

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 02.02.2026 13:48:55
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУнГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Основы здорового образа жизни

Код направления подготовки	09.03.02
Направление подготовки	Информационные системы и технологии
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Информационные технологии в образовании
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Орехова Ирина Леонидовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических	Тюмасева Зоя Ивановна	3	20.11.2025г	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	4
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	15
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	16
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	23
7. Перечень образовательных технологий	25
8. Описание материально-технической базы	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Основы здорового образа жизни» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Основы здорового образа жизни» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование культуры здоровья и здорового образа жизни через научное понимание сущности и значения здоровья в личной и профессиональной сферах жизни.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) изучение современных представлений о здоровье, оздоровлении, здоровом образе жизни;
- 2) формирование системы знаний о факторах риска здоровья;
- 3) развитие представлений о факторах, определяющих здоровый образ жизни, принципах и методах его формирования;
- 4) формирование системы знаний о неотложных состояниях, причинах и факторах, их вызывающих и способах оказания первой медицинской помощи.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития на протяжении всей жизни.
	УК.6.2 Уметь эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.
	УК.6.3 Владеть методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития на протяжении всей жизни.	3.1 определение, компоненты и основные концепции здоровья, составляющие здорового образа жизни; средства и методы оздоровительного воздействия на организм; 3.2 средства и методы оказания первой помощи.
2	УК.6.2 Уметь эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.	У.1 анализировать и оценивать значимую информацию в области сохранения и укрепления здоровья человека; разрабатывать перспективные оздоровительные технологии, использовать основные методы, способы, средства оздоровления; У.2 выявлять неотложные состояния при оказании первой помощи
3	УК.6.3 Владеть методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	В.1 методами диагностики состояния индивидуального и общественного здоровья; навыками формирования здорового и безопасного образа жизни; В.2 способами оказания первой помощи при неотложных состояниях.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	12	20	40	72
Первый период контроля				
<i>Человек и его здоровье</i>	8	6	22	36
Здоровье человека как комплексная характеристика его благополучия	2			2
Факторы, определяющие здоровье человека. Правовые основы здравоохранения			2	2
Валеологическая типологизация периодов развития человека как основа формирования, сохранения и укрепления его здоровья. Этапы формирования здоровья	2			2
Индивидуальное здоровье: определение функционального состояния и адаптивных возможностей организма человека		4	2	6
Составление «Паспорта здоