. Методические рекомендации к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене детей и подростков : учебно-методическое пособие / Негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Институт специальной педагогики и психологии»; авт.-сост. В. Я. Егоров. - Санкт-Петербург : НОУ «Ин-</p>

		<p>ститут специальной педагогики и психологии», 2014. - Ч. 1. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8179-0177-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438770</p> <p>2. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии; учредитель Московский педагогический государственный университет; под общ. ред. Е. А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794.</p>
3	Рациональная организация жизнедеятельности	<p>1.. Методические рекомендации к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене детей и подростков : учебно-методическое пособие / Негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Институт специальной педагогики и психологии» ; авт.-сост. В. Я. Егоров. - Санкт-Петербург : НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2014. - Ч. 1. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8179-0177-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438770</p> <p>2 Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии; учредитель Московский педагогический государственный университет; под общ. ред. Е. А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794.</p>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть дополнен и конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

Лекция – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала. Она предшествует всем другим формам организации учебного процесса, позволяет оперативно актуализировать учебный материал дисциплины. Для повышения эффективности лекций целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- четко и ясно структурировать занятие;
- рационально дозировать материал в каждом из разделов;
- использовать простой, доступный язык, образную речь с примерами и сравнениями;
- отказаться, насколько это возможно, от иностранных слов;
- использовать наглядные пособия, схемы, таблицы, модели, графики и т. п.;
- применять риторические и уточняющие понимание материала вопросы;
- обращаться к техническим средствам обучения.

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	Иллюстративно-объяснительное обучение	2
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Иллюстративно-объяснительное обучение.	6
3	Рациональная организация жизнедеятельности	Использование средств мультимедиа, проблемное обучение.	2*
	Итого по курсу		10
	в том числе интерактивное обучение*		2

3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий

Практическое (семинарское) занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический курс или лекционную часть учебной дисциплины и призванная помочь обучающимся

освоиться в «пространстве» дисциплины; самостоятельно оперировать теоретическими знаниями на конкретном учебном материале. Для практического занятия в качестве темы выбирается обычно такая учебная задача, которая предполагает не существенные эвристические и аналитические напряжения и продвижения, а потребность обучающегося «потрогать» материал, опознать в конкретном то общее, о чем говорилось в лекции.

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	Работа в малых группах, проблемное обучение	10*
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Репродуктивное обучение, иллюстративно-объяснительное	14
	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Работа в малых группах, проблемное обучение	8*
3	Рациональная организация жизнедеятельности	Репродуктивное обучение, иллюстративно-объяснительное	14
Итого по курсу			46
в том числе интерактивное обучение*			18

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

4.1.1 Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Практическая работа Устный опрос	10 5
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Практическая работа Устный опрос	25 5
3	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Практическая работа Устный опрос	10 5
Компьютерное тестирование			40
ВСЕГО			100

4.1.2 Вопросы для устного опроса

Проверяемые компетенции: ОПК-6, ПК-4

- 1 Состояние здоровья населения и его перспективы.
- 2 Противоречие биологического прошлого и социального настоящего человека.
- 3 Роль валеологического образования в обеспечении здоровья современного человека.
- 4 Основные факторы обеспечения здоровья: генотипические, экологические, окружающая среда и образ жизни.
- 5 Понятие о здоровье и болезни. Критерии здоровья.
- 6 Понятие «нормы» здоровья и «уровня» здоровья.
- 7 Оценка уровня здоровья как индивидуального качества человека с учетом генетических, половых и возрастных особенностей.
- 8 Понятие образа жизни и его составляющих.
- 9 Здоровый образ жизни и его критерии.
- 10 Эволюционные предпосылки двигательной активности.
- 11 Возрастные и половые особенности занятий физической культурой.
13. Понятие о психике и ее компонентах.
14. Роль образа жизни в обеспечении психического здоровья.
15. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
16. Основные пищевые вещества и их роль в обеспечении жизнедеятельности.
17. Влияние технологической обработки пищи на ее состав и ценность.
18. Питание как потребность. Понятие о голоде и аппетите.
19. Значение постоянства температуры тела для обеспечения жизнедеятельности человека и механизмы терморегуляции.
20. Валеологические основы закаливания: принципы, средства, методы и место в режиме жизнедеятельности человека.
21. Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях.
22. Роль образа жизни и состояния иммунитета в возникновении простудных и простудно-инфекционных заболеваний.
23. Валеологические основы предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний и поведение человека при их возникновении.
24. Понятие о вредных привычках и их особенностях. Факторы, провоцирующие вредные пристрастия.
25. Понятие о рациональной организации жизнедеятельности.

4.1.3 Фонд тестовых заданий для текущей аттестации

Проверяемые компетенции: ОПК-6, ПК-4.

