

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2022 г.

## Основы ЗОЖ

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>естественных дисциплин</b>
Учебный план	44.03.01 ПО БЖД 1 курс ОФО.plx 44.03.01 Педагогическое образование
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>1 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	36	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 6
аудиторные занятия	22	
самостоятельная работа	13,8	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	11 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	11	11	11	11
Практические	11	11	11	11
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22,2	22,2	22,2	22,2
Сам. работа	13,8	13,8	13,8	13,8
Итого	36	36	36	36

Программу составил(и):

*Старший преподаватель , Кардашевская Марианна Васильевна* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Основы ЗОЖ**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 28.04.2022 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**естественных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_\_

Срок действия программы: 2022-2025 уч.г.

Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2022 г.

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

\_\_ \_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**естественных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**естественных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**естественных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**естественных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	Овладение студентами современными научными знаниями и практическими навыками в области формирования здорового образа жизни.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.02
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.2	Биология
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Здоровьесберегающие технологии в среде молодежи
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций**

**Знать:**

Уровень 1	недостаточно знает как обеспечивать условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами
Уровень 2	знает как обеспечивать условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами
Уровень 3	хорошо знает как обеспечивать условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами

**Уметь:**

Уровень 1	недостаточно умеет обеспечивать безопасность обучающихся и оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
Уровень 2	умеет обеспечивать безопасность обучающихся и оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
Уровень 3	хорошо умеет обеспечивать безопасность обучающихся и оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

**Владеть:**

Уровень 1	недостаточно оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты
Уровень 2	оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты
Уровень 3	в полном объеме оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты

**ПК-5: Способен к обеспечению безопасности жизнедеятельности, охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности**

**Знать:**

Уровень 1	недостаточно знает: <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды;</li> <li>– санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса;</li> <li>– здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды;</li> <li>– основополагающие факторы и принципы безопасности жизнедеятельности, сохранения и</li> </ul>
-----------	---

	<p>укрепления здоровья личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и алгоритм оказания первой помощи; принципы формирования здорового образа жизни;</li> <li>- о видах социальных, техногенных и природных рисков;</li> <li>- характер воздействия вредных и опасных природных, техногенных и социальных факторов на человека;</li> </ul> <p>основные принципы защиты; коллективные и индивидуальные средства защиты;</p>
Уровень 2	<p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие закономерности роста и анатомо- физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды;</li> <li>- санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно- воспитательного процесса;</li> <li>- здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды;</li> <li>- основополагающие факторы и принципы безопасности жизнедеятельности, сохранения и укрепления здоровья личности;</li> <li>- принципы и алгоритм оказания первой помощи; принципы формирования здорового образа жизни;</li> <li>- о видах социальных, техногенных и природных рисков;</li> <li>- характер воздействия вредных и опасных природных, техногенных и социальных факторов на человека;</li> </ul> <p>основные принципы защиты; коллективные и индивидуальные средства защиты;</p>
Уровень 3	<p>хорошо знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие закономерности роста и анатомо- физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды;</li> <li>- санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно- воспитательного процесса;</li> <li>- здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды;</li> <li>- основополагающие факторы и принципы безопасности жизнедеятельности, сохранения и укрепления здоровья личности;</li> <li>- принципы и алгоритм оказания первой помощи; принципы формирования здорового образа жизни;</li> <li>- о видах социальных, техногенных и природных рисков;</li> <li>- характер воздействия вредных и опасных природных, техногенных и социальных факторов на человека;</li> </ul> <p>основные принципы защиты; коллективные и индивидуальные средства защиты;</p>
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	<p>недостаточно умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные теоретические знания и практические навыки в профессиональной деятельности;</li> <li>- организовывать безопасные и комфортные условия в построении учебно- воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;</li> <li>- выбирать методы защиты от опасностей природного характера; оценивать риск их реализации–</li> <li>использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства;</li> <li>- выявлять признаки неотложных состояний;</li> <li>- оказывать первую помощь при неотложных состояниях и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма;</li> </ul>
Уровень 2	<p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные теоретические знания и практические навыки в профессиональной деятельности;</li> <li>- организовывать безопасные и комфортные условия в построении учебно- воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;</li> <li>- выбирать методы защиты от опасностей природного характера; оценивать риск их реализации–</li> <li>использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства;</li> <li>- выявлять признаки неотложных состояний;</li> <li>- оказывать первую помощь при неотложных состояниях и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма;</li> </ul>
Уровень 3	<p>хорошо умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные теоретические знания и практические навыки в профессиональной деятельности;</li> <li>- организовывать безопасные и комфортные условия в построении учебно- воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;</li> <li>- выбирать методы защиты от опасностей природного характера; оценивать риск их реализации–</li> <li>использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства;</li> <li>- выявлять признаки неотложных состояний;</li> <li>- оказывать первую помощь при неотложных состояниях и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма;</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	<p>недостаточно владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательном процессе;</li> <li>- приемами и технологиями проведения мероприятий по санитарно- гигиеническому</li> </ul>

	воспитанию населения, по минимизации рисков при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций.
Уровень 2	владеет: – навыками использования здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательном процессе; – приемами и технологиями проведения мероприятий по санитарно- гигиеническому воспитанию населения, по минимизации рисков при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций.
Уровень 3	в полном объеме владеет: – навыками использования здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательном процессе; – приемами и технологиями проведения мероприятий по санитарно- гигиеническому воспитанию населения, по минимизации рисков при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций.

**ПК-9: Способен формировать культуру безопасного поведения и здоровьесбережения**

**Знать:**

Уровень 1	недостаточно знает: социальные, культурные и личностные различия.
Уровень 2	знает: социальные, культурные и личностные различия.
Уровень 3	в полном объеме знает: социальные, культурные и личностные различия.

**Уметь:**

Уровень 1	недостаточно умеет: выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп по безопасному поведению и здоровьесбережению.
Уровень 2	умеет: выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп по безопасному поведению и здоровьесбережению.
Уровень 3	хорошо умеет: выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп по безопасному поведению и здоровьесбережению.

**Владеть:**

Уровень 1	недостаточно владеет способностью разрабатывать и реализовывать культурно- просветительские программы по безопасному поведению и здоровьесбережению.
Уровень 2	владеет способностью разрабатывать и реализовывать культурно- просветительские программы по безопасному поведению и здоровьесбережению.
Уровень 3	хорошо владеет способностью разрабатывать и реализовывать культурно- просветительские программы по безопасному поведению и здоровьесбережению.

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	основные положения здорового образа жизни;
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	применять знания в формировании здорового образа жизни среди населения;
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Введение Основные понятия ЗОЖ. Организм и внешняя среда. Суточный режим и ЗОЖ /Лек/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.2	Личная гигиена Естественные факторы здоровья. Закаливание и восстановление организма и работоспособности  Личная гигиена. Естественные факторы здоровья. Закаливание и восстановление организма и работоспособности /Лек/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.3	Основы рационального питания. Сбалансированное питание. Двигательная активность и здоровье. /Лек/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	

1.4	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Половое воспитание и здоровье /Лек/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.5	Понятие «психическое здоровье». Вредные привычки – разрушители здоровья. /Лек/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.6	Профилактика алкоголизма и наркомании среди подростков и молодежи. /Лек/	6	1	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.7	Влияние биоритмов на здоровье. Работоспособность. Утомление. /Пр/	6	1	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.8	Принципы и средства закаливания. /Пр/	6	1	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.9	Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учётом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. /Пр/	6	1	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.10	Восприимчивость и иммунитет. Виды иммунитета. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний и борьбе с ними. Календарь профилактических прививок в РФ. /Пр/	6	1	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.11	СПИД - опасное инфекционное заболевание. ЗППП. /Пр/	6	1	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.12	Молодежные субкультуры. Самозащита психического здоровья. /Пр/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.13	Курение, алкоголь, наркотики-разрушители здоровья. /Пр/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.14	Особенности подросткового периода. Профилактика алкоголизма и наркомании среди подростков и молодежи. /Пр/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.15	Организм и внешняя среда. /Ср/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.16	Суточный режим и ЗОЖ /Ср/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.17	Личная гигиена /Ср/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	

1.18	Естественные факторы здоровья. Закаливание и восстановление организма и работоспособности /Ср/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.19	Основы рационального питания. Сбалансированное питание. /Ср/	6	1,8	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.20	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний /Ср/	6	2	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.21	Половое воспитание и здоровье /Ср/	6	1	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.22	Профилактика алкоголизма и наркомании среди подростков и молодежи. /Ср/	6	1	УК-8 ПК-9 ПК-5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.23	/КрАт/	6	0,2	УК-8 ПК-9 ПК-5		0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания по дисциплине

Тест №1

ТЕМА: " Вредные привычки – разрушители здоровья "

1. Укажите, под влиянием каких факторов у молодежи складывается привычка к курению? Ответ: I. Проживание в окружении курящих людей.

2. Курящие родители.

3. Курящие друзья.

4. Правильные ответы 1-3.

2. При выкуривании одной сигареты в организм поступает около ...

Вставка-ответ: 1) 1 мг никотина 2) 3 мг никотина

3) 5 мг никотина 4) 0,01 мг никотина.

3. Укажите, какова смертельная доза никотина для человека?

Ответ: 1) 1 мг. 2) 10 мг. 3) 25 мг. 4) 50 мг.

5) 100 мг. 6) Свыше 100 мг.

4. Укажите, какие вредные вещества являются составной частью табака и табачного дыма?

Ответ: 1) Никотин. 2) Сероводород. 3) Окись углерода.

4) Углекислота. 5) Канцерогенные смолы.

6) Радиоактивный полоний. 7. Правильные ответы 1-6.

5. Большой чувствительностью к алкоголю обладает головной мозг. Достаточно ввести в организм ... алкоголя как нарушается функция центральной нервной системы, изменяется психика, поведение.

Вставка-ответ: 1) 1-2 г. 2) 7-8 г. 3) 50 г 4) 100 г. 5) 150 г,

6. Две кружки пива снижают координацию движений на ...

Вставка-ответ: 1) 2% 2) 5-7% 3) 14% 4) 20% 5) 23-25%

7. Алкоголь уменьшает среднюю продолжительность жизни примерно на ..

Вставка-ответ: 1) 2-3 года 2) 5-7 лет

3) 8-10 лет 4) 17-20 лет.

8. Человек, выкуривающий в день по 9 сигарет, сокращает свою жизнь ...

Вставка-ответ: 1) на 1 год 2) на 2-3 года

3) на 5 лет 4) на 8-10 лет.

9. Укажите, стимулируют ли малые дозы алкоголя работоспособность спортсмена и согревают ли в холодную погоду?

Ответ: I. Да 2. Нет.



10. Способствует ли прием алкоголя снятию напряжения и утомления после тренировок?

Ответ: 1) Да 2) Нет

- 3) Да, но только у спортсменов высокой квалификации  
4) Да, но только в случае 2-3 разовых тренировок в день.

Тест №2.

ТЕМА: "Естественные факторы здоровья. Принципы и средства закаливания"

1.Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействия солнца, воздуха, воды называется ...

- Вставка-ответ: 1) терморегуляцией; 2) адаптацией;  
3)закаливанием; 4) тренированностью.

2.Укажите, какие правила необходимо соблюдать при любом виде закаливания?

- Ответ: 1) Постепенность закаливания (т.е. силу раздражителя следует повышать постепенно),  
2) Систематичность закаливания (т.е. закаливающие процедуры применять изо дня в день, а не от случая к случаю).  
3) Соблюдать правильную методику закаливания.  
4) Использовать разнообразные средства закаливания.  
5) Правильные ответы 1-4.

3.Укажите, что является главным действующим фактором при дозировании холодных процедур?

- Ответ: 1) Сила раздражителя.  
2) Продолжительность воздействия раздражителя.  
3) Сила раздражителя и продолжительность его воздействия.  
4) 4. Время суток.

4.Эффект закаливающих процедур зависит и от времени суток. Наиболее благоприятное время для водных процедур ...

- Вставка-ответ 1) от 7 до 8 часов утра  
2) от 10 до 12 часов  
3) от 13 до 17 часов  
4) от 20 до 22 часов  
5) от 7 до 20 часов.

5.Прием воздушных ванн начинают при температуре воздуха ...Их продолжительность 20-30 минут.

- Вставка-ответ: 1) 8-10 2) 11-14° 3) 15-20°  
4) 21-23° 5) ниже 0° 6) от 8 до 23°

6.Найдите в ответах правильное продолжение предложения: "Вода вызывает ...

- Вставка-ответ: 1) менее сильное термическое раздражение, чем воздушная ванна;  
2) более сильное термическое раздражение, чем воздушная ванна;  
3) такое же по силе термическое раздражение, что и воздушная ванна.

7.Укажите, главный фактор, обуславливающий эффект закаливания водой?

- Ответ: 1) Интенсивность раздражения.  
2) Время действия раздражения.  
3) Интенсивность раздражения и время его действия.  
4) Возраст человека 5) Время года.

8.Укажите, какой вид водных процедур рекомендуется на начальном этапе закаливания водой?

- Ответ: 1) Обтирание. 2) Обливание. 3) Душ.  
4) Купания. 5) Правильные ответы 1-4.

9.Одним из методов закаливания является купание в открытых водоемах. Купание начинают при температуре воды не ниже ...

- Вставка-ответ: 1) от желания самого купающегося.  
2) от температуры воды.  
3)от метеорологических условий.  
4) от степени закаленности организма.  
5) правильные ответы 1-2\*.  
6) правильные ответы 2-4.

Тест №3

ТЕМА " Основы рационального питания. Сбалансированное питание. Энерготраты, калорийность и основные питательные вещества"

1.Найдите в ответах правильное начало предложения: и ... количество энергии, расходуемое при полном физическом и психическом покое организма".

- Вставка-ответ: 1) Аэробный обмен 2) Обмен веществ  
3) Основной обмен 4) Анаэробный обмен.

2.Найдите в ответах правильное начало предложения: и ...определяется после сна в положении лежа, не менее чем через 12- 14 часов после приема пищи, при комнатной температуре.

- Вставка-ответ: 1. Аэробный обмен. 2. Обмен веществ.  
3) Основной обмен. 4) Анаэробный обмен.

3. Найдите в ответах правильное начало предложения: ... - это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени, в состоянии покоя или во время работы"

Вставка-ответ: 1. Обмен веществ

2. Энерготраты

3. Калорийность питания

4. Сбалансированность питания.

4. Укажите, вся ли пища усваивается в организме человека или какой-то процент ее не усваивается? Ответ:

1) Вся пища полностью усваивается в организме человека,

2) 5% пищи не усваивается в организме человека.

3) 10% пищи не усваивается в организме человека.

4) 20% пищи не усваивается в организме человека.

5) 27-30% пищи не усваивается в организме человека.

5. Найдите в ответах правильное начало предложения: ... - это поступление в организм и усвоение веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, обновления и построения тканей?

Вставка-ответ: 1. Питание 2. Калорийность пищи

3. Основной обмен 4. Обмен веществ.

6. Энерготраты организма выражаются в ...

Вставка-ответ: 1) в процентах 2) г/см<sup>2</sup>

3) кг/м<sup>2</sup> 4) килокалориях 5) кг/мин.

7. Энергетическая ценность пищи обозначается в ...

Вставка-ответ: 1) в процентах 2) г/см<sup>2</sup> 3) килокалориях 4) граммах.

8. При повышении внешней температуры основной обмен ...

Вставка-ответ: 1) увеличивается

2) остается без изменения

3) снижается.

9. В гимнастике, акробатике, фехтовании, волейболе, прыжках в воду, в беге на короткие дистанции и легкоатлетических прыжках, туризме нормы калорийности питания составляют ...

Вставка-ответ: 1) 82-90 ккал/кг 2) 75-85 ккал/кг

3) 70-75 ккал/кг 4) 60-65 ккал на 1 кг массы тела.

10. Для определения калорийности питания необходимо ...

Вставка-ответ: 1) норму калорийности питания для данного вида спорта умножить на количество пищевых веществ, усвоенных организмом;

2) норму калорийности питания для данного вида спорта умножить на вес спортсмена и прибавить 10%;

3) использовать хронометражно-табличный метод;

4) использовать меню-раскладки.

Тест №4

ТЕМА: " Основы рационального питания. Сбалансированное питание. Витамины. Минеральные соли и рекомендуемые продукты"

1. Укажите, от чего зависит потребность организма человека в витаминах?

Ответ: 1. От характера физической и психической деятельности.

2. От возраста человека.

3. От физиологического состояния организма.

4. От климатических условий.

5. Правильные ответы 1-4.

2. Потребности организма в витаминах необходимо удовлетворять прежде всего за счет ...

Вставка-ответ: 1) специальных витаминных концентратов (настой и сироп шиповника, дрожжи и др.);

2) натуральных продуктов;

3) синтетических витаминных препаратов;

4) минеральных веществ.

3. Длительное и полное отсутствие какого-либо витамина в пище приводит к ...

Вставка-ответ: 1) авитаминозу

2) гиповитаминозу

3) гипervитаминозу

4) авитаминозу, гиповитаминозу и гипervитаминозу.

4. Укажите общие (характерные) признаки гипervитаминоза.

Ответ: 1. Ухудшается самочувствие, снижаются защитные силы организма.

2. Наступает быстрая утомляемость, падает работоспособность.

3. Нервное возбуждение, покраснение кожи, общая слабость, бессонница.

4. Кровоточащие десны, точечные кровоизлияния, рассеянное внимание, ослабление памяти.

5. Витамины подразделяются на две группы: растворимые в воде и растворимые в жирах. К группе жирорастворимых

относятся витамины:

Вставка-ответ: 1) С, РР 2) В1 В2, В6, В12

3) А, Д, Е, К 4) Р, Н, В15

6. Укажите, отсутствие какого витамина в организме приводит к тяжелому заболеванию - цинге?

Ответ: 1. Витамин С 2. Витамин В15 (пангамат кальция)

3. Витамин РР 4. Витамин А.

5. Липоевая кислота.

7. Укажите, в какое время года необходимо особенно заботиться о достаточном содержании витаминов в питании?

Ответ: 1. Летом 2. Осенью

3. Зимой 4. В конце зимы и весной.

8. В процессе тренировок и соревнований при нервно-эмоциональном напряжении, а также в условиях холодного и жаркого климата потребность в аскорбиновой кислоте ...

Вставка-ответ: 1) уменьшается 2) увеличивается

3) остается без изменения

4) остается без изменения или немного уменьшается.

9. Повышение содержания ... в мышечных клетках приводит к увеличению силы мышечных сокращений, а его дефицит вызывает мышечную слабость.

Вставка-ответ: 1) калия 2) кальция

3) железа 4) натрия 5) фосфора.

10. Укажите основной источник биологически ценных белков?

Ответ: 1. Яйца 2. Творог

3. Мясо 4. Рыба

5. Хлеб 6. Сыр.

Тест №5

ТЕМА 2 "ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Найдите в ответах правильные определения для следующих понятий:

Ответы:

1. Инфекция 1. Чрезвычайно широкое распространение инфекционных заболеваний, охватывающих целые континенты или весь земной шар.

2. Эпидемия 2. Систематическое возникновение среди населения каких-либо инфекционных заболеваний, связанное главным образом с местными условиями.

3. Пандемия 3. Внедрение патогенных микробов в организм и их размножение там с последующим возникновением болезни или носительством возбудителей.

4. Эндемия 4. Широкое распространение среди населения инфекционных заболеваний, которые охватывают большие группы людей, связанных между собой цепью заражения.

5. Проведение практических мероприятий по осуществлению требований гигиены в целях охраны и укрепления здоровья населения.

5. Укажите, что является возбудителем инфекционных болезней?

Ответ: 1. Патогенные бактерии

2. Вирусы

3. Риккетсии (промежуточная форма между бактериями и вирусами).

4. Некоторые простейшие одноклеточные организмы

5. Правильные ответы 1-4.

6. Распространение инфекционных заболеваний тесно связано ...

Вставка-ответ: 1) социально - экономическими условиями общества;

2) санитарной культурой населения;

3) природными факторами;

4) социально-экономическими условиями общества, санитарной культурой населения, природными факторами.

7. Укажите основные варианты (пути) механизма передачи инфекции?

Ответ: 1. Контактный 2. Воздушно-капельный.

3. Фекально-оральный 4. Трансмиссивный

5. Правильные ответы 1-2. 6. Правильные ответы 1-4.

8. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за год в мире инфекционными заболеваниями болеют более ...

Вставка-ответ: 1) 1 млн. людей 2) 500 млн. людей

3) 1,5 млрд. людей 4) 3 млрд. людей.

9. После введения в организм вакцин и анатоксинов, в которых содержатся специальные антигены ...

Вставка-ответ: 1) возникает активный иммунитет

2) возникает пассивный иммунитет;

3) возникает естественный иммунитет ко многим инфекционным заболеваниям;

4) возникает постинфекционный стерильный иммунитет.

10. Укажите, какие проводятся мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними?

Примерный перечень зачетных вопросов:

1. Государственные мероприятия для устранения причин и распространения инфекционных заболеваний.
  2. Медицинские мероприятия по борьбе с инфекционными заболеваниями и их профилактике.
  3. Мероприятия, связанные с повышением уровня санитарной культуры населения.
1. Основные пути формирования здорового образа жизни у различных контингентов населения.
  2. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.
  3. СПИД - опасное инфекционное заболевание.
  4. О вреде курения.
  5. Принципы и средства закаливания.
  6. Принципы ЗОЖ.
  7. Правильное питание как фактор здорового образа жизни.
  8. Определение иммунитета.
  9. Способы повышения иммунитета.
  10. Личная гигиена
  11. Правила личной гигиены подростков.
  12. Биологические ритмы организма. Периоды работоспособности.
  13. Режим дня.
  14. Признаки утомления органов зрения, слуха, умственного утомления.
  15. Признаки утомления при занятиях физической культурой и спортом.
  16. Определение физического здоровья.
  17. Влияние климатических условий на здоровье человека.
  18. Болезни цивилизации (сердечно-сосудистые болезни, атеросклероз и др.).
  19. Профилактика наркомании среди детей и подростков.
  20. Пагубные последствия вредных привычек.
  21. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний
  22. Понятие о критериях здоровья. Группы здоровья.
  23. Пищевые рационы и режим питания различных групп населения и спортсменов.
  24. Понятие «здоровье», «болезнь».
  25. Закаливание воздухом.
  26. Закаливание солнцем.
  27. Закаливание водой.
  28. Профилактика гиподинамии. Двигательная активность учащихся.
  29. Кризисные состояния у подростков
  30. Самозащита психического здоровья.
  31. Неврозы и их профилактика.
  32. Калорийность пищи.
  33. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты.
  34. Методы определения суточного расхода энергии.
  35. Нормы калорийности пищевых рационов с учётом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом
  36. Белки, жиры и углеводы. Их значение, потребность в них в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий ФКиС.
  37. Значение витаминов, минеральных веществ.
  38. Профилактика венерических заболеваний.

## 5.2. Темы письменных работ

### Темы реферата

1. Здоровый образ жизни. Система закаливания - важное условие для воспитания здорового ребенка.
2. Особенности питания детей и подростков.
3. Особенности питания юных спортсменов.
4. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
5. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни.
6. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
7. Питание и здоровье.
8. Наркомания и токсикомания
9. Алкоголизм, пагубное влияние на организм.
10. Проблемы женского алкоголизма.
11. Вредные привычки – угроза здоровью.
12. Алкоголизм – болезнь или привычка.
13. Наркотики. Вред наркотических веществ.
14. Основные виды наркотических веществ и особенности их применения молодежью.
15. СПИД – социальная болезнь века.
16. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укрепления здоровья у детей.
17. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
18. Профилактика нарушений осанки у детей.
19. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.
20. Курение, потомство и мы.

21. Влияние стресса на здоровье человека.
22. Болезни цивилизации. Сердечно-сосудистые заболевания.
23. Атеросклероз артерий – наступление на здоровье.
24. Структура здорового образа жизни и его элементы.
25. Инфекционные заболевания, пути распространения, профилактика.
26. Физиологический смысл суточного режима.
27. Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Система контроля за ходом и качеством усвоения студентами содержания данной дисциплины включает следующие виды:

Текущий контроль – проводится систематически с целью установления уровня овладения студентами учебного материала в течение семестра. К формам текущего контроля относятся: опрос, тестирование (Т), контрольной работы (К). Выполнение этих работ является обязательным для всех студентов, а результаты являются основанием для выставления оценок (баллов) текущего контроля.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения материала по самостоятельным разделам дисциплины. Проводится в заранее определенные сроки. Проводится два промежуточных контроля в семестр. В качестве форм контроля применяют коллоквиумы, контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами домашних заданий с отчетом (защитой), тестирование по материалам дисциплины.

Итоговый контроль – оценка уровня освоения дисциплины по окончании ее изучения в форме зачета (экзамена).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включает в себя:

- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- Описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств прилагается к рабочей программе дисциплины как приложение.

Фонд оценочных средств (ФОС) - комплекты методических и оценочных материалов, методик и процедур, предназначенных для определения соответствия или несоответствия уровня достижений обучающихся планируемому результату обучения.

ФОС должны соответствовать ФГОС и ООП, целям и задачам обучения, предметной области, быть достижимыми, исполнимыми, включать полную представления материалов.

При составлении ФОС для каждого результата обучения по дисциплине, модулю, практике необходимо определить этапы формирования компетенций, формы контроля, показатели и критерии оценивания сформированности компетенции на различных этапах ее формирования, шкалы и процедуры оценивания.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестовые задания, контрольные работы

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Марков В.В	Основы здорового образа жизни и профелактика болезней	М.: Академия, 2001
Л1.2	Рубанович В.Б., Айзман Р.И.	Основы здорового образа жизни: учебное пособие	Новосибирск: АРТА, 2011

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Солодков А. С., Сологуб Е. Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник	Москва: Советский спорт, 2012
Л2.2	Бакешин К. П.	Основы здорового образа жизни студента: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л2.3	Сирота Н.А., Ялтонский В.М.	Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений	М.: Изд. центр "Академия", 2007
Л2.4	Туманян Г.С.	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2008
Л2.5	Дубровский В.И	Гигиена физического воспитания	М.: ВЛАДОС, 2003

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1

<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	chrome
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	официальный сайт Московского государственного университета экономики, информатики и статистики
6.3.2.2	официальный сайт научной библиотеки Российского государственного гуманитарного университета
6.3.2.3	официальный сайт научной библиотеки МГУ им. Ломоносова
6.3.2.4	официальный сайт Государственной публичной научно-технической библиотеки
6.3.2.5	официальный сайт Библиотеки Российской академии наук
6.3.2.6	официальный сайт Государственной общественно-политической библиотеки
6.3.2.7	официальный сайт Библиотеки Администрации Президента РФ
6.3.2.8	официальный сайт Президентской библиотеки имени Б. Н. Ельцина. Тематический каталог
6.3.2.9	официальный сайт Парламентской библиотеки
6.3.2.10	официальный сайт Российской национальной библиотеки
6.3.2.11	официальный сайт Российской государственной библиотеки
6.3.2.12	Поиск электронных книг
6.3.2.13	Магазин электронных и аудиокниг
6.3.2.14	Все для студента
6.3.2.15	Библиотека РАН. Санкт-Петербург. Электронные ресурсы БАН
6.3.2.16	Поиск книг в электронных библиотеках
6.3.2.17	Научные журналы
6.3.2.18	Научная библиотека
6.3.2.19	Диссертации и авторефераты
6.3.2.20	Архив учебных программ и презентаций
6.3.2.21	Деловые статьи и Интернет-сервисы
6.3.2.22	Issuu – Publications All categories – Most popular
6.3.2.23	Google Книги
6.3.2.24	Научная электронная библиотека
6.3.2.25	Глоссарий.Ru
6.3.2.26	Энциклопедия: российские универсальные и тематические энциклопедии
6.3.2.27	Мир энциклопедий
6.3.2.28	Электронно-библиотечная система
6.3.2.29	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.30	доступ к образовательным ресурсам «Единое окно»

6.3.2.31	справочник химика – доступ свободный
6.3.2.32	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.33	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №104.	Учебная аудитория	Пр	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор;

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Библиотека	читальный зал	Ср	Компьютеры с выходом в интернет, учебники, журналы, книги, столы, стулья

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Лекционный зал №2	Учебная аудитория на 100 мест	Лек	Учебная аудитория для занятий лекционного типа. Оборудование: проектор, экран, мультимедийный комплекс, колонка RBT (2шт), микрофон ArthurForty (4 шт).

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №104.	Учебная аудитория	Пр	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор;

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Библиотека	читальный зал	Ср	Компьютеры с выходом в интернет, учебники, журналы, книги, столы, стулья

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Лекционный зал №2	Учебная аудитория на 100 мест	Лек	Учебная аудитория для занятий лекционного типа. Оборудование: проектор, экран, мультимедийный комплекс, колонка RBT (2шт), микрофон ArthurForty (4 шт).

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебным планом на изучение дисциплины «Основы ЗОЖ» предусмотрено проведение учебных занятий в форме лекций, а также семинарских занятий. Формой контроля знаний по итогам освоения предмета является зачет. Одним из центральных звеньев в учебно – познавательной деятельности студентов является самостоятельная работа с учебным материалом. При самостоятельной проработке учебного материала необходимым элементом работы является конспектирование. Записи содействуют лучшему и прочному освоению знаний, по мере необходимости им можно пользоваться к зачету. Можно использовать следующие формы записей: цитирование, план, тезисы, аннотация, конспект. Прежде чем приступить к самостоятельной работе по изучению того или иного учебного материала, необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом и списком рекомендуемой литературы, затем необходимо прочесть записи лекций, ознакомиться с материалами учебного пособия и прочесть учебный материал. При составлении конспектов необходимо исходить из

последовательности изложения учебного материала, раскрывая содержание темы по вопросам, данным в тематическом плане. Содержание тематических планов совпадает с порядком изложения учебного материала в учебнике, пособии, обучающем тексте.

Конспекты рекомендуется вести в отдельной тетради. В начале конспектов лучше сделать оглавление, что впоследствии дает возможность быстро отыскать в тетради нужную тему. Кроме того, следует указывать источники, по которым составляется конспект, авторы, год написания. Для того, чтобы в процессе освоения учебных материалов больше участвовала зрительная память, подчеркивайте цветными маркерами выводы, формулы или наиболее важные мысли.

Методические рекомендации преподавателю

Привлечение студентов к самостоятельной учебно – познавательной деятельности в области здорового образа жизни, к активному сотрудничеству во время лабораторно-практических занятий является неперенным условием их профессионального становления как педагогов – воспитателей. Согласно учебному плану стоит на 6 семестре. обучаются студенты профиля «педагогическое образование». Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области естественных наук, формирования у студента современных представлений об организации, значимости, роли и задачах здорового образа жизни и реализации их в своей профессиональной деятельности. Основные задачи курса: познакомить студентов с здорового образа жизни. При обучении курса используются различные формы занятий: лекции и семинарские занятия, консультации.

Лекция призвана помочь студентам в их самостоятельной работе над учебными материалами, направить по нужному руслу, пробудить интерес к более детальному и глубокому изучению предмета.

Семинарские занятия служат дополнением к лекционному курсу. Он посвящен детальному изучению отдельной темы и проводится отдельно по учебным группам. Отличительной особенностью семинара является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем и вопросов; преподаватель должен дать возможность свободно высказываться по обсуждаемому вопросу, помочь им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель требует тщательной подготовки к семинару, в противном случае не будет действенным и превратится в скучный обмен вопросами и ответами. Семинары могут быть различными как по содержанию, так и по построению, организации работы. Обсуждаются заранее поставленные вопросы. Нужно заблаговременно ознакомить с планом семинарского занятия и рекомендуемой литературой. Можно проводить семинары в форме обсуждения докладов или рефератов. При этом для того, чтобы активно обсуждать проблему, аргументировано высказывать свою точку зрения, обмениваться мнениями и спорить в поисках истины – к нему должны готовиться все.