

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

### Программа дисциплины

Культура здорового образа жизни БЗ+.ДВ.12

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Ситдикова А.А.

**Рецензент(ы):**

Святова Н.В.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Мустаев Р. Ш.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 81372917

Казань  
2017

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) Ситдикова А.А.

### 1. Цели освоения дисциплины

Цель курса. Формирование у студентов знаний о здоровом образе жизни, его роли в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности. Владение основами организации здорового образа жизни, профилактики болезней и оценки здоровья.

Задачи:

1. Познакомить студентов с основными понятиями о здоровье и болезни, профилактике заболеваний и образе жизни.
2. Сформировать представление о здоровье и здоровом образе жизни. Показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности человека.
3. Показать механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам, влияние на организм различных видов физических упражнений.
5. Раскрыть и обосновать основные принципы организации физической тренировки, закаливания, правильного питания.
6. Рассмотреть факторы образа жизни, ухудшающие состояние здоровья.
7. Обучить основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
8. Ознакомить с основами формирования мотиваций здорового образа жизни.
9. Познакомить с основами врачебно-педагогического контроля и обучить самоконтролю в процессе занятий физкультурой и спортом.
10. Обучить студентов методикам диагностики индивидуального здоровья.
11. Рассмотреть актуальные проблемы физического воспитания школьников и некоторые пути их решения.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "БЗ+.ДВ.12 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2, 4 курсах, 4, 8 семестры.

Данная учебная дисциплина включена в раздел "БЗ+.ДВ.12Профессиональный цикл и относится к дисциплине по выбору". Осваивается на втором и четвертом курсах (4 и 8 семестрах).

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения
ОК-11 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-12 (общекультурные компетенции)	способностью понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, сознавать опасности и угрозы, возникающие в этом процессе, соблюдать основные требования информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны
ОК-13 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать нормативные правовые документы в своей деятельности
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ПК-8 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
СК-1	Компетенции сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура).
СК-2	Культура безопасности и риск-ориентированное мышление, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов в жизни и деятельности.

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- понятия о здоровье, образе жизни;
- о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации;
- о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни;
- о вредных привычках и факторах, ухудшающих состояние здоровья;
- о педагогических средствах формирования здорового образа жизни учащихся.

2. должен уметь:

- проводить работу по формированию здорового образа жизни;
- создать оптимальные условия учебного процесса с учетом гигиенических норм и индивидуальных особенностей учащихся, способствующие сохранению здоровья и всестороннему развитию личности с позиций здорового образа жизни;
- оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека.

3. должен владеть:

- оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека;
- организовывать оздоровительную работу с учащимися и коллективами образовательных учреждений.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

-

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы) 144 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 4 семестре; зачет в 8 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Состояние здоровья населения России. Пути решения проблемы сохранения здоровья российской популяции. Характеристики индивидуального здоровья	4	1	2	4	0	Тестирование
2.	Тема 2. Биологические, физиологические, психологические и социальные аспекты алкоголизации российской популяции.	4	2,3	4	2	0	Тестирование
3.	Тема 3. Табакокурение как опасное социальное явление.	4	1-2	2	2	0	Тестирование
4.	Тема 4. Медико-психологические аспекты наркомании.	8		2	2	0	Устный опрос
5.	Тема 5. Клиника и профилактика венерических болезней и СПИДа.	8	1,2	4	4	0	Презентация

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
6.	Тема 6. ЗОЖ - основа формирования, сохранения и восстановления индивидуального здоровья.	8	3,4	6	4	0	Тестирование
7.	Тема 7. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.	8	8	10	10	0	Письменное домашнее задание
8.	Тема 8. Питание как фактор здоровья	8	11	6	4	0	Реферат
9.	Тема 9. Культура здоровья личности.	8		2	2	0	Тестирование
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	Зачет
	Итого			38	34	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Состояние здоровья населения России. Пути решения проблемы сохранения здоровья российской популяции. Характеристики индивидуального здоровья

###### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Демографические процессы в России. Состояние здоровья детского и взрослого населения. Показатели рождаемости, средней продолжительности жизни, возрастной смертности, естественного прироста населения. Структура причин смертности. Продолжительность жизни мужчин и женщин. Уровень заболеваемости в стране важнейшими неэпидемическими, инфекционными и паразитарными болезнями. Психические расстройства, алкоголизм, наркомания и токсикомания, травмы, отравления, врожденные аномалии. Формирование культуры здоровья населения как решение проблемы сохранения здоровья российской популяции. Указ Президента Российской Федерации ?Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года? от 9 октября 2007 года (№1351) //Образование в документах. ? 2007. ? №20. ? С.28-43.