1. Здоровье это:

(один ответ)

- 1) отсутствие болезней у человека;
- 2) нормальное функционирование всех систем организма человека;
- 3) состояние полного физического, психологического (включая духовное), социального благополучия человека.

2. Закаливание - это:

(один ответ)

- 1) тренировка механизмов терморегуляции;
- 2) зашлаковывание организма;
- 3) снижение иммунитета.

3. Полноценными белками называются те, которые:

(один ответ)

- 1) содержат в своем составе все незаменимые аминокислоты;
- 2) не содержат в своем составе незаменимых аминокислот;
- 3) содержат в своем составе хотя бы одну незаменимую аминокислоту.

4. Предметом исследования валеологии является:

(один ответ)

- 1) закономерности влияния факторов среды на здоровье;
- 2) индивидуальное здоровье;
- 3) болезни человека, их причины и механизмы их развития.

5. При сгорании одного грамма жира выделяется:

(один ответ)

- 1) 2 ккал;
- 2) 9 ккал;
- 3) 4 ккал.

6. При употреблении алкоголя:

(один ответ)

- 1) усиливается выделение пищеварительных ферментов, увеличивается уровень инсулина в крови, что в последствии ведет к сахарному диабету;
- 2) понижается уровень выработки пищеварительных ферментов и уровень инсулина в крови;
- 3) никаких изменений не происходит.

7. Термин «валеология» был предложен в годы

(один ответ)

- 1) в 70-е;
- 2) в 80-е;
- 3) в 90-е.

8. Валеология - это наука:

(один ответ)

- 1) о выздоровлении;
- 2) о лечении и предупреждении болезней;
- 3) о механизмах здоровья.

9. Хорошими источниками клетчатки являются следующие продукты:

(один ответ)

- 1) с высоким содержанием сложных углеводов, например, каши, приготовленные из цельного зерна, фрукты, овощи, бобы;
- 2) рафинированная пища;

3) продукты животного происхождения, такие как мясо, сливочное масло, яйца, молоко и молочные продукты.

10. Принимать жаропонижающие лекарства необходимо, если температура тела:

(один ответ)

- 1) 37°C;
- 2) 39°C и выше;
- 3) 38°C.

11. Незаменимыми аминокислотами называются те, которые:

(один ответ)

- 1) синтезируются в организме и с пищей не поступают;
- 2) в организме не образуются и должны обязательно поступать с пищей;
- 3) могут синтезироваться в организме и поступают с пищей.

12. Объектом исследования валеологии является:

(один ответ)

- 1) здоровый человек;
- 2) внешняя среда;
- 3) человек, подверженный заболеваниям.

13. Функции жиров таковы:

(один ответ)

- 1) являются структурной основой для построения и восстановления тканей организма, таких как кожа, мышцы, внутренние органы, волосы, ногти;
- 2) накапливаются в организме (в печени и мышцах) в форме гликогена;
- 3) являются важнейшим источником энергии для всех процессов жизнедеятельности организма, содержат растворенные витамины: А, Д, Е, К; служат теплоизолятором, входят в состав клеток и тканей организма.

14. Кругло-вогнутая спина - это такое нарушение осанки, при котором:

(один ответ)

- 1) все изгибы сглажены;
- 2) увеличен грудной кифоз и увеличен поясничный лордоз;
- 3) увеличен грудной кифоз.

15. Уровень здоровья это:

(один ответ)

- 1) количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности человека;
- 2) качественная характеристика функционального состояния организма человека.

16. Основная концепция медицины:

(один ответ)

- 1) человек и его заболевания;
- 2) человек в оптимальных условиях среды обитания;
- 3) человек и его здоровье, здоровый образ жизни (ЗОЖ).

17. Алкоголь:

(один ответ)

1) сгущает кровь, нарушает структуру сосудистой стенки, способствует развитию атеросклероза, что нередко приводит к тромбофлебитам и облитерирующему эндартерииту;

- 2) не изменяет консистенцию крови;
- 3) разжижает кровь.

18. К женским половым гормонам относятся:

(один ответ)

- 1) андрогены;

2) эстрагены;

3) адреналин.

19. Факторами, повышающими иммунитет, являются:

(один ответ)

1) рациональная организация работы и отдыха, рациональное питание, точечный массаж, двигательная активность;

2) зашлакованность организма, переутомление, рациональное питание;

3) вредные привычки, стрессы, гиподинамия.

20. Миопия - это:

(один ответ)

1) дальновзоркость, т.е. способность четко видеть далекие предметы и нечетко близкие;

2) способность четко видеть далекие и близкие предметы;

3) близорукость, т.е. способность четко видеть близкие предметы и нечетко далекие.

21. Под влиянием табака кровеносные сосуды:

(один ответ)

1) сужаются, происходит спазм;

2) остаются в исходном состоянии;

3) расширяются.

22. Ротация - это:

(один ответ)

1) поворот позвонков;

2) увеличение их количества;

3) скручивание позвонков.

23. Стуловая спина, круглая спина, кругло-вогнутая спина относятся к деформациям:

(один ответ)

1) с увеличением физиологических изгибов;

2) с уменьшением физиологических изгибов;

3) без изменения физиологических изгибов.

24. Основными методами валеологии являются:

(один ответ)

1) диагностика, лечение, предупреждение заболеваний;

2) диагностика уровня здоровья, проведение оздоровительных мероприятий;

3) обследование, наблюдение, статистика, эксперимент, поддержание оптимальных условий жизнедеятельности.

25. Деформацией стопы называется:

(один ответ)

1) нарушение осанки;

2) тромбофлебит;

3) плоскостопие.

26. Мужские половые гормоны:

(один ответ)

1) повышают риск заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС);

2) не влияют на деятельность ССС;

3) понижают риск ССС.

27. К симптомам гриппа относятся:

(один ответ)

1) обычно нормальная температура, чихание, кашель, заложенный нос;

2) заложенный нос, высокая температура, чихание;

3) высокая температура, которая сохраняется трое и более суток, сильная головная боль, слабость, истощение.

28. К «твердой» фазе табачного дыма, оседающей на слизистой дыхательной системы, относят следующие вещества:

(один ответ)

- 1) аммиак, табачный деготь, свинец, оксид серы, оксид углерода, никотин;
- 2) аммиак, оксид серы, оксид углерода (угарный газ), сероводород;
- 3) висмут, мышьяк, формальдегид, синильная кислота, табачный деготь, никотин.

29. При употреблении алкоголя у женщин:

(один ответ)

- 1) улучшается качество овогенеза (развития яйцеклеток);
- 2) происходят структурно-функциональные повреждения яйцеклеток;
- 3) никаких изменений не происходит.

30. К статическим причинам деформации опорно-двигательного аппарата (ОДА) относятся:

(один ответ)

- 1) недостаток или избыток ребра, нарушение тазобедренного сустава при родах;
- 2) неправильное распределение нагрузки «мышечного тонуса» при определенных позах;
- 3) обострение радикулита, рахит.

31. Термин «валеология» предложил:

(один ответ)

- 1) Р. И. Айзман;
- 2) В. П. Петленко;
- 3) И. И. Брехман.

32. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов

(один ответ)

- 1) физическое;
- 2) социальное;
- 3) психическое;
- 4) нравственное.

33. Психологическое здоровье - это

(один ответ)

- 1) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
- 2) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;
- 3) только нормальное функционирование ЦНС;
- 4) положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми.

34. Эмоции выполняют следующие функции в организме

(один ответ)

- 1) отражательно-оценочная, регулирующая;
- 2) аналитическая, синтетическая;
- 3) диалектическая, развивающая;
- 4) регулирующая, коммуникативная.

35. Передние отделы фронтальной коры головного мозга, гиппокамп, миндалина, гипоталамус - это органы, отвечающие за

(один ответ)

- 1) верхнее дыхание;
- 2) сохранение равновесия;
- 3) способность к репродукции;
- 4) происхождение эмоциональных состояний, в организации целенаправленного поведения.

36. Укажите признаки эмоционального благополучия

(один ответ)

- 1) умение справляться со стрессом;
- 2) способность работать;
- 3) забота о других, способность любить;
- 4) все вышеназванные.

37. Адаптация - это

(один ответ)

1) властность, склонность человека к использованию недемократических методов воздействия на людей;

2) комплекс специальных упражнений, основанных на саморегуляции поведения;

3) изменение уже сложившихся знаний, умений и навыков в соответствии с возникшими новыми условиями;

4) враждебность, свойство или черта личности, подчеркивающая тенденцию наносить вред.

38. Какова продолжительность биологического года

(один ответ)

- 1) 24 месяца;
- 2) 12 месяцев;
- 3) 6 месяцев;
- 4) 36 месяцев.

39. Стрессовые ситуации, смена часовых поясов, нарушение режима труда и отдыха - это причины

(один ответ)

- 1) нарушения биоритмов;
- 2) нарушения принципов;
- 3) нарушения качества жизни;
- 4) нарушения стиля жизни.

40. Признаком старения является

(один ответ)

- 1) нарушение биоритмов;
- 2) сонливость;
- 3) бессонница;
- 4) отсутствие аппетита.

41. Укажите часы наибольшей работоспособности человека

(один ответ)

- 1) 5-6 часов;
- 2) 9-10 часов;
- 3) 2-3 часа;
- 4) 21-22 часа.

42. Тип людей с повышенной работоспособностью в утренние часы называется

(один ответ)

- 1) жаворонки;
- 2) совы;
- 3) воробьи;
- 4) голуби.

43. Биоритм - это

(один ответ)

- 1) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровье;
- 2) чередование во времени двух фаз физиологической деятельности организма;

- 3) способность человека управлять своими двигательными действиями;
- 4) способность чередовать в определенном ритме активные и пассивные двигательные действия.

44. Какой вид не относится к биологическим ритмам человека

(один ответ)

- 1) физический;
- 2) интеллектуальный;
- 3) индивидуальный;
- 4) эмоциональный.

45. Наука о влиянии биоритмов на здоровье человека

(один ответ)

- 1) хронология;
- 2) хронобиология;
- 3) биология;
- 4) логика.

46. Сколько дней составляет физический цикл

(один ответ)

- 1) 23;
- 2) 32;
- 3) 20;
- 4) 30.

47. Какова продолжительность эмоционального биоритма

(один ответ)

- 1) 20 дней;
- 2) 30 дней;
- 3) 38 дней;
- 4) 28 дней.

48. Сколько стран мира соблюдают полный отказ от употребления алкоголя

(один ответ)

- 1) ни одной;
- 2) 64;
- 3) 90;
- 4) 24.

49. Какова смертельная доза алкоголя (спирта) в расчете на 1 кг веса человека

(один ответ)

- 1) 5 г;
- 2) 8 г;
- 3) 10 г;
- 4) 12 г.

50. Как называется вещество растительного или синтетического происхождения, способное вызывать изменения психического состояния человека и дальнейшую зависимость

(один ответ)

- 1) наркотик;
- 2) кофе;
- 3) кока-кола;
- 4) шоколад.

51. При каком минимальном содержании алкоголя, напиток считается алкогольным

(один ответ)

- 1) 4,5 %;

- 2) 1,5%;
- 3) 11%;
- 4) 5%.

52. Наркомания - это:

(один ответ)

- 1) болезнь, обусловленная зависимостью от наркотиков;
- 2) страна на юге Африки;
- 3) болезнь животных (собак);
- 4) сбой в экологической системе определенного региона.

53. Что означает абстинентный синдром

(один ответ)

- 1) процесс развития вируса в организме человека;
- 2) синдром беспричинного страха;
- 3) состояние нарушенного функционального и психического состояния наркомана;
- 4) клаустрофобия.

54. Детоксикация - это:

(один ответ)

- 1) снятие психической зависимости от наркотика;
- 2) осознание наркоманом необходимости лечения;
- 3) вывод из организма наркотических средств;
- 4) комплексное употребление 2-х и более наркотических препаратов.

55. Организм человека на 80% состоит из

(один ответ)

- 1) воды;
- 2) протеинов;
- 3) жиров;
- 4) углеводов.

56. Сколько литров жидкости в среднем содержится в организме человека

(один ответ)

- 1) 20 л;
- 2) 34 л;
- 3) 25 л;
- 4) 30 л.

57. Назовите первую фазу работоспособности человека

(один ответ)

- 1) снижение работоспособности;
- 2) вработывания;
- 3) активная работоспособность;
- 4) утомление.

58. Сколько км нужно пройти взрослому человеку. Чтобы выполнить суточный двигательный режим

(один ответ)

- 1) 5 км;
- 2) 7 км;
- 3) 10 км;
- 4) 3 км.

59. Какой вид здоровья характеризуется активной жизненной позицией, мерой трудоспособности человека

(один ответ)

- 1) физическое здоровье;

- 2) духовное здоровье;
- 3) психическое здоровье;
- 4) социальное здоровье.

60. Какой вид здоровья определяет система ценностей и мотивов поведения человека во взаимодействии с окружающим миром

(один ответ)

- 1) психическое;
- 2) нравственное;
- 3) физическое;
- 4) социальное.

61. Наиболее объективный показатель физического состояния - это

(один ответ)

- 1) частота дыхания;
- 2) продолжительность сна;
- 3) частота сердечных сокращений;
- 4) аппетит.

62. Сознание-это:

(один ответ)

- 1) высшая форма отражательной способности мозга;
- 2) привычка;
- 3) автоматические действия;
- 4) влечение.

63. Бессознательное в психике-это:

(один ответ)

- 1) автоматические действия;
- 2) воссоздание субъективного мира;
- 3) высшая форма отражательной способности мозга;
- 4) воссоздание мировоззрения.

64. Основные психические компоненты-это:

(один ответ)

- 1) память, внимание, мышление, речь, чувства, воля;
- 2) внимание, привычки;
- 3) память, автоматические действия;
- 4) речь, эмоции.

65. Психическое состояние-это:

(один ответ)

- 1) проявления активности, создающие определенный фон;
- 2) внимание, привычки;
- 3) речь, эмоции;
- 4) автоматические действия.

66. Функциональная единица деятельности мозга - это:

(один ответ)

- 1) нервный центр;
- 2) рецепторы;
- 3) рефлекс;
- 4) проводящие пути.

67. Лобные доли переднего мозга - это:

(один ответ)

- 1) блок программирования, регуляции и контроля деятельности;
- 2) блок регуляции тонуса;

3) блок приема, переработки и хранения информации (память);

4) блок регуляции активного состояния человека.

68. Задние отделы коры (затылочные, височные и теменные доли) - это:

(один ответ)

1) блок программирования, регуляции и контроля деятельности;

2) блок регуляции тонуса;

3) блок приема, переработки и хранения информации (память);

4) блок регуляции активного состояния человека.

69. Ретикулярная формация в центральной части ствола головного мозга - это:

(один ответ)

1) блок программирования, регуляции и контроля деятельности;

2) блок регуляции тонуса;

3) блок приема, переработки и хранения информации (память);

4) блок регуляции активного состояния человека.

70. Подкорка - это:

(один ответ)

1) лобные доли переднего мозга;

2) теменные доли задних отделов коры;

3) затылочные, височные доли задних отделов коры;

4) ретикулярная формация в центральной части ствола головного мозга.

71. Эмоции - это:

(один ответ)

1) субъективно переживаемое отношение человека к различным раздражителям;

2) внимание, привычки;

3) автоматические действия;

4) речь.

72. Структурно- функциональной основой эмоций является:

(один ответ)

1) лимбическая система (ряд корковых, подкорковых и стволовых структур);

2) затылочные, височные доли;

3) лобные доли переднего мозга;

4) теменные доли.

73. Теплоизлучение как фактор физической терморегуляции осуществляется за счет:

(один ответ)

1) инфракрасных лучей, исходящих от участков кожи, имеющих высокую температуру;

2) теплопроводности внешней среды;

3) разницы температур между кожей и окружающим воздухом;

4) теплоемкости внешней среды.

74. Теплопроводение, как фактор физической терморегуляции осуществляется за счет:

(один ответ)

1) инфракрасных лучей, исходящих от участков кожи, имеющих высокую температуру;

2) теплопроводности внешней среды;

3) разницы температур между кожей и окружающим воздухом;

4) теплоемкости внешней среды.

75. Теплоотдача за счет испарения 1мл пота с поверхности организма составляет:

(один ответ)

- 1) потерю 0,56 ккал тепла;
- 2) потерю 1,2 ккал тепла;
- 3) потерю 1 ккал тепла;
- 4) потерю 1,5 ккал тепла.

76. Центр терморегуляции расположен:

(один ответ)

- 1) в области промежуточного мозга (гипоталамус);
- 2) в височных извилинах;
- 3) в лобных извилинах;
- 4) в теменных извилинах.

77. Закаливание это:

(один ответ)

- 1) тренировка адаптации организма как к низким, так и к высоким температурам;
- 2) тренировка организма к достижению выносливости;
- 3) тренировка организма к достижению силовых результатов;
- 4) тренировка организма к достижению скоростных результатов.

78. Активизация иммунитета и повышение устойчивости к инфекционным заболеваниям закаленного человека осуществляется за счет:

(один ответ)

- 1) возрастающего синтеза гормонов надпочечных и щитовидных желез;
- 2) возрастающей потребности в пищевом рационе жиров;
- 3) возрастающей потребности в пищевом рационе белков;
- 4) возрастающей потребности в пищевом рационе углеводов.

79. Наиболее эффективные местные средства закаливания:

(один ответ)

- 1) воздействие на кисти и стопы;
- 2) воздействие на шейный отдел позвоночника;
- 3) воздействие на грудную клетку;
- 4) воздействие на грудной отдел позвоночника.

80. Сколько км нужно пройти взрослому человеку. Чтобы выполнить суточный двигательный режим

(один ответ)

- 1) 5 км;
- 2) 7 км;
- 3) 10 км;
- 4) 3 км.

81. Наиболее результативно воздействие на кисти рук в связи с тем, что:

(один ответ)

1) кисти имеют обширные сенсорные связи с корой больших полушарий и подкорковыми центрами;

- 2) кисти способствуют тренировке организма;
- 3) кисти являются периферическим отделом верхних конечностей;
- 4) кисти осуществляют пищевую функцию.

82. Понятие простуды - это:

(один ответ)

- 1) реакция адаптации, направленная на сохранение гомеостаза;
- 2) реакция, направленная на повышение активности;
- 3) реакция, направленная на повышение физической активности;
- 4) реакция, направленная на повышение координации.

83. Вработывание, как постепенное повышение работоспособности до оптимального уровня зависит от:

(один ответ)

- 1) типа высшей нервной деятельности;
- 2) внимания;
- 3) подготовки рабочего места;
- 4) привычек.

84. Утомление - это:

(один ответ)

- 1) временное снижение работоспособности, обусловленное выполненной работой;
- 2) активная деятельность;
- 3) устойчивая работоспособность;
- 4) живой интерес к работе.

85. При утомлении обнаруживается:

(один ответ)

- 1) меньше творчества и больше стандартных решений;
- 2) устойчивая работоспособность;
- 3) активная деятельность;
- 4) живой интерес к работе.

86. Переутомление - это:

(один ответ)

1) стойкое снижение работоспособности, сопровождающееся функциональными нарушениями в ЦНС;

- 2) устойчивая работоспособность;
- 3) активная деятельность;
- 4) живой интерес к работе.

87. Морфофункциональный тип человека обуславливает:

(один ответ)

- 1) постоянные функциональные, психологические, биоритмические качества;
- 2) постоянные автоматические действия;
- 3) непостоянные функциональные, психологические, биоритмические качества.

88. Назовите тип морфофункциональной дифференциации человека:

(один ответ)

- 1) нормостеничный (торакальный)
- 2) меланхолик;
- 3) холерик;
- 4) сангвиник.

89. Назовите тип морфофункциональной дифференциации человека

(один ответ)

- 1) флегматик;
- 2) астенический;
- 3) сангвиник;
- 4) меланхолик.

90. Назовите тип морфофункциональной дифференциации человека:

(один ответ)

- 1) гиперстенический;
- 2) флегматичный;
- 3) меланхолический;
- 4) холерический.

91. Назовите тип ВНД человека

(один ответ)

- 1) сангвиник, холерик;
- 2) астеник;
- 3) нормостеник;
- 4) гиперстеник.

92. Назовите тип ВНД человека:

(один ответ)

- 1) флегматик, меланхолик;
- 2) астеник;
- 3) нормостеник;
- 4) гиперстеник.

93. Дети с замедленным типом биологического развития:

(один ответ)

- 1) ретарданты;
- 2) флегматики;
- 3) акселераты;
- 4) меланхолики.

94. Дети с ускоренным типом биологического развития:

(один ответ)

- 1) ретарданты;
- 2) флегматики;
- 3) акселераты;
- 4) меланхолики.

95. Гиподинамия характеризуется:

(один ответ)

- 1) Напряжением ЦНС, что ведет к переходу стресса в дистресс-синдром;
- 2) мышечной активностью;
- 3) нормализацией гомеостаза;
- 4) естественной активностью человека.

96. Теплопроводение как фактор физической терморегуляции осуществляется за счет:

(один ответ)

- 1) инфракрасных лучей, исходящих от участков кожи, имеющих высокую температуру;
- 2) теплопроводности внешней среды;
- 3) разницы температур между кожей и окружающим воздухом;
- 4) теплоемкости внешней среды.

97. "Энергетическое правило скелетных мышц" заключается в том, что:

(один ответ)

- 1) в результате выполненной работы энергетический потенциал организма возрастает;
- 2) в результате выполненной работы наступает утомление;
- 3) в результате выполненной работы энергетический потенциал организма уменьшается;
- 4) в результате выполненной работы наступает усталость.

98. "Художественный тип" по И.П. Павлову характеризуется:

(один ответ)

- 1) переработкой информации преимущественно с помощью образов;
- 2) переработка информации происходит с помощью образов и речи;
- 3) переработка информации происходит с помощью второй сигнальной системы -

речи;

4) переработка информации происходит с помощью движений.

99. "Мыслительный тип" по И.П. Павлову характеризуется:

(один ответ)

1) переработкой информации преимущественно с помощью образов;

2) переработка информации происходит с помощью образов и речи;

3) переработка информации происходит с помощью второй сигнальной системы-

речи;

4) переработка информации происходит с помощью движений.

100. "Средний тип" по И.П. Павлову характеризуется

(один ответ)

1) переработкой информации преимущественно с помощью образов;

2) переработка информации происходит с помощью образов и речи;

3) переработка информации происходит с помощью второй сигнальной системы-

речи;

4) переработка информации происходит с помощью движений.

4.1.4 Задания для практической работы студентов

Проверяемые компетенции: ОПК-6, ПК-4

Тема 1. Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность (10 часов).

1. Эволюционные предпосылки здоровья.

2. Сущность информации в развитии современного информационного общества. Опасность и угрозы для здоровья в этом процессе.

3. Информационные перегрузки в образовании.

4. Индивидуально-топологических особенностях детей в процессе обучения;

5. Отрицательное влияние низкого уровня валеологической компетентности учителя на здоровье учащихся.

6. Низкая мотивация к здоровью учащихся, как отрицательный фактор их здоровья.

7. Низкий уровень знаний, учащихся о здоровом образе жизни и о средствах и методах его достижения.

8. Понятие о здоровье и болезни. Критерии здоровья. Здоровье в валеологическом и медицинском аспектах.

9. Понятие «нормы» здоровья и «уровня» здоровья. Значение динамической оценки уровня здоровья в обеспечении здоровой жизнедеятельности.

10. Оценка уровня здоровья как индивидуального качества человека с учетом генетических, половых и возрастных особенностей.

11. Состояние здоровья населения и его перспективы.

12. Противоречие биологического прошлого и социального настоящего человека.

Тема 2. Факторы здоровья и причины нарушения здоровья (22 часа).

1. Основные факторы обеспечения здоровья: генотипические, экологические, окружающая среда и образ жизни.
2. «Энергетическое правило скелетных мышц» И. А. Аршавского.
3. Механизмы повышения функциональных возможностей организма при занятиях физическими упражнениями.
4. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья.
5. Принципы тренировки психических возможностей.
6. Механизмы психорегулирующего влияния двигательной активности. Средства физической культуры, используемые для психорегуляции.
7. Правила тренировки памяти.
8. Роль сна в поддержании психического здоровья.
9. Правила подготовки ко сну и гигиена сна.
10. Анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта человека и рациональное питание.
11. Влияние неправильного сочетания пищевых веществ на организм.
12. Учет состояния организма в построении рационального питания.
13. Понятие о голоде и аппетите.
14. Факторы рациональной организации питания.
15. Принципы организации рационального питания.
16. Валеологические предпосылки рационального распределения суточного рациона.
17. Место и значение натуральных продуктов в рационе питания.
18. Понятие о физиологических механизмах закаливания.
19. Специфические и неспецифические эффекты закаливания.
20. Особенности закаливания к высокой температуре.
21. Дифференциальная диагностика простудных и простудно-инфекционных заболеваний.
22. Роль образа жизни в профилактике простудных и простудно-инфекционных заболеваний.
23. Понятие о вредных привычках.
24. Факторы, провоцирующие вредные привычки.
25. Вредные привычки и подросток.
26. Работа педагога по предупреждению и устранению вредных привычек у учащихся

Тема 3. Рациональная организация жизнедеятельности (14 часов).

1. Основные компоненты здорового образа жизни.
2. Цели и задачи рациональной организации жизнедеятельности.
3. Способы и принципы построения рациональной жизнедеятельности.
4. Понятие об умственном труде и его особенностях.
5. Реализация биологических и социальных функций в семейно-бытовой сфере.

6. Гиподинамия и проблемы здоровья работника умственного труда.
7. Валеологические основы закаливания: принципы, средства, методы и место в режиме жизнедеятельности человека.
8. Роль образа жизни и состояния иммунитета в возникновении простудных и простудно-инфекционных заболеваний.
9. Валеологические основы предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний и поведение человека при их возникновении.
10. Понятие о вредных привычках и их особенностях. Факторы, провоцирующие вредные пристрастия.
11. Понятие о рациональной организации жизнедеятельности.
12. Факторы организации рациональной жизнедеятельности студента и работника умственного труда.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

4.2.1 Вопросы для подготовки к зачету

Проверяемые компетенции: ОПК-6, ПК-4

1. Состояние здоровья населения и его перспективы.
2. Противоречие биологического прошлого и социального настоящего человека.
3. Роль валеологического образования в обеспечении здоровья современного человека.
4. Основные факторы обеспечения здоровья: генотипические, экологические, окружающая среда и образ жизни.
5. Понятие о здоровье и болезни. Критерии здоровья.
6. Понятие «нормы» здоровья и «уровня» здоровья.
7. Оценка уровня здоровья как индивидуального качества человека с учетом генетических, половых и возрастных особенностей.
8. Понятие образа жизни и его составляющих.
9. Здоровый образ жизни и его критерии.
10. Эволюционные предпосылки двигательной активности.
11. Возрастные и половые особенности занятий физической культурой.
12. Понятие о психике и ее компонентах.
13. Роль образа жизни в обеспечении психического здоровья.
14. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
15. Основные пищевые вещества и их роль в обеспечении жизнедеятельности.
16. Влияние технологической обработки пищи на ее состав и ценность.
17. Питание как потребность. Понятие о голоде и аппетите.
18. Значение постоянства температуры тела для обеспечения жизнедеятельности человека и механизмы терморегуляции.

19. Валеологические основы закаливания: принципы, средства, методы и место в режиме жизнедеятельности человека.

20. Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях.

21. Роль образа жизни и состояния иммунитета в возникновении простудных и простудно-инфекционных заболеваний.

22. Валеологические основы предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний и поведение человека при их возникновении.

23. Понятие о вредных привычках и их особенностях. Факторы, провоцирующие вредные пристрастия.

24. Понятие о рациональной организации жизнедеятельности.

25. Факторы организации рациональной жизнедеятельности студента и работника умственного труда.

4.2.2 Критерии оценки по промежуточной аттестации (зачет)

Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Зачет проводится в устной (или письменной) форме. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения зачета устанавливается нормами времени. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Критерии оценивания.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, обнаружившему всестороннее систематическое знание учебно-программного материала в сфере профессиональной деятельности, освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой, студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании и использовании учебно-программного материала.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением практических заданий и учебных (контрольных) нормативов на контрольных работах, зачетах, предусмотренных программой, студентам, обладающим необходимыми знаниями, но допустившим неточности при выполнении контрольных нормативов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, не может точно выполнять тестовые задания, допускает грубые ошибки в формулиров-

ках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания на практике.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Основная литература

1. Цибульникова, В. Е. Технологии здоровьесбережения в образовании: учебно-методический комплекс дисциплины / В. Е. Цибульникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет педагогики и психологии, Кафедра педагогики и психологии профессионального образования имени академика РАО В. А. Сластёнина. - Москва: МПГУ, 2016. – 48 с.: ил. - Библиогр: с. 23-26. - ISBN 978-5-4263-0407-9; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469584>.

2. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом)

для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии; учредитель Московский педагогический государственный университет; под общ. ред. Е.А. Левановой. – Москва: МПГУ, 2017. – 148 с.: табл. – Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>.

3. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. – Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с.: ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099..>

5.2 Дополнительная литература

1. Методические рекомендации к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене детей и подростков: учебно-методическое пособие / Негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Институт специальной педагогики и психологии»; авт.-сост. В. Я. Егоров. – Санкт-Петербург: НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2014. – Ч. 1. – 120 с.: табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8179-0177-1; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438770>.

2. Кузовлев, С. П. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. П. Кузовлев; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина». - Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2009. – 82 с. – Библиогр. в кн.; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272197>.

3. Атлас анатомии человека [Электронный ресурс] / – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва: РИПОЛ классик, 2014. – 576 с.: ил. – ISBN 978-5-386-04919-5; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=353533>.

4. Бацукова, Н. Л. Гигиена питания [Электронный ресурс]: лабораторный практикум по гигиенической экспертизе пищевых продуктов: учебное пособие / Н. Л. Бацукова, Я. Л. Мар-хоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2016. - 208 с.: ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-06-2642-4; – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=449966>.

5. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» [Электронный ресурс] / Ф. Н. Зименкова. – Москва: Прометей, 2016. - 168 с.: табл. – Библиогр.; с. 120-121. – ISBN 978-5-9907123-8-6; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>.

6. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс]:

учебник: в 2-х ч. / под ред. И. А. Наумова. - Минск: Вышэйшая школа, 2013. - Ч. 2. - 352 с. - ISBN 978-985-06-2299-0; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235774>.

5.3 Периодические издания

1. Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1389240>

2. Наука и жизнь: научно-популярный журнал. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red&jid=441231

3. Наука и школа. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>

4. Физиология человека. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>

5. Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Естественные науки. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1399953>

6. Лечебная физкультура и спортивная медицина. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>

7. Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Биология, клиническая медицина. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=11920>.

8. Естественные науки. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9543>.

9. Вестник Московского государственного технического университета им. Н. Э. Баумана. Сер. Естественные науки. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1559120>.

6 ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ

ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]: сайт. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы]: сайт. - URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»]: сайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»: российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800]: сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ]: сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка: научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа]: сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное: сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники: полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

7 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении дисциплины «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение теоретического лекционного материала, и на освоение практических задач.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы использовать эти знания при решении практических задач. Если некоторые практические вопросы вызвали затруднения, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации.

Для работы на практических занятиях, выполнения самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Биологические основы здоровьесберегающих технологий образовательного пространства», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний. Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий. При подготовке к контрольным работам и тестированию необходимо повторить материал, рассмотренный на лекциях и практических занятиях.

При подготовке к коллоквиумам студентам приходится изучать указанные преподавателем темы, используя конспекты лекций, рекомендуемую литературу, учебные пособия. Ответы на возникающие вопросы в ходе подготовки к коллоквиуму и контрольной работе можно получить на очередной консультации.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах,

коллоквиумах и во время зачета. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

8 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8.1 Перечень информационных технологий

Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины. Проводится в компьютерном классе, оснащенном персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО).

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Google Chrome»
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Офисный пакет приложений «Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic»
7. Текстовый редактор «Notepad++»
8. Программа файловый архиватор «7-zip»
9. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
10. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

8.3 Перечень информационных справочных систем

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
2. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: <http://www.gov.ru>.

3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»: сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>.

4. Федеральный центр образовательного законодательства: сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.

5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.

6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»: российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования]: сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

7. Scopus: международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.): сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

8. Web of Science (WoS, ISI): международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.

9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники: полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

10. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Текущий контроль	Учебная аудитория для проведения текущего контроля,

	(текущая аттестация)	оснащенная персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.

Учебно-методическое издание

**БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА**

Методические материалы
к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы
студентов 4-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Биология)
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 30.07.2018
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»
Печ. л. 2,37. Уч.-изд. л. 1,74
Тираж 1 экз. Заказ № 256

Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200