

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.07.2025 09:11:12
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b71569c9a

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» марта 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

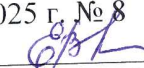
Профиль:
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

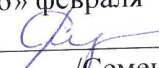
Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры
и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. № 8

Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных
оздоровительных технологий и
адаптивной физической культуры

Протокол от «26» февраля 2025 г. № 7

Зав. кафедрой 
/Семенова С.А./

Москва
2025

Автор-составитель:
к.п.н., старший преподаватель Резников В.А.

Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	30
7. Методические указания по освоению дисциплины	31
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	35
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	37

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций на основе изучения факторов, определяющих и влияющих на здоровье, методов оценки состояния здоровья, приемах оказания первой доврачебной помощи, необходимых бакалавру в сфере педагогического образования для личностного роста и успешного решения профессиональных задач.

Задачи дисциплины:

1. Формирование знаний о здоровье, здоровом образе жизни.
2. Приобретение знаний о простейших способах доврачебной медицинской помощи при различных заболеваниях.
3. Изучение причин травматизации, инвалидизации.
4. На основе полученных знаний формирование способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с практикой физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

1.2 Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Для изучения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» необходимы знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины «Анатомия человека».

Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с такими дисциплинами как: «Динамическая анатомия», «Биохимия двигательной деятельности человека».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплины «Физиология двигательной деятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Здоровьесберегающие технологии», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Теория и методика физической культуры», «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	58,2
Лекции	20

Практические занятия	18
Лабораторные работы	20
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	6
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет во 2 семестре.

3.2 Содержание дисциплины

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
Методологические подходы к определению понятия "здоровье". Определение понятия "здоровье". Норма и патология. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Факторы, определяющие здоровье человека, и их значение. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, репродуктивное, психическое, социальное. Критерии здоровья. Оценка здоровья.	2	2	
Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь при возникновении крапивницы, анафилактического шока.	2		2
Причины и признаки возникновения судорожных состояний. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках	2	2	2
Принципы и методы реанимации. Критерии эффективности реанимационных мероприятий.	2	2	2
Характеристика детского травматизма. Классификация травм, их структура. Особенности лечения травм и травматического шока у детей и подростков. Особенности оказания первой медицинской помощи детям при травме или повреждении. Меры профилактики детского травматизма.	2	2	2
Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и разрывах связок и мышц. Способы наложения бинтовых повязок на суставы.	2	2	2
Первая медицинская помощь при открытых повреждениях. Классификация ран. Первая медпомощь при ранениях различных частей. Профилактика очаговой, общей гнойной и анаэробной инфекции. Способы наложения бинтовых повязок на пальцы верхней конечности, кисть, предплечье и голень.	2	2	2
Первая медицинская помощь при наружных и внутренних кровотечениях. Виды кровотечений. Методы остановки кровотечений. Правила наложения жгута.	2	2	2
Первая медицинская помощь при переломах. Признаки закрытых и открытых переломов. Первая медпомощь при закрытых и открытых переломах конечностей. Способы и правила наложения транспортных шин и шин из подручных		2	2

средств при переломах верхней и нижней конечностей. Бинтовые повязки при переломах конечностей.			
Первая медпомощь при повреждениях позвоночника, головы, груди и живота. Закрытые и открытые повреждения черепа, головного мозга, позвоночника, грудной клетки. Первая медпомощь при сотрясении мозга, переломах костей черепа. Первая медпомощь при попадании инородного тела в глаз, нос, ухо, дыхательные пути. Первая медпомощь при закрытых и открытых повреждениях грудной клетки. Способы наложения бинтовых повязок на грудную клетку. Первая медпомощь при закрытых и открытых повреждениях живота и костей таза. Первая медпомощь при повреждении позвоночника. Способы транспортировки раненых.	2	2	2
Ожоги и обморожение. Виды ожогов. Классификация. Оказание первой медпомощи. Классификация обморожения. Оказание первой медпомощи при обморожениях.	2	2	
Итого	20	20	18

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях и заболеваниях органов пищеварения и мочевыделительной системы	Первая помощь при рвоте, желудочно-кишечном кровотечении, печеночной и почечной коликах, диабетической коме	1	Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка к практической работе, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, тестирование, практическая работа, реферат
Причины и признаки возникновения аллергических реакций.	Первая помощь при возникновении крапивницы, анафилактического шока.	1	Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка к практической работе, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, тестирование, практическая работа, реферат
Причины и признаки возникновения судорожных приступов	Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках	1	Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение	Устный опрос, тестирование

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
ных состояний.			стированию, подготовка к практической работе, подготовка реферата	печение дисциплины	ние, практическая работа, реферат
Терминальные состояния.	Характеристика терминальных состояний (агония, клиническая смерть, биологическая смерть).	1	Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка к практической работе, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, тестирование, практическая работа, реферат
Принципы и методы реанимации.	Подготовка пораженного к реанимации. Искусственное дыхание по способу Сильвестра «рот-в-рот», с использованием дыхательной трубки. Непрямой массаж сердца. Критерии эффективности реанимационных мероприятий.	1	Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка к практической работе, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, тестирование, практическая работа, реферат
Характеристика детского травматизма.	Классификация травм, их структура. Особенности лечения травм и травматического шока у детей и подростков. Особенности оказания первой медицинской помощи детям при травме или повреждении. Меры профилактики детского травматизма.	1	Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка к практической работе, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, тестирование, практическая работа, реферат
	ИТОГО	6			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Распознавать наличие и вид повреждения - Распознает основные виды травм ОДА, кожных покровов, НС	Устный опрос, тестирование, практическая работа, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания практической работы Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести его коррекцию с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Устный опрос, тестирование, практическая работа, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания практической работы Шкала оценивания реферата

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания устного опроса

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завер-	8-10 баллов

шенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-2 балла

Шкала оценивания практической работы

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценивания тестирования

Количество правильных ответов в %	Количество баллов
1-10	1
11-20	2
21-30	3
31-40	4
41-50	5
51-60	6
61-70	7
71-80	8
81-90	9
91-100	10

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	15-20 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	10-15 баллов

Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	0-10 баллов
--	--------------------

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Нужна ли иммобилизация при переломе двух ребер?
2. Что является главным фактором в развитии умирания?
3. Какими путями яды и лекарственные вещества попадают в организм?
4. Какую повязку надо наложить при проникающем ранении грудной клетки?
5. Сколько времени достаточно для развития синдрома длительного сдавливания?
6. Что надо сделать в первую очередь при открытом переломе?
7. Возможна ли транспортировка пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника на мягких носилках?
8. Какие ранения живота являются проникающими?
9. Надо ли рекомендовать человеку высморкаться при носовом кровотечении?
10. Чем опасны лекарства для беременной женщины и кормящей мамы?
11. Для чего и когда применяется холод в случае травмы?
12. Каким осложнением опасно ранение крупной вены?
13. Можно ли ставить банки при высокой температуре тела?
14. В каком положении транспортируют пострадавшего с вывихом плеча?
15. В каком положении перевозят пострадавшего с переломом тазовых костей, осложненным повреждением мочевого пузыря?
16. Какова длительность клинической смерти в обычных условиях?
17. Какое условие увеличивает длительность клинической смерти?
18. Имеет ли смысл промывать желудок через сутки после пищевого отравления?
19. На какой срок можно накладывать жгут ребенку 10—12 лет в холодное время года?
20. Является ли достоверным признаком перелома боль в месте травмы?
21. Снимет ли интоксикацию при укусе змеи прием водки внутрь?
22. Является ли зараженной рана, в которую попала обычная инфекция?
23. Что такое безвентиляционный вариант реанимации?
24. Есть ли противопоказания для промывания желудка?
25. Какие признаки являются достоверными для биологической смерти?
26. Какие органы являются паренхиматозными?
27. Какие органы являются полыми?
28. Нужно ли накладывать жгут при укусе змеи?
29. Чем опасно отсутствие иммобилизации при переломе кости?
30. Какие ошибки могут быть допущены при наложении жгута?
31. Чем опасно неправильное наложение жгута?
32. Можно ли накладывать жгут на шею?
33. Что представляет собой восстановительная поза и для чего она применяется?
34. Показана ли горячая ванна при возникновении приступа почечной колики?
35. Какие признаки являются достоверными для клинической смерти?

36. Надо ли вызвать рвоту перед промыванием желудка при пищевом отравлении?
37. Почему нельзя давать противоболевые средства при резких болях в животе, сопровождающихся другими симптомами раздражения брюшины?
38. Что такое синдром длительного сдавливания?
39. Что такое синдром позиционного сдавливания?
40. Каковы правила наложения жгута на артерию?
41. Что такое венозный жгут?
42. На какие области на теле нельзя накладывать жгут?
43. Можно ли вызывать рвоту при отравлении уксусной кислотой?
44. Что такое «симптом прилипшей пятки» и когда он появляется?
45. Зачем охлаждают конечность после освобождения ее от сдавливания?
46. Что такое транспортная иммобилизация?
47. Назовите пять основных правил транспортной иммобилизации.
48. Какие средства применяются для целей иммобилизации?
49. Какие осложнения могут возникнуть при ранениях?
50. Что надо сделать в первую очередь при закрытом переломе?
51. В какое время после травмы применяется тепло?
52. Назовите основные приемы реанимации.
53. Назовите несколько основных принципов оказания неотложной помощи при отравлениях.
54. Какие виды воздействия на организм оказывают лекарства при совместном применении двух и более средств?
55. Назовите виды действия лекарственных веществ.
56. Каковы особенности действия лекарственных веществ при повторном введении их в организм?
57. Какая разница между привыканием и пристрастием к лекарству?
58. Какую повязку можно наложить при переломе челюсти?
59. Что такое прекардиальный удар и для чего его применяют?
60. Сколько времени можно держать жгут у взрослого человека летом?
61. Куда и для чего кладут валик при подготовке к реанимации?
62. Что делать, если транспортировка длительная, жгут дольше держать нельзя, а снимать его опасно?
63. Каковы показания для проведения реанимации?
64. Каковы противопоказания к проведению реанимации?
65. Что надо делать, если при ранении живота в рану выпали петли кишечника?
66. Назовите несколько причин острых отравлений.
67. Какие ошибки возможны при проведении реанимации?
68. Как поступить с ножом, оставленном в ране?
69. Каков основной принцип оказания первой медицинской помощи при вывихе?
70. Можно ли надсекать и прижигать места укусов насекомых или змей?
71. В каких случаях накладывается пращевидная повязка? На какие места?
72. Надо ли обездвиживать конечность, укушенную змеей?
73. Что надо срочно сделать при отравлении угарным газом?
74. Назовите основные признаки внутреннего кровотечения.
75. Какое заболевание может вызвать употребление в пищу недоброкачественных консервов?
76. В каких случаях накладывается повязка Дезо?
77. Можно ли проводить тепловые процедуры при туберкулезе легких?
78. Какое условие отдалает смерть мозга?
79. Какую неотложную помощь надо оказать больному во время приступа печеночной колики?
80. Какие методы раннего выявления туберкулеза вам известны

81. Что входит в понятие «правила личной гигиены» и почему необходимо их соблюдать?
82. Что надо делать, чтобы члены семьи, в которой есть больной открытой формой туберкулеза, оставались здоровыми?
83. Когда человек может заболеть гепатитом и чем опасно это заболевание?
84. Каковы начальные проявления гепатита?
85. Почему туберкулез называют социальной болезнью? Как часто, по вашему мнению, люди болеют туберкулезом в настоящее время?
86. Какими путями возбудители инфекционных заболеваний попадают в организм человека?
87. Что надо и чего не надо делать, чтобы не заболеть туберкулезом?
88. Чем и почему опасны для здоровья весна и осень?
89. Какие заболевания и почему называют «болезнями грязных рук»?
90. Какие соматические заболевания наиболее распространены в настоящее время и почему?
91. Чем опасно артериальное кровотечение?
92. Чем опасно внутреннее кровотечение?

ПРИМЕР ТЕСТИРОВАНИЯ

1 вариант

Выберите правильный вариант ответов

1. Здоровье человека зависит на 50% от:
 1. наследственности
 2. экологии
 3. развития медицины
 4. образа жизни
2. Индивидуальные особенности здоровья проявляются в аспектах:
 1. генетическом
 2. возрастном
 3. половом
 4. во всех аспектах
3. Первые признаки заболевания проявляются в:
 1. нарушении биоритмов
 2. повышении температуры
 3. нарушении памяти
 4. потере аппетита
4. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?
 1. 50%;
 2. 30%
 3. 20%
 4. 10%
5. Ведущим показателем функционального состояния организма являются
 1. сила
 2. выносливость
 3. гибкость
 4. общая физическая работоспособность
 5. ловкость

6. Двигательным качеством не является:
1. сила
 2. выносливость
 3. гибкость
 4. утомляемость
7. Уровни здоровья:
1. общественное, групповое, индивидуальное
 2. общественное, групповое, общемировое
 3. групповое, индивидуальное, собственное
 4. групповое, индивидуальное, собственное
8. Общественное здоровье – это
1. здоровье группы людей;
 2. личное здоровье;
 3. здоровье населения страны;
 4. здоровье людей определенной этнической группы
9. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется
1. физическое здоровье;
 2. духовное здоровье;
 3. нравственное здоровье;
 4. социальное здоровье
10. Выберите фактор нездорового образа жизни
1. полноценный отдых
 2. сбалансированное питание
 3. социальная пассивность
 4. регулярная двигательная активность
11. Укажите элементы здорового образа жизни:
1. рациональное питание
 2. сбалансированное питание
 3. социальная пассивность
 4. регулярная двигательная активность
12. Элементы здорового образа жизни:
1. рациональное питание
 2. отсутствие вредных привычек
 3. занятия физической культурой
 4. рациональный режим труда и отдыха
 5. верно 1,2,3,4
13. Если углеводов потребляют больше, чем нужно для удовлетворения энергетических потребностей организма, их избыток:
1. выводится наружу
 2. превращается в жир и запасается
 3. идет на образование мышечной ткани
 4. превращается в белок

2 вариант

1. Уровень здоровья объективно можно определить:

1. по самочувствию
2. по анамнезу
3. по работоспособности
4. по тестам, пробам, индексам

2. Поводом для развития болезни может быть:

1. стресс
2. переохлаждение
3. недоедание
4. инфекция
5. все выше перечисленное

3. Наука о факторах среды, влияющих на здоровье называется:

1. валеология
2. гигиена
3. санология
4. медицина

4. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

1. блаженство
2. нирвана
3. здоровье
4. релаксация

5. Осанка – это

1. непринужденное, без необходимости активного напряжения мышц, привычное положение тела при стоянии, ходьбе или сидении, определяющееся характером физиологических изгибов позвоночника.
2. привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.
3. внешность, манера держать свою фигуру.

6. Критерии определения оптимальности тренировочных нагрузок:

1. соответствие объема и интенсивности нагрузок функциональному состоянию организма
2. соответствие объема и интенсивности нагрузок возрастным нормам
3. выбор характера нагрузок в соответствии с поставленными целями тренировок
4. частота тренировок не менее 5 раз в неделю
5. верно 1,2,3

7. Выносливость организма можно тренировать:

1. перебрасыванием мяча
2. дыхательными упражнениями
3. бегом
4. изометрическими упражнениями

8. Индивидуальная программа тренировки составляется с учетом:

1. состояния здоровья

2. физического развития
 3. Функционального состояния
 4. предшествующего опыта знаний
 5. верно 1,2,3
9. Что не является одним из видов здоровья?
1. соматическое
 2. психическое
 3. эмоциональное
 4. нравственное
10. Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это
1. условия жизни
 2. качество жизни
 3. стиль жизни
 4. уровень жизни
11. Какого уровня здоровья не существует?
1. групповое
 2. среднестатистическое
 3. общественное
 4. личное
12. Вещества, выполняющие функции стабилизации гомеостаза, называются
1. углеводы;
 2. минеральные вещества;
 3. витамины;
 4. жиры
13. Недостаток двигательной активности – это:
1. гипокинезия
 2. гипоксия
 3. гипотония
 4. гиподинамия

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Профилактика психо- эмоционального перенапряжения.
2. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
3. Принципы рационального питания.
4. Вегетарианство.
5. Современные диеты с точки зрения диетологии.
6. Алкоголь - культура употребления - профилактика алкоголизма.
7. СПИД - современное состояние проблемы
8. Сохранение здоровья при работе с компьютером.
9. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях
10. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
11. Формирование здорового образа жизни студентов.
12. Формирование здорового образа жизни школьников.
13. Физическая культура в обеспечении здоровья
14. Способы повышения общей устойчивости организма человека к стрессу.

15. Основные меры профилактики стресса.
16. Формирование никотиновой зависимости, влияние курения на здоровье.
17. Питание современного человека. Проблема, связанная с дефицитом витаминов в рационе и пути ее решения
18. Алкоголизм как социальная проблема.
19. Наркомания как социальная проблема
20. Значение личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.
21. Формирование мотивации здорового образа жизни
22. Альтернативные представления в питании человека (вегетарианство, раздельное питание).
23. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе
24. Физиологические механизмы и гигиена сна.
25. Нормы двигательной активности
26. Питание и здоровье
27. Современные оздоровительные системы
28. характеристика современных диет
29. Оздоровительная программа для лиц разного возраста (по выбору)
30. Режим 1000 движений (система Амосова)
31. Средства закаливания организма

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Здоровье и факторы его формирования
2. Виды здоровья их характеристика
3. Понятия «здоровый образ жизни»
4. Болезни, передающиеся половым путем, их профилактика
5. Важнейшие условия здорового образа жизни
6. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
7. Влияние дыхательных упражнений на организм
8. Вред курения и алкоголя
9. Понятия «стресс», «эустересс» и «дистресс»
10. Группы инфекций, передающихся половым путём
11. Двигательная активность и здоровье
12. Возрастные особенности двигательной активности
13. Дозирование физической нагрузки - зон тренировок
14. Дыхание по методу К.П. Бутейко
15. Закаливание организма водными процедурами
16. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
17. Закономерности и механизмы старения
18. Здоровый подход к питанию
19. Особенности занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте
20. Важнейшие условия здорового образа жизни
21. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
22. Влияние дыхательных упражнений на организм
23. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
24. Вред курения и алкоголя
25. Двигательная активность и здоровье
26. Занятие спортом как фактор здорового стиля жизни
27. Возрастные особенности двигательной активности

28. Закономерности и механизмы старения
29. Стресс и его профилактика
30. Здоровьесберегающие принципы организации режима дня
31. Общий механизм действия наркотических веществ на организм
32. Основные симптомы стресса и борьба со стрессом
33. Виды самоконтроля при занятиях спортом

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практическая работа «Наложение мягких повязок (повязки: на культю, спиральная, восьмиобразная на затылок)»

Цель: познакомиться с правилами бинтования, научиться накладывать повязки на конечности и затылок.

Практическая работа «Остановка кровотечений»

Цель: научиться накладывать кровоостанавливающие жгуты на конечности и шею.

Практическая работа «Первая помощь при закрытых повреждениях»

Цель: научиться определять виды закрытых повреждений мягких тканей, познакомиться с правилами первой помощи при них.

Практическая работа «Первая помощь при переломах»

Цель: познакомиться с признаками переломов, научиться накладывать шины на конечности

Практическая работа «Первая помощь при неотложных состояниях ССС»

Цель: познакомиться с признаками острой сердечно-сосудистой недостаточности, научиться оказывать первую доврачебную помощь

Практическая работа «Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы»

Цель: познакомиться с признаками острой дыхательной недостаточности, научиться оказывать первую доврачебную помощь

Практическая работа «Первая помощь при неотложных состояниях пищеварительной системы»

Цель: познакомиться с признаками неотложных состояний пищеварительной системы, научиться оказывать первую доврачебную помощь при рвоте, желудочно-кишечном кровотечении.

Практическая работа «Первая помощь при сильных аллергических реакциях»

Цель: познакомиться с признаками неотложных состояний при аллергических реакциях, научиться оказывать первую доврачебную помощь при анафилактическом шоке.

Практическая работа «Реанимация»

Терминальные состояния. Принципы и методы реанимации детей и взрослых.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются устный опрос, практическая работа, реферат, тестирование.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Критерии оценивания	Баллы
студент быстро и самостоятельно готовится к ответу; при ответе полностью раскрывает сущность поставленного вопроса; способен проиллюстрировать свой ответ конкретными примерами; демонстрирует понимание проблемы и высокий уровень ориентировки в ней; формулирует свой ответ самостоятельно, используя лист с письменным вариантом ответа лишь как опору, структурирующую ход рассуждения	20
студент самостоятельно готовится к ответу; при ответе раскрывает основную сущность поставленного вопроса; демонстрирует понимание проблемы и достаточный уровень ориентировки в ней, при этом затрудняется в приведении конкретных примеров.	10
студент готовится к ответу, прибегая к некоторой помощи; при ответе не в полном объеме раскрывает сущность поставленного вопроса, однако, при этом, демонстрирует понимание проблемы.	5
студент испытывает выраженные затруднения при подготовке к ответу, пытается воспользоваться недопустимыми видами помощи; при ответе не раскрывает сущность поставленного вопроса; не ориентируется в рассматриваемой проблеме; оказываемая стимулирующая помощь и задаваемые уточняющие вопросы не способствуют более продуктивному ответу студента.	0

Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа студента в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы, полученные на промежуточной аттестации за 9 семестр.

Баллы, полученные обучающимся в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41-100	Зачтено
0-40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для вузов / Артюнина Г. П. , Игнаткова С. А. - Москва : Академический

- Проект, 2020. - 560 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829130282.html>
2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов . — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 332 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/510686>
2. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности : учебник для вузов / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — Москва : Юрайт, 2023. — 340 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514097>

6.2. Дополнительная литература:

1. Алешина, Л. И. Основы медицинских знаний. Первая помощь. В 2 частях: учебно-методическое пособие / Л. И. Алешина, Т. Г. Щербакова, О. В. Грибанова. — Волгоград : Перемена, 2020. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/96743.html>
<https://www.iprbookshop.ru/96744.html>
2. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. — 146 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105309.html>
3. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов . — Москва : Юрайт, 2023. — 276 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/512106>
4. Кальсина, В. В. Основы медицинских знаний : учебно-методическое пособие / В. В. Кальсина, О. А. Яковлева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 68 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121202.html>
5. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : практикум / сост. С. С. Давыдова, А. И. Петкевич. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тянь-Шанского, 2019. — 94 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100993.html>
6. Основы сестринского дела : учебник и практикум для вузов / Г. И. Чуваков [и др.] . — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 517 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/530931>
7. Социальная медицина : учебник для вузов / А. В. Мартыненко [и др.] . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 375 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/510946>
8. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев . — Москва : Юрайт, 2023. — 308 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/519722>

6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
- [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- <http://Publ. Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.
- <http://www.teoriya.ru/> (журнал «Теория и практика физической культуры»)
- <http://zdr.ru/> (журнал «Здоровье»)
- <http://www.za-partoi.ru/> (журнал «Здоровье школьника»)

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЦЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

MicrosoftWindows

MicrosoftOffice

KasperskyEndpointSecurity

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.