###### **практическое занятие (4 часа(ов)):**

Учение о здоровье. Современные представления о здоровье. Здоровье в иерархии ценностей индивида, семьи, коллектива, общества, государства (в России, странах западной Европы, Америки). Определение индивидуального здоровья с холистических позиций. Уровни индивидуального здоровья (телесный, душевный, духовный), их взаимообусловленность и взаимосвязанность при определяющей роли духовного уровня. Цели функционирования каждого элемента системы ?здоровье человека?. Характеристики здоровья: телесного (соматические, физические, репродуктивные,); душевного (психические, психологические, личностные, социальные); духовного (духовно-нравственные)

##### Тема 2. Биологические, физиологические, психологические и социальные аспекты алкоголизации российской популяции.

###### **лекционное занятие (4 часа(ов)):**



Национальные и исторические особенности употребления алкогольных напитков на Руси. Понятия ?алкоголизация?, ?алкогольная болезнь? ?алкоголизм?. Феномен ?российского алкоголизма?. Группы риска населения по формированию хронического алкоголизма. Биологическое, физиологическое и психологическое действие алкоголя на человека. Роль эндогенного алкоголя в физиологическом функционировании организма.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Воздействие экзогенного алкоголя на зародышевые клетки мужчин, женщин, внутриутробное развитие эмбриона и плода. Алкогольный синдром плода. Алкоголь и материнство. Влияние употребления алкоголя на организм ребенка и подростка. Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе. Признаки алкоголизма. Алкогольная деградация. Психолого-педагогические аспекты профилактики употребления алкоголя, пьянства и алкоголизма.

**Тема 3. Табакокурение как опасное социальное явление.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Табакокурение ? социальное бедствие XX века. Результаты современных эпидемиологических исследований по распространению табакокурения. Курение ? концентрированная форма загрязнения окружающей среды. Влияние активного курения табака на организм взрослого человека, ребенка и подростка. Роль пассивного курения в формировании патологии сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развития онкологических заболеваний у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Влияние активного и пассивного курения на состояние беременной женщины и внутриутробное развитие плода. Государственные и психолого-педагогические методы профилактики табакокурения.

**Тема 4. Медико-психологические аспекты наркомании.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Определение понятия ?психоактивные вещества? (ПАВ). Критерии отнесения ПАВ к наркотическим веществам: медицинский, социальный, юридический. Понятие ?наркотики?, ?наркомания?, ?наркотизм?, ?токсикомания?, ?наркотическое опьянение?, ?лекарственное опьянение?. Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость, возникновение механизма толерантности. Общие закономерности течения наркоманий. Группы риска среди молодежи. Факторы и механизмы возникновения наркоманий и токсикоманий. Общие признаки состояния наркотического опьянения. Принципы и методы валеологической, психологической и социальной профилактики наркомании и токсикомании.

**Тема 5. Клиника и профилактика венерических болезней и СПИДа.**

**лекционное занятие (4 часа(ов)):**

Понятие ?венерические болезни?. Причины массового распространения венерических заболеваний, последствия для здоровья, влияние на производство потомства, передача инфекции детям. Группы риска среди населения. Сифилис. Пути заражения. Показатели заболеваемости. Основные проявления в различные периоды болезни. Скрытый сифилис. Врожденный сифилис. Основные клинические проявления гонореи, трихомониаза, хламидиоза, остроконечной кондиломы, простого герпеса.

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

СПИД. Возбудитель, пути передачи, основные симптомы. Организация борьбы с венерическими болезнями, СПИДом. Первичная, вторичная и третичная профилактика.

**Тема 6. ЗОЖ - основа формирования, сохранения и восстановления индивидуального здоровья.**

**лекционное занятие (6 часа(ов)):**

Воздействие образа жизни, ее уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека. Определение понятия "здоровый образ жизни", цели, задачи, методологические основы. Мировоззренческие, социально-экономические, демографические, эстетические, экологические, медико-биологические и санитарно-гигиенические аспекты ЗОЖ. основополагающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ.

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Роль здорового образа жизни человека в воспроизводстве, формировании, сохранении, потреблении, восстановлении здоровья. Значение ЗОЖ в предупреждении инфекционных, паразитарных, неэпидемических заболеваний, психических расстройств, отравлений, травм, употреблении алкоголя, наркотиков, курении табака, токсикомании. Деятельность Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по пропаганде и внедрению ЗОЖ. Содержание международной программы "Здоровье для всех", государственных программ формирования и пропаганды ЗОЖ в странах с высоким рейтингом здоровья и значительной продолжительностью жизни. Программы "Здоровье населения".

**Тема 7. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.**

**лекционное занятие (10 часа(ов)):**

Биологическая потребность организма в движениях. Двигательная активность (ДА) как незаменимый фактор жизнедеятельности. Понятие о привычной ДА, ее соответствии биологической потребности организма в движениях. Влияние оптимальной двигательной активности на нервную, сердечно-сосудистую, респираторную, пищеварительную, эндокринную, мочевыделительную системы, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ и энергии, неспецифическую и иммунологическую реактивность, на функции других органов и систем, физическое развитие работоспособность. Интегральное воздействие оптимальной ДА на психику, физическое состояние, уровень здоровья, заболеваемость, продолжительность жизни, смертность. Представление об оптимальной для конкретного индивида величине физических нагрузок, обеспечивающих оздоровительный эффект, о минимально-необходимой, максимально-допустимой величинах ДА, формировании дозозологических и патологических состояний вследствие нарушения гигиенической нормы ДА.

**практическое занятие (10 часа(ов)):**

Представление о гипокинезии, гиподинамии; распространенность. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая. Изменения газообмена, тканевого дыхания, биоэнергетики, внешнего дыхания, сердечно-сосудистой, мышечной, костной, нервной и других систем при гипокинезии. Дефицит физической активности как ведущий фактор риска развития патологических состояний. Гиперкинезия и ее влияние на организм.

**Тема 8. Питание как фактор здоровья**

**лекционное занятие (6 часа(ов)):**

Питание как материальная основа жизнедеятельности организма человека, его психического и физического здоровья. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Обмен веществ и энергии. Энергетический баланс, нерегулируемые и регулируемые траты энергии. Рекомендуемые величины физиологической потребности в энергии и пищевых веществах. Значение для жизнедеятельности организма, потребность и нормирование белков, жиров и углеводов. Физиологическое значение и потребность в витаминах, минеральных элементах, биомикроэлементах. Балластные вещества, вторичные нутриенты, экзогормоны. Роль хлорида натрия в организме, баланс и нормы потребления. Значение жидкости, водный обмен, суточная потребность организма в воде. Приоритетные направления улучшения качества продуктов питания: производство и использование экологически чистых продуктов; сохранение биологической ценности продуктов; увеличение производства продуктов повышенной биологической ценности, с пониженным содержанием животного жира, сахара, поваренной соли; расширение ассортимента природных продуктов питания; сохранение природного комплекса биологически активных веществ традиционных массовых пищевых продуктов; разработка и широкое использование природных комплексов биологически активных веществ в качестве пищевых добавок, уменьшение применения химических добавок.

**практическое занятие (4 часа(ов)):**



Понятие о рациональном питании. Основные элементы рационального питания. Сбалансированное питание. Оптимальный уровень, критерии белковой сбалансированности, обеспечение сочетания наивысшей биологической ценности с минимальной калорийностью. Сбалансированность жировых компонентов, углеводов, витаминов, минеральных элементов. Практический расчет основных пищевых и биологически активных веществ во взаимосвязи с показателями энергетической ценности в зависимости от возраста, пола, характера трудовой деятельности, климатических условий. Обеспечение разнообразия, качественной полноценности и количественной достаточности питания. Принципы рационального режима питания. Кратность, регулярность приема пищи, количественное распределение суточного пищевого рациона по отдельным его приемам в зависимости от характера трудовой деятельности и распорядка дня. Значение соблюдения режима питания для сохранения и укрепления здоровья. Особенности питания отдельных групп населения. Роль питания в возникновении патологических состояний. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных теорий питания. Заболевания, передающиеся человеку через продукты питания. Пути и способы их профилактики.

### **Тема 9. Культура здоровья личности.**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Здоровье человека ? сложная неравновесная, биологическая, психологическая, социально-культурная и природно-космическая система открытого типа. Идеи синергетики при определении сущности индивидуального здоровья. Роль общечеловеческой культуры в формированию ценностного отношения к собственному здоровью. Традиционные представления о культуре здоровья как части общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни.

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Культура здоровья в мировоззренческом аспекте в качестве непрерывно трансформирующейся системы знаний, ценностно-смысловых установок, мотивационно-волевого опыта личности и ее практической деятельности, направленной на познание, развитие, совершенствование индивидуального здоровья. Компоненты культуры здоровья личности: ценностно-смысловой, когнитивный, эмоционально-волевой, мотивационно-поведенческий. Их основные функции. Коммуникативная, нормативная, восстанавливающая, трансляционная, преобразующая функции культуры здоровья. Роль процессов интериоризации и экстериоризации в формировании культуры здоровья личности.

### **4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

<b>N</b>	<b>Раздел Дисциплины</b>	<b>Семестр</b>	<b>Неделя семестра</b>	<b>Виды самостоятельной работы студентов</b>	<b>Трудоемкость (в часах)</b>	<b>Формы контроля самостоятельной работы</b>
1.	Тема 1. Состояние здоровья населения России. Пути решения проблемы сохранения здоровья российской популяции. Характеристики индивидуального здоровья	4	1	подготовка к тестированию	8	тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Биологические, физиологические, психологические и социальные аспекты алкоголизации российской популяции.	4	2,3	подготовка к тестированию	6	тестирование
3.	Тема 3. Табакокурение как опасное социальное явление.	4	1-2	подготовка к тестированию	6	тестирование
4.	Тема 4. Медико-психологические аспекты наркомании.	8		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
5.	Тема 5. Клиника и профилактика венерических болезней и СПИДа.	8	1,2	подготовка к презентации	8	презентация
6.	Тема 6. ЗОЖ - основа формирования, сохранения и восстановления индивидуального здоровья.	8	3,4	подготовка к тестированию	10	тестирование
7.	Тема 7. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.	8	8	подготовка домашнего задания	14	домашнее задание
8.	Тема 8. Питание как фактор здоровья	8	11	подготовка к реферату	10	реферат
9.	Тема 9. Культура здоровья личности.	8		подготовка к тестированию	4	тестирование
	Итого				72	

### 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Культура здорового образа жизни" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

### 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

## **Тема 1. Состояние здоровья населения России. Пути решения проблемы сохранения здоровья российской популяции. Характеристики индивидуального здоровья**

тестирование , примерные вопросы:

1. Укажите основные причины депопуляционных процессов в России: 1. низкий уровень рождаемости 2. эмиграция 3. низкий уровень здоровья населения 4. высокий уровень смертности и низкий уровень рождаемости 2. В структуре причин смертности россиян первые места занимают: 1. заболевания сердечно-сосудистой системы, травмы, отравления, убийства, самоубийства, онкологические заболевания 2. заболевания дыхательной системы, онкологические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы 3. заболевания сердечно-сосудистой системы, инфекционные заболевания, онкологические заболевания 4. инфекционные заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания 3. Кто автор следующего определения: ?Здоровье ? это не просто отсутствие болезней, а физическая, психологическая и социальная гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой? 1. И.И. Брехман 2. Эксперты ВОЗ 3. Э.Н.Вайнер 4. И.В. Дубровина 4. Какие типы биоритмологических реакций предлагает рассматривать А.А. Путилов? 1. ?сова?, ?жаворонок?, ?голубь?, ?соня-засоня? 2. ?сова?, ?жаворонок?, ?соворанок?, ?соня-засоня? 3. ?сова?, ?соловей?, ?соворанок?, ?соня-засоня? 4. ?сова?, ?жаворонок?, ?соворанок?, ?голубь? 5. Какие уровни индивидуального здоровья предлагается рассматривать с холистических позиций? 1. телесный, психологический, духовный 2. телесный, душевный, духовный 3. соматический, душевный, духовный 4. физический, психический, духовный 6. В телесное здоровье входят следующие составляющие: 1. физиологическая, физическая, репродуктивная 2. соматическая, физическая, репродуктивная 3. соматическая, функциональная, репродуктивная 4. соматическая, сексуальная, физическая 7. Душевное здоровье включает следующие составляющие: 1. психическую, психологическую (личностную, социальную) 2. психическую, психологическую 3. психическую, личностную, социальную 4. личностную, социальную, функциональную 8. Особенности темперамента как совокупности психодинамических свойств индивида обусловлены (по И.П. Павлову): 1. энергетикой, подвижностью, уравновешенностью мозговых процессов 2. силой, подвижностью, уравновешенностью мозговых процессов 3. скоростью, подвижностью уравновешенностью мозговых процессов 4. силой, подвижностью, стойкостью мозговых процессов 9. Врожденная обусловленность некоторых психических проявлений, нарушающих формирование психического и психологического здоровья обусловлена особенностями: 1. психического кода, процесса рождения, темперамента 2. психического кода, внутриутробного периода, процесса рождения, темперамента 3. психического кода, психоконструктов, внутриутробного периода 4. ?перинатальных матриц?, процесса рождения, темперамента 10. При длительном воздействии неблагоприятных социальных и психотравмирующих факторов, может наблюдаться: 1. развитие акцентуации характера 2. патохарактерологическое развитие личности 3. психопатизация 4. невротизация

## **Тема 2. Биологические, физиологические, психологические и социальные аспекты алкоголизации российской популяции.**

тестирование , примерные вопросы:

1. О расторможенности под влиянием алкоголя подкорковых мозговых центров за счет угнетения тормозных процессов в коре больших полушарий мозга свидетельствуют: 1. покраснение кожных покровов 2. чаще покраснение, реже ? побледнение кожных покровов выпившего, учащение его пульса, усиление аппетита, полового влечения 3. побледнение кожных покровов 4. усиление аппетита, полового влечения 2. Увеличение порога слухового и зрительного восприятия (когда до опьяневшего ?доходят? только сильные звуки, он видит преимущественно более освещенные предметы) расстройство способности правильно оценивать время, расстояния, скорости свидетельствуют о: 1. выраженном алкогольном опьянении 2. легкой степени алкогольного опьянения 3. средней степени алкогольного опьянения 4. тяжелой степени алкогольного опьянения 3. Прием малых доз алкоголя 1. положительно влияет на результаты творчески активной работы 2. в большей степени отрицательно влияет на результаты творчески активной работы, чем на выполнение простых механических действий 3. по мере усложнения характера работы оказывает отрицательное действие 4. вызывает отрицательный эффект чем более творческой работа является по своему характеру 4. При какой концентрации алкоголя в крови, человек полностью забывает весь период опьянения, не контролирует свое поведение? 1. 2,01?3,0 г/л 2. 1, 5 ? 2,0 г/л 3. 1?1,5 г/л 4. 0,5 ? 1г/л 5. При какой концентрации алкоголя в крови, развивается острое алкогольное отравление, сопровождающееся бессознательным состоянием и угрожающее параличом дыхательного центра, ведущего к летальному исходу? 1. 2,01?3,0 г/л 2. 1, 5 ? 2,0 г/л 3. 3,01?5,0 г/л 4. 6,1?7,5 г/л 6. При приеме натощак наивысшая концентрация алкоголя в крови появляется через: 1. 3- 5 минут 2. 5-10 минут 3. 10-15 минут 4. 15? 20 минут 7. Поступая в организм, в неизменном виде алкоголь выделяется: 1. путем дыхания, со слюной и в основном через почки 2. максимально с каловыми массами 3. незначительное количество с мочой 4. в основном путем дыхания 8. Фильтруясь из крови через почечные каналы, алкоголь не только раздражает их, но и усиливает выделение вместе с ним многих ценных и необходимых для нормальной жизнедеятельности организма веществ, таких как: 1. железо 2. калий, кальций, магний 3. натрий 4. хлор 9. При недостатке магния в организме отмечаются 1. сонливость, вялость 2. раздражительность, дрожание рук, тела, судороги, повышается артериальное давление 3. слабость, снижается давление 4. пониженное настроение 10. Прием алкоголя сдвигает кислот?но-щелочное равновесие крови в сторону кислотности. Это способствует усилению расхода как в крови, так и в мозге: 1. никотиновой кислоты 2. аскорбиновой кислоты, витамина В1 3. никотиновой кислоты, витамина В6 4. витамина В12, витамина Д 11. Алкоголь тормозит активность ферментов, обеспечивающих мышечные сокращения, что приводит к: 1. снижению окисления жирных кислот, синтеза белков 2. повышению окисления жирных кислот 3. повышению энергетического баланса 4. повышению обмена кальция в мышечных волокнах 12. Под воздействием спиртных напитков 1. снижается обмен молочной кислоты 2. тормозится выделение молочной кислоты 3. нарушается обмен молочной кислоты и тормозится ее выделение 4. нарушается обмен молочной кислоты и активизируется её выделение 13. Весь процесс окончательного окисления алкоголя (при дозе 50?100 г) может длиться до: 1. 2 недель 2. 7 дней 3. 5-ти дней 4. 3-х дней

### **Тема 3. Табакокурение как опасное социальное явление.**

тестирование , примерные вопросы:

1. Никотин является ингибитором ферментных систем, включая дегидрогеназы и оксигеназы, стимулирует симпатические ганглии, мозговую ткань надпочечников и выброс эндогенных катехоламинов. При этом наблюдается: 1. урежение сердечных сокращений 2. снижение артериального давления 3. уменьшение ударного объёма и потребления миокардом кислорода 4. учащение сердечных сокращений, повышение артериального давления, ударного объёма и потребления миокардом кислорода 2. Содержащаяся в табачном дыму окись углерода связывается с гемоглобином, приводя к: 1. повышению карбоксигемоглобина, что приводит к ухудшению доставки кислорода к тканям и органам 2. понижению карбоксигемоглобина 3. облегчению доставки кислорода к тканям и органам 4. улучшению микроциркуляции 3. Курение сигарет способствует 1. снижению уровня холестерина 2. увеличению уровня холестерина, сокращению времени свертывания крови 3. замедлению процесса тромбообразования 4. активизации развития коллатеральных путей в бассейне коронарных артерий 4. У длительно курящего человека сосуды изнашиваются раньше, чем у некурящих на 1. 15 лет 2. 10 лет 3. 5 лет 4. 1 год 5. Для женщин-курильщиц, которые принимают противозачаточные таблетки риск субарахноидальных кровоизлияний выше, чем для женщин, которые не курят и не принимают этих средств в: 1. 22 раза 2. 15 раз 3. 10 раз 4. 5 раз 6. Нахождение в течение одного часа некурящего в накурённом помещении эквивалентно выкуриванию: 1. 4 сигарет 2. 3 сигарет 3. 2 сигарет 4. 1 сигареты 7. После 1,5-часового пребывания в накурённом помещении уровень никотина в крови у некурящих повышается в: 1. 10 раз 2. 5 раз 3. 3 раза 4. 7 раз 8. Некурящие вдыхают до 14 мг высококанцерогенных веществ, содержащихся в табачном дыме, с задержкой их в легких в течение: 1. 100 дней 2. 70 дней 3. 50 дней 4. 30 дней 9. В семьях, где проживает два курильщика, часто болеющих детей? 1. 84 % 2. 68 % 3. 54 % 4. 34 % 10. В слюне детей, у которых оба родителя курят, уровень котинина (продукт никотина) выше, чем у детей некурящих в: 1. 10 раз 2. 8 раз 3. 6 раз 4. 4 раза

#### **Тема 4. Медико-психологические аспекты наркомании.**

устный опрос, примерные вопросы:

1. Понятие ?наркотики?, ?наркомания?, ?наркотизм?, ?токсикомания?, ?наркотическое опьянение?, ?лекарственное опьянение?. 2. Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ. 3. Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость. Симптомы физической зависимости. Возникновение механизма толерантности. 4. Факторы и механизмы возникновения наркоманий и токсикоманий. Общие закономерности течения наркоманий. 5. Группы риска среди молодежи. Общие признаки состояния наркотического опьянения. 6. Принципы и методы валеологической, психологической и социальной профилактики наркомании и токсикомании.

#### **Тема 5. Клиника и профилактика венерических болезней и СПИДа.**

презентация, примерные вопросы:

-Понятие ?венерические болезни?. Причины массового распространения венерических заболеваний. Последствия для здоровья, влияние на производство потомства, передача инфекции детям. Группы риска среди населения. -Сифилис. Пути заражения. Показатели заболеваемости. Основные проявления в различные периоды болезни (первичный, вторичный, третичный сифилис). Врожденный сифилис. - Основные клинические проявления гонореи, трихомониаза, хламидиоза, остроконечной кондиломы, простого герпеса. - СПИД. Возбудитель, пути передачи, основные симптомы. - Организация борьбы с венерическими болезнями, СПИДом. Первичная, вторичная и третичная профилактика. - Аборт как фактор разрушения телесного, душевного и духовного здоровья женщины. - Стадии внутриутробного развития ребенка. Влияние образа жизни беременной женщины на состояние здоровья будущего ребенка.

#### **Тема 6. ЗОЖ - основа формирования, сохранения и восстановления индивидуального здоровья.**

тестирование, примерные вопросы:



1. Умения и навыки сохранения и развития душевного здоровья заключаются в: 1. достижении достаточной зрелости личности в целях преодоления в определенные моменты жизни примитивных инстинктов и влечений; 2. признании привата общечеловеческих ценностей; 3. отказе от эгоизма и эгоцентризма, принятии альтруизма как философии жизни 4. выработке качеств, характеризующих психоэмоциональную устойчивость личности, которые являются в то же время важными профессиональными качествами (выдержка, тактичность, вежливость, учтивость, обходительность, доброжелательность, аккуратность и др.). 2. Умения и навыки: а) эффективно, бесконфликтно обращаться с окружающими; б) поддерживать межличностные контакты, уважая права и мнения других; в) выражать свои эмоции адекватно ситуации; г) избегать стрессов и владеть умениями снятия их последствий; в) вырабатывать качества, характеризующие психоэмоциональную устойчивость личности, которые являются в то же время важными профессиональными качествами (выдержка, тактичность, вежливость, учтивость, обходительность, доброжелательность, аккуратность и др.) характерны для здоровья: 1. телесного 2. душевного 3. духовного 4. психоэмоционального 3. Умения и навыки выстраивать стратегию отношения к своему здоровью с учетом генетической предрасположенности членов семьи к различным заболеваниям; самооценки функционального состояния систем своего организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д.) относятся к особенностям сохранения здоровья: 1. душевного 2. телесного 3. духовного 4. психоэмоционального 4. Умения и навыки организовывать: а) полноценное питание; б) целесообразный режим двигательной активности с целью поддержания и совершенствования своих физических качеств и уровня тренированности; в) быт с учетом оздоровительного влияния естественных факторов среды; г) рабочее место согласно гигиеническим требованиям относятся к особенностям сохранения здоровья: 1. телесного 2. душевного 3. духовного 4. психоэмоционального 5. Деятельностные характеристики образа жизни состоят из регламентации суммарной деятельности следующих компонентов режима дня: 1. сон, пребывание на свежем воздухе 2. профессиональная деятельность, отдых по собственному выбору 3. сон, пребывание на свежем воздухе, профессиональная деятельность, отдых по собственному выбору, приемы пищи, личная гигиена 4. профессиональная деятельность, отдых по собственному выбору, приемы пищи, личная гигиена 6. К поведенческим характеристикам образа жизни относятся: 1. профессиональная деятельность адекватно индивидуальной динамике умственной работоспособности, возрасту, здоровью 2. содержательный досуг с максимальным пребыванием на свежем воздухе 3. регламентация приема пищи, сна, отдыха 4. семейно-бытовая и профессиональная деятельность адекватно индивидуальной динамике умственной работоспособности, возрасту, здоровью; содержательный досуг с максимальным пребыванием на свежем воздухе; регламентация приема пищи, сна, отдыха 7. Альтруистическое поведение, которое подразумевает заботу не только о здоровье близких окружающих людей, но и в целом ? активную деятельность по оздоровлению российского народа является составляющей здоровья 1. телесного 2. душевного 3. духовного 4. психоэмоционального 8. При переходе к здоровому образу жизни: 1. мировоззрение не изменяется 2. приоритетными становятся духовные ценности, исчезает экзистенциальный вакуум, обретается смысл жизни 3. значительно изменяется мировоззрение 4. мировоззрение иногда изменяется 9. При переходе к здоровому образу жизни: 1. исчезает физиологическая и психическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков 2. уменьшается физиологическая и психическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков 3. не исчезает физиологическая и психическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков 4. не изменяется физиологическая и психическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков

### **Тема 7. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.**

домашнее задание , примерные вопросы:

Разработать комплекс упражнений, включающий компоненты гигиенической гимнастики и закаливания для детей разного возраста (от 3 до 18 лет).

### **Тема 8. Питание как фактор здоровья**

реферат , примерные темы:

1. Физиологическая роль питания. 2. Состав и значение пищевых продуктов. 3. Основы рационального питания. 4. Витамины. 5. БАД.

### **Тема 9. Культура здоровья личности.**

тестирование , примерные вопросы:



1. Отметьте градации не входящие в здоровый образ жизни: 1. преобразовательная деятельность, направленная на изменение природы, общества и самого человека 2. способы удовлетворения материальных и духовных потребностей 3. технократизация гуманитарного знания 4. формы участия людей в общественно-политической деятельности коммуникативная деятельность, включая общение между людьми в обществе и его подсистемах 2. Кто автор следующего определения: ?Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья?? 1. Э.М. Казин 2. Э.Н.Вайнер 3. И.И.Брехман 4. Ю.П. Лисицин 3. При формировании индивидуального здоровья стиль жизни имеет большое значение, т.к. несет персонифицированный характер и определяется: 1. историческими, национальными традициями (менталитетом), личными наклонностями 2. воспитанием 3. историческими традициями 4. личными наклонностями 4. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение возможностей и способностей: 1. социальных 2. физических, интеллектуальных 3. психических 4. социальных, физических, интеллектуальных, психических способностей и возможностей 5. Какое из ниже перечисленных средств обладает чудодейственными свойствами в сохранении и укреплении здоровья: 1. двигательная активность 2. такого средства не существует 3. пищевые добавки 4. психотренинги 6. Структура здорового образа жизни включает следующие факторы: 1. оптимальный двигательный режим, рациональное питание 2. оптимальный двигательный режим, рациональное питание, психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование 3. тренировку иммунитета и закаливание 4. отсутствие вредных привычек 7. По мнению Э.М. Казина, здоровый образ жизни как система складывается из следующих основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов 1. культуры питания, культуры движения 2. культуры питания, культуры движения, культуры эмоций 3. культуры питания, культуры движения, культуры эмоций, культуры поведения 4. культуры эмоций, культуры поведения 8. В основе здорового образа жизни лежат следующие биологические принципы: 1. возрастной, энергетический 2. укрепляющий, ритмичный, аскетичный 3. возрастной, энергетический, укрепляющий, ритмичный, аскетичный 4. возрастной, ритмичный, аскетичный 9. В основе здорового образа жизни лежат следующие социальные принципы: 1. эстетичный, нравственный, волевой, самоограничительный 2. эстетичный, нравственный 3. нравственный, волевой 4. нравственный, волевой, самоограничительный 10. При абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении питания и двигательного режима, в реальности их используют лишь: 1. 10 - 15% опрошенных. 2. 15 - 20% опрошенных 3. 25 - 35% опрошенных 4. 40 - 55% опрошенных 11. Содержательно здоровый образ жизни включает определенные навыки и умения по сохранению: 1. телесного здоровья 2. физического здоровья 3. духовного, душевного и телесного здоровья 4. психического здоровья 12. Умения и навыки сохранения и развития духовного здоровья заключаются в: 1. поддержании межличностных контактов, уважая права и мнения других 2. отказе от эгоизма и эгоцентризма, принятии альтруизма как философии жизни 3. выражении свои эмоции адекватно ситуации 4. выработке качеств, характеризующих психоэмоциональную устойчивость личности

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Демографические процессы в России. Состояние здоровья детского и взрослого населения. Показатели рождаемости, средней продолжительности жизни, возрастной смертности, естественного прироста населения. Структура причин смертности. Продолжительность жизни мужчин и женщин.

2. Учение о здоровье. Современные представления о здоровье. Здоровье в иерархии ценностей индивида, семьи, коллектива, общества, государства (в России, странах западной Европы, Америки).

3. Определение индивидуального здоровья с холистических позиций. Уровни индивидуального здоровья (телесный, душевный, духовный), их взаимообусловленность и взаимосвязанность при определяющей роли духовного уровня. Цели функционирования каждого элемента системы "здоровье человека".
4. Характеристики телесного здоровья: соматические, физические, репродуктивные.
5. Характеристики душевного здоровья: психические, психологические: личностные, социальные.
6. Характеристики духовного здоровья.
7. Биологическое, физиологическое и психологическое действие алкоголя на человека.
8. Роль эндогенного алкоголя в физиологическом функционировании организма.
9. Влияние небольших доз алкоголя на функционирование ведущих систем человеческого организма.
10. Воздействие экзогенного алкоголя на зародышевые клетки мужчин, женщин, на внутриутробное развитие эмбриона и плода. Алкоголь и материнство. Алкогольный синдром плода. Влияние употребления алкоголя на организм ребенка и подростка.
11. Понятия "алкоголизация", "алкогольная болезнь" "алкоголизм". Феномен "российского алкоголизма". Группы риска населения по формированию хронического алкоголизма.
12. Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе. Признаки алкоголизма. Алкогольная деградация.
13. Физиологические, психологические, социальные последствия пивного алкоголизма.
14. Психолого-педагогические аспекты профилактики употребления алкоголя, пьянства и алкоголизма.
15. Табакокурение - социальное бедствие XX века. Результаты современных эпидемиологических исследований по распространению табакокурения.
16. Курение - концентрированная форма загрязнения окружающей среды.
17. Влияние активного курения табака на организм взрослого человека, ребенка и подростка.
18. Роль пассивного курения в формировании патологии сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развития онкологических заболеваний у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками.
19. Влияние активного и пассивного курения на состояние беременной женщины и внутриутробное развитие плода.
20. Государственные и психолого-педагогические методы профилактики табакокурения.
21. Определение понятия "психоактивные вещества" (ПАВ). Критерии отнесения ПАВ к наркотическим веществам: медицинский, социальный, юридический.
22. Понятие "наркотики", "наркомания", "наркотизм", "токсикомания", "наркотическое опьянение", "лекарственное опьянение".
23. Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.
24. Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость. Симптомы физической зависимости. Возникновение механизма толерантности.
25. Факторы и механизмы возникновения наркоманий и токсикоманий. Общие закономерности течения наркоманий.
26. Группы риска среди молодежи. Общие признаки состояния наркотического опьянения.
27. Принципы и методы валеологической, психологической и социальной профилактики наркомании и токсикомании.
28. Понятие "венерические болезни". Причины массового распространения венерических заболеваний. Последствия для здоровья, влияние на производство потомства, передача инфекции детям. Группы риска среди населения.
29. Сифилис. Пути заражения. Показатели заболеваемости. Основные проявления в различные периоды болезни (первичный, вторичный, третичный сифилис). Врожденный сифилис.

30. Основные клинические проявления гонореи, трихомониаза, хламидиоза, остроконечной кондиломы, простого герпеса.
31. СПИД. Возбудитель, пути передачи, основные симптомы.
32. Организация борьбы с венерическими болезнями, СПИДом. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
33. Аборт как фактор разрушения телесного, душевного и духовного здоровья женщины.
34. Стадии внутриутробного развития ребенка. Влияние образа жизни беременной женщины на состояние здоровья будущего ребенка.
35. Определение понятия "образ жизни". Воздействие образа жизни, ее уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека.
36. Понятие "здоровый образ жизни". основополагающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ.
37. Роль здорового образа жизни человека в воспроизводстве, формировании, сохранении, потреблении, восстановлении здоровья. Значение ЗОЖ в предупреждении инфекционных, паразитарных, неэпидемических заболеваний, психических расстройств, отравлений, травм, употреблении алкоголя, наркотиков, курении табака, токсикомании.
38. Двигательная активность как незаменимый фактор жизнедеятельности. Влияние оптимальной двигательной активности на нервную, сердечно-сосудистую, респираторную, пищеварительную, эндокринную, мочевыделительную системы, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ и энергии, неспецифическую и иммунологическую реактивность, на функции других органов и систем, физическое развитие работоспособность.
39. Представление о гипокинезии, гиподинамии; распространенность. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая. Изменения газообмена, тканевого дыхания, биоэнергетики, внешнего дыхания, сердечно-сосудистой, мышечной, костной, нервной и других систем при гипокинезии.
40. Питание как материальная основа жизнедеятельности организма человека, его психического и физического здоровья. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Обмен веществ и энергии. Энергетический баланс, нерегулируемые и регулируемые траты энергии. Рекомендуемые величины физиологической потребности в энергии и пищевых веществах.
41. Потребность и нормирование белков, жиров и углеводов. Физиологическое значение и потребность в витаминах, минеральных элементах, биомикроэлементах. Балластные вещества, вторичные нутриенты, эстрогены. Роль хлорида натрия в организме, баланс и нормы потребления. Значение жидкости, водный обмен, суточная потребность организма в воде.
42. Понятие о рациональном питании. Основные элементы рационального питания. Сбалансированное питание. Оптимальный уровень, критерии белковой сбалансированности, обеспечение сочетания наивысшей биологической ценности с минимальной калорийностью. Сбалансированность жировых компонентов, углеводов, витаминов, минеральных элементов.
43. Обеспечение разнообразия, качественной полноценности и количественной достаточности питания. Принципы рационального режима питания. Кратность, регулярность приема пищи, количественное распределение суточного пищевого рациона по отдельным его приемам в зависимости от характера трудовой деятельности и распорядка дня.
44. Роль питания в возникновении патологических состояний. Заболевания, передающиеся человеку через продукты питания. Пути и способы их профилактики.
45. Особенности питания молодежи: плюсы и минусы. Приоритетные направления улучшения качества продуктов питания.
46. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных диет питания.

## 7.1. Основная литература:



Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

-

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Ситдикова А.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Святова Н.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.