

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кудрявцев М.Г.  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 28.08.2025  
Уникальный программный ключ:  
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»**  
(Университет Вернадского)

Кафедра базовых дисциплин

Принято Ученым советом  
Университета Вернадского  
«28» августа 2025 г. протокол № 1



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по образовательной деятельности  
Кудрявцев М.Г.  
«28» августа 2025 г.

## Рабочая программа дисциплины

### Основы гигиены

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Начальное образование

Квалификация Бакалавр

Форма обучения заочная

Балашиха, 2025

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль Начальное образование  
Рабочая программа дисциплины разработана доцентом кафедры базовых дисциплин, кандидатом психологических наук Мукиной А. Н.

Рецензент: к.с.х.н., доцент кафедры базовых дисциплин Шипилов А.Г.

# 1 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

## 1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
<p><b>Универсальная компетенция УК-8</b> 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</p>	
<p><b>ИДК<sub>УК-8.1</sub></b> Обеспечивает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами</p>	<p><b>Знать (З):</b> основы науки о здоровье и здоровом образе жизни, основы гигиены, гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям образовательной организации</p>
	<p><b>Уметь (У):</b> использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства</p>
	<p><b>Владеть (В):</b> методами и приемами позволяющими оценить соответствие условий гигиеническим нормативам, способами применения знаний в области гигиены детей младшего школьного возраста для создания оптимальных гигиенических условий среды и режима образовательных учреждений, а также методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов</p>
<p><b>ИДК<sub>УК-8.2</sub></b> Знает и может осуществлять комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, а также методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов</p>	<p><b>Знать (З):</b> основные приёмы оказания первой помощи пострадавшему</p>
	<p><b>Уметь (У):</b> использовать приёмы оказания первой помощи пострадавшему.</p>
	<p><b>Владеть (В):</b> навыками оказания первой помощи пострадавшему</p>
<p><b>Общепрофессиональная компетенция ОПК-3</b> Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	
<p><b>ИДК<sub>ОПК-3.1</sub></b> Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и</p>	<p><b>Знать (З):</b> достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены</p>
	<p><b>Уметь (У):</b> использовать специальные коррекционные приёмы обучения для детей в том числе с ограниченными</p>

индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	возможностями здоровья <b>Владеть (В):</b> профессиональной установкой на оказание помощи любому обучающемуся вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья
<b>ИДК</b> опк-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся	<b>Знать (З):</b> педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся на основе знаний о возрастной физиологии и школьной гигиене <b>Уметь (У):</b> устанавливать позитивные взаимоотношения с обучающимися, создает благоприятный психологический климат в процессе организации совместной деятельности на основе знаний о возрастной физиологии и школьной гигиене

## 2. Цели и место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Основы гигиены» относится к обязательной части профессиональной образовательной программы высшего образования Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Начальное образование.

Цели изучения дисциплины: изучение основ гигиены, направленных на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия учащихся, сохранение и улучшение их здоровья

Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

- сформировать систему знаний в сфере охраны здоровья населения,
- оценке влияния факторов среды обитания и производственной деятельности на здоровье человека;
- обучить студентов навыкам и важнейшим методам идентификации и характеристики факторов, оказывающих, положительные и отрицательные воздействия на организм человека в конкретных условиях жизнедеятельности;
- ознакомить обучающихся с принципами организации и проведения конкретных профилактических мероприятий, направленных на оздоровление внешней среды и укрепление здоровья населения.

## 3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль по дисциплине) и на самостоятельную работу обучающихся

**Заочная форма**

Вид учебной работы	1 курс
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	3
<b>часов</b>	<b>108</b>
<b>Аудиторная (контактная) работа, часов</b>	<b>12,25</b>
в т.ч. занятия лекционного типа	6
занятия семинарского типа	6

промежуточная аттестация	0,25
<b>Самостоятельная работа обучающихся, часов</b>	<b>91,75</b>
<b>Контроль</b>	<b>4</b>
Вид промежуточной аттестации	зачет

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

**4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций**  
Заочная форма

**1 курс**

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код компетенции
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
<b>Раздел 1</b> Предмет гигиены, цели, задачи. Гигиенические и экологические основы питания.	51	6	45	Реферат	УК-8 ОПК-3
<b>Раздел 2.</b> Основы гигиены и физиологии труда. Гигиена детей и подростков.	53	6	45,75	Проверочная работа	УК-8 ОПК-3
<b>Итого за семестр</b>	104	6,25	91,75		УК-8 ОПК-3
<b>Промежуточная аттестация</b>	4	0,25	4	Итоговое тестирование	УК-8 ОПК-3
<b>ИТОГО по дисциплине</b>	108	12,25	91,75		

**4.2 Содержание дисциплины по разделам**

**Раздел 1. Предмет гигиены, цели, задачи. Гигиенические и экологические основы питания.**

**Перечень учебных элементов раздела:**

Предмет гигиены, ее цели и задачи. История возникновения и развития гигиены. Пища и ее влияние на организм. Научные основы рационального питания. Значение белков в питании. Значение углеводов в питании. Значение микроэлементов и витаминов в питании.

**Раздел 2. Основы гигиены и физиологии труда. Гигиена детей и подростков.**

Профессиональные вредности. Производственный травматизм. Влияние шума и вибрации. Медосмотр работников. Личная медкнижка. Гигиенические основы нормального развития ребенка. Гигиенические основы физического воспитания. Гигиенические методы исследования здоровья детей. Гигиенические основы закаливания детей. Гигиена кожи и полости рта.

## 5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств.

## 6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа
1	Методические указания по изучению дисциплины

### 6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС)

№п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1.	Якушкин, И. В. Основы гигиены : учебное пособие / И. В. Якушкин, С. В. Чернигова. — Омск : Омский ГАУ, 2016.	<a href="#">ЭБС Лань</a>
2.	Лапшина, М. В. Основы школьной гигиены : монография / М. В. Лапшина ; под редакцией Н. В. Рябовой. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2019. — 96 с. —	<a href="#">ЭБС Лань</a>
3	Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие / И. А. Канивец. — Минск : РИПО, 2024. — 221 с.	<a href="#">ЭБС Лань</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
5	Основы гигиены детей и подростков : учебное пособие / Т. С. Борисова, Н. В. Бобок, С. М. , Л. Ж. . — Минск : Новое знание, 2018. — 390 с.	<a href="#">ЭБС Лань</a>
6	Основы гигиены детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие / составители Н. Л. Аношкина [и др.]. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2019. — 56 с. —	<a href="#">ЭБС Лань</a>

### 6.3. Перечень электронных образовательных ресурсов

№ п/п	Электронный образовательный ресурс	Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ)
1	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	<a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>
2	Сайт Олимпийского комитета России	<a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a>
3	Библиотека информации по физической культуре и спорту	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>

#### **6.4. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение**

##### **Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы**

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией
2. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно
3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно
4. Информационно-справочная система «Гарант» – URL: <https://www.garant.ru/>  
Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021
5. «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> свободный доступ
6. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

##### **Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Система дистанционного обучения Moodle [www.portfolio.rgunh.ru](http://www.portfolio.rgunh.ru) (свободно распространяемое)
2. Право использования программ для ЭВМ Mirapolis HCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната.
3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017). Бессрочный.
4. Образовательный интернет – портал Университета Вернадского (свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС77-51402 от 19.10.2012).

##### **Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)
2. linuxmint.com <https://linuxmint.com/> (свободно распространяемое)
3. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014) собственность университета.
4. Официальная страница ФГБОУ ВО МСХ РФ «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» <https://vk.com/rgunh.ru> (свободно распространяемое)
5. Портал ФГБОУ ВО МСХ РФ «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» (свободно распространяемое) <https://zen.yandex.ru/id/5fd0b44cc8ed19418871dc31>
6. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор №13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

#### **6.4 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств**

### обучения

<p>Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная).          Специализированная мебель, доска меловая, мультимедийное оборудование, проектор, экран настенный</p>	<p>143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д.50, каб. 135          Площадь помещения 119,1 кв.м          № по технической инвентаризации 145, этаж 1</p>
<p>Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.          Специализированная мебель, доска меловая, экран настенный, проектор</p>	<p>143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, каб. 240          Площадь помещения 58,8 кв.м          № по технической инвентаризации 254, этаж 2</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы. Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.</p>	<p>143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, читальный зал          Площадь помещения 497,4 кв. м.          № по технической инвентаризации 177, этаж 1</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы. Специализированная мебель, персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.</p>	<p>143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Юлиуса Фучика д.1, каб. 320          Площадь помещения 49,7 кв. м.          № по технической инвентаризации 313, этаж 3</p>
<p>Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.</p>	<p>143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, каб. 105          Площадь помещения 52,8 кв. м.          № по технической инвентаризации 116, этаж 1</p>

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»**  
(Университет Вернадского)

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной  
аттестации обучающихся по дисциплине**

**Основы гигиены**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Начальное образование

Квалификация Бакалавр

Форма обучения заочная

Балашиха 2025 г.

### 1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Код и наименование компетенций	Уровень освоения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
<b>УК-8</b> 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	Пороговый (удовлетворительно)	<p><b>Знает:</b> основы науки о здоровье и здоровом образе жизни, основы гигиены, гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям образовательной организации, основные приёмы оказания первой помощи пострадавшему</p> <p><b>Умеет:</b> использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства, использовать приёмы оказания первой помощи пострадавшему.</p> <p><b>Владеет:</b> методами и приемами позволяющими оценить соответствие условий гигиеническим нормативам, способами применения знаний в области гигиены детей младшего школьного возраста для создания оптимальных гигиенических условий среды и режима образовательных учреждений, а также методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов</p>	Реферат Проверочная работа Итоговое тестирование
	Продвинутый (хорошо)	<p><b>Знает твердо:</b> основы науки о здоровье и здоровом образе жизни, основы гигиены, гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям образовательной организации, основные приёмы оказания первой помощи пострадавшему</p> <p><b>Умеет уверенно:</b> использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства, использовать приёмы оказания первой помощи пострадавшему.</p> <p><b>Владеет уверенно:</b> методами и приемами позволяющими оценить соответствие условий гигиеническим нормативам, способами применения знаний в области гигиены детей младшего школьного возраста для создания оптимальных гигиенических условий среды и режима образовательных учреждений, а также методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, навыками оказания первой помощи пострадавшему</p>	Реферат Проверочная работа Итоговое тестирование
	Высокий (отлично)	<p><b>Имеет сформировавшееся систематические знания:</b> основы науки о здоровье и здоровом образе жизни, основы гигиены, гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям образовательной организации, основные приёмы оказания первой помощи пострадавшему</p> <p><b>Имеет сформировавшееся систематическое умение:</b> использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности,</p>	Реферат Проверочная работа Итоговое тестирование

		<p>учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства, использовать приёмы оказания первой помощи пострадавшему.</p> <p><b>Показал сформировавшееся систематическое владение:</b> методами и приемами позволяющими оценить соответствие условий гигиеническим нормативам, способами применения знаний в области гигиены детей младшего школьного возраста для создания оптимальных гигиенических условий среды и режима образовательных учреждений, а также методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, навыками оказания первой помощи пострадавшему</p>	
<p><b>ОПК-3</b> Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p><b>Знает:</b> достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся на основе знаний о возрастной физиологии и школьной гигиене</p> <p><b>Умеет:</b> использовать специальные коррекционные приёмы обучения для детей в том числе с ограниченными возможностями здоровья, устанавливать позитивные взаимоотношения с обучающимися, создает благоприятный психологический климат в процессе организации совместной деятельности на основе знаний о возрастной физиологии и школьной гигиене</p> <p><b>Владеет:</b> профессиональной установкой на оказание помощи любому обучающемуся вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья</p>	<p>Реферат Проверочная работа Итоговое тестирование</p>
	<p>Продвинутый (хорошо)</p>	<p><b>Знает твердо:</b> достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся на основе знаний о возрастной физиологии и школьной гигиене</p> <p><b>Умеет уверенно:</b> использовать специальные коррекционные приёмы обучения для детей в том числе с ограниченными возможностями здоровья, устанавливать позитивные взаимоотношения с обучающимися, создает благоприятный психологический климат в процессе организации совместной деятельности на основе знаний о возрастной физиологии и школьной гигиене</p> <p><b>Владеет уверенно:</b> профессиональной установкой на оказание помощи любому обучающемуся вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья</p>	<p>Реферат Проверочная работа Итоговое тестирование</p>

	<p>Высокий (отлично)</p>	<p><b>Имеет сформировавшиеся систематические знания:</b> достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся на основе знаний о возрастной физиологии и школьной гигиене</p> <p><b>Имеет сформировавшееся систематическое умение:</b> использовать специальные коррекционные приёмы обучения для детей в том числе с ограниченными возможностями здоровья, устанавливать позитивные взаимоотношения с обучающимися, создает благоприятный психологический климат в процессе организации совместной деятельности на основе знаний о возрастной физиологии и школьной гигиене</p> <p><b>Показал сформировавшееся систематическое владение:</b> профессиональной установкой на оказание помощи любому обучающемуся вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья</p>	<p>Реферат Проверочная работа Итоговое тестирование</p>
--	------------------------------	---	---

## 2. Описание шкал оценивания

### 2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)*	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение реферата	не выполнен	Цель и задачи реферата достигнуты частично. Актуальность темы реферата определена неубедительно. В реферате выявлены значительные отклонения от требований методических указаний.	Цель и задачи выполнения реферата достигнуты. Актуальность темы реферата подтверждена. Реферат выполнен с незначительными отклонениями от требований методических указаний.	Цель написания реферата достигнута, задачи решены. Актуальность темы исследования корректно и полно обоснована. Реферат выполнен согласно требованиям.
Выполнение проверочной работы	не выполнена или более 50% заданий решены неправильно	Решено более 50% заданий, но менее 70%	Решено более 70% заданий, но есть ошибки	все задания решены без ошибок
Итоговое тестирование	не выполнено или более 50% заданий выполнены неправильно	Выполнено более 50% всех заданий, но менее 70%	Выполнено более 70% заданий, но есть ошибки	все задания выполнены без ошибок

\* Студенты, показавшие уровень усвоения ниже порогового, не допускаются к промежуточной аттестации по дисциплине.

### 2.2 Шкала оценивания на этапе промежуточной аттестации (зачет и экзамен в виде итогового теста, курсовая работа)

Форма промежуточной аттестации	Отсутствие усвоения (ниже порогового)	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение итоговых тестов (не менее 15 вопросов на вариант)	Менее 51%	51-79%	80-90%	91% и более

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  
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

### КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ РЕФЕРАТА по дисциплине «Основы гигиены»

1. История развития гигиены и экологии человека

2. Роль гигиены и экологии в системе наук, изучающих природную среду.
3. Задачи гигиены и экологии.
4. Методы гигиенических исследований
5. Гигиеническое нормирование.
6. Антропогенные воздействия на окружающую среду.
7. Глобальные экологические проблемы современности (изменение климата, кислотные дожди, «озоновые дыры», загрязнение мирового океана и др.).
8. Влияние природных и антропогенных экологических факторов на здоровье человека.
9. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), структура, виды деятельности, задачи, функции.
10. Физические свойства воздуха. Микроклимат.
11. Гигиеническое значение климата и погоды.
12. Химический состав атмосферного воздуха
13. Источники загрязнения атмосферного воздуха.
14. Принципы защиты воздушной среды.
15. Физиологическая роль, санитарно-гигиеническое и
16. хозяйственно-бытовое значение воды
17. Органолептические свойства воды.
18. Влияние загрязнения воды на здоровье человека.
19. Виды источников водоснабжения и их санитарно-гигиеническая
20. характеристика.
21. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Методы
22. улучшения качества питьевой воды.
23. Гигиеническое значение химического состава и физических
24. свойств почвы.
25. Значение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ) в питании человека.
26. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения.
27. Гигиенические требования к пищевому рациону, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, усвояемость, разнообразие.
28. Режим питания.
29. Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов
30. Понятие о пищевых отравлениях и их классификация.
31. Здоровье детского населения. Группы здоровья.
32. Физическое развитие детей и подростков как критерий здоровья.
33. Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков.
34. Явление акселерации и децелерации.
35. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп.
36. Основные гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса.
37. Гигиена физического воспитания детей и подростков.

**КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕРОЧНОЙ РАБОТЫ**  
**по дисциплине**  
**«Основы гигиены»**

Студенту предлагается проверочная работа, тематика которой сформирована по принципу сочетания тем дисциплины. Написанию проверочной работы должно предшествовать изучение лекционного материала на занятиях и в процессе самостоятельной работы. Для успешного выполнения проверочной работы необходимо ознакомиться с литературой, список которой дан в разделе 6 рабочей программы «Перечень основной и дополнительной литературы».

Вопросы для проверочной работы:

1. Проектная работа «Здоровым быть модно!»
2. Понятие биологического фактора внешней среды.
3. Влияние и значение биологических факторов: - физиологическое значение воздуха для человека; - основные гигиенические показатели качества воздушной среды; - физический и химический составы воздуха.
4. Роль воды в жизнедеятельности человека;
5. Гигиенические требования, свойства, основные источники водоснабжения.
6. Органолептические свойства воды;
7. Эпидемиологическое значение воды;
8. Очистка и обеззараживание воды
9. Биоритмы и физическая работоспособность.
10. Классификация биоритмов
11. Рациональное питание. Оценка суточного рациона младшего школьника
12. Основные требования к пище; основные гигиенические принципы построения рациона питания;
13. Понятие о достаточном и сбалансированном питании;
14. Сбалансированное питание детей.
15. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
16. Гигиена пищеварительной системы
17. Заболевания пищеварительной системы
18. Определение понятия закаливание.
19. Методика закаливания
20. Основные гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, к строительным материалам, к освещению спортивных сооружений, к отоплению и вентиляции, к открытым водоемам, к искусственным бассейнам;
21. Вредные привычки и их социальные последствия
22. Курение. Наркомания. Токсикомания. Алкоголизм
23. Гигиенические требования к уроку физической культуры
24. Гигиенические требования к структуре, содержанию, интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.
25. Инфекция. Общественная и индивидуальная профилактика. Первичная профилактика. Вторичная профилактика
26. Третичная профилактика. Вакцинация
27. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, основные гигиенические требования при занятиях различными видами спорта.

#### **Вопросы к зачету**

1. Определения «здоровье» и «гигиена», их многоплановость.
2. Практические задачи гигиены и их эволюция.
3. Исторические аспекты формирования гигиены.
4. Исторические аспекты формирования гигиены в России.
5. Формирование и развитие санитарного дела в России.

6. Вклад ученых-гигиенистов в развитие санэпидслужбы России.
7. История развития госсанэпиднадзора Воронежской области.
8. Современная структура санитарно-эпидемиологической службы РФ.
9. Безопасность пищевых продуктов.
10. Основные теории питания.
11. Теория адекватного питания.
12. Основные постулаты адекватного питания и физиологические нормы поступления продуктов в организм человека.
13. Назовите основные пути загрязнения продуктов питания.
14. Продукты повышенной и пониженной пищевой ценности.
15. Гигиена населенных мест: определение, основные разделы и рассматриваемые вопросы.
16. Место коммунальной гигиены (гигиены населенных мест) в современной профилактической структуре Роспотребнадзора.
17. История развития гигиены, ведущие основоположники отечественной гигиенической науки (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман, Г.В. Хлопин, А.Н. Сысин и др.)
18. Развитие основ нормирования в работах С.Н. Черкинского, В.А. Рязанова.
19. Антропогенное влияние на состояние объектов внешней среды.
20. Загрязнения водной среды, его последствия и меры профилактики.
21. Роль воды в возникновении заболеваний инфекционной природы.
22. Роль воды в возникновении заболеваний неинфекционной природы.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине «Основы гигиены»**

Задания закрытого типа – 2 мин. на ответ, задания открытого типа – 5 мин. на ответ

№ п/п	Задание	Варианты ответов	Верный ответ или № верного ответа	Формируемая компетенция
<b>Задания закрытого типа</b>				
1.	Как называется совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья	1) личная гигиена; 2) специальная гигиена; 3) общественная гигиена.	1)личная гигиена	УК-8
2.	Что относится к личной гигиене	1) чистка ковров; 2) подметание полов; 3) чистка зубов	3)чистка зубов	УК-8
3.	Что является государственной системой наблюдения за качеством окружающей среды и состоянием здоровья населения?	1) система санитарно-эпидемиологического нормирования 2) гигиеническая диагностика 3) социально-гигиенический мониторинг	3)социально-гигиенический мониторинг	УК-8
4.	Что характерно для эпидемии водного происхождения?	1) быстрый рост числа заболеваний 2) медленный спад числа заболеваний после изоляции очага 3) малое число заболевших	1)быстрый рост числа заболеваний	УК-8
5.	Что обеспечивают гигиенические нормативы?	1) защиту всех компонентов окружающей природной среды 2) предупреждение отдаленных вредных эффектов 3) отсутствие выраженных физиологических адаптационных реакций	2)предупреждение отдаленных вредных эффектов	ОПК-3
6.	Какие проводятся мероприятия по профилактике близорукости у школьников?	1) рациональное общее искусственное освещение 2) отсутствие контроля за правильной посадкой школьников 3) местное освещение на партах	1)рациональное общее искусственное освещение	ОПК-3

7.	Кто является основоположником отечественной гигиены в России?	1) Доброславин А.П. 2) Семашко Н.А. 3) Соловьев З.П.	1)Доброславин А.П.	ОПК-3
8.	Что обозначает термин «гигиена»?	1) наука о жилище 2) наука о форме и строении человека 3) наука о правильном и рациональном образе жизни	3)наука о правильном и рациональном образе жизни	ОПК-3
<b>Задания открытого типа (в т.ч. примерные вопросы к зачету)</b>				
№ п/п	Вопрос	Ответ	Формируемая компетенция	
1.	Гигиеническая диагностика — это	исследование состояния окружающей среды, здоровья человека и установление зависимости между ними	УК-8	
2.	Какие болезни называются «инфекционными»?	группа болезней, вызываемых патогенными микроорганизмами, характеризующихся заразностью	УК-8	
3.	Здоровье – это	состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов	УК-8	
4.	Санитария – это	совокупность мероприятий, направленных на проведение в жизнь требований гигиены	УК-8	
5.	Закаливание это	повышение устойчивости организма к действию холода, жары, ветра, перепаду температур	УК-8	
6.	Охарактеризуйте основные факторы внешней среды, влияющие на здоровье человека	Физические (температура, влажность, атмосферное давление, солнечная радиация, шум, вибрация), химические (загрязнение воздуха, воды, почвы химическими веществами), биологические (микроорганизмы (бактерии, вирусы, грибки), паразиты, аллергены)	УК-8	
7.	Перечислите основные правила личной гигиены	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гигиена кожи: ежедневный душ, мытье рук перед едой, после посещения туалета, после контакта с загрязненными предметами</li> <li>• Гигиена полости рта: чистка зубов 2 раза в день, использование зубной нити, полоскание рта после еды. Физиологическое обоснование: удаление зубного налета, предотвращение развития кариеса и заболеваний десен.</li> <li>• Гигиена питания: употребление качественных и безопасных продуктов, соблюдение режима питания, умеренность в еде.</li> <li>• • Гигиена сна: соблюдение режима сна и бодрствования, достаточная продолжительность сна (7-8 часов), проветривание помещения перед сном.</li> </ul>	УК-8	

8.	Объясните принципы рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбалансированность: соответствие между потреблением и расходом энергии, а также между поступлением в организм белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.</li> <li>• Разнообразие: употребление широкого ассортимента</li> <li>• Режим питания: регулярный прием пищи в определенное время.</li> <li>• Безопасность: употребление качественных и безопасных продуктов.</li> </ul>	УК-8
9.	Раскройте понятие "качество воды"	Качество воды — это совокупность физических, химических, микробиологических и органолептических свойств воды, определяющих ее пригодность для использования в конкретных целях (питьевое водоснабжение, хозяйственно-бытовые нужды, промышленность и т.д.).	УК-8
10.	Раскройте значение гигиены труда	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание безопасных и благоприятных условий труда</li> <li>• Предупреждение профессиональных заболеваний и травм</li> <li>• Сохранение и укрепление здоровья работников</li> <li>• Повышение производительности труда</li> </ul>	УК-8
11.	Цель социально-гигиенического мониторинга состояния здоровья детей	выявление уровней риска для здоровья неблагоприятного воздействия факторов среды обитания	УК-8
12.	Уничтожение возбудителей инфекционных заболеваний на объектах внешней среды - это	дезинфекция	ОПК-3
13.	Что такое дератизация	уничтожение грызунов (источников и переносчиков инфекционных заболеваний).	ОПК-3
14.	Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на _____	сохранение здоровья	ОПК-3
15.	Для обеспечения нормального роста и развития ребенка необходимо соблюдение	личной гигиены	ОПК-3
16.	Показатели здоровья детей, наиболее часто используемые в системе социально гигиенического мониторинга	медико-демографические показатели, анализ заболеваемости, анализ распределения детей по группам здоровья и анализ результатов углубленного медицинского осмотра детей и подростков	ОПК-3
17.	Какое требование к пище является	суточная калорийность должна превышать на 10% суточные энергетические	ОПК-3

	характерным для питания растущего организма ребёнка?	траты	
18.	Социально-гигиенический мониторинг – это	государственная система наблюдения за качеством окружающей среды и состоянием здоровья населения	ОПК-3
19.	Какие методы профилактики нарушений осанки может использовать учитель на уроках и во внеурочной деятельности?	<p>Методы профилактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контроль за правильной посадкой учащихся.</li> <li>• Проведение физкультминуток с упражнениями для укрепления мышц спины и живота.</li> <li>• Рекомендации по выбору правильного рюкзака и его ношению.</li> <li>• Организация занятий спортом и физической культурой.</li> </ul>	ОПК-3
20.	Один из основных признаков переутомления у школьников-	снижение успеваемости	ОПК-3
21.	Ритм жизни с чередованием видов деятельности — это	Режим дня	ОПК-3
22.	Правила для сохранения и укрепления здоровья – это	личная гигиена	ОПК-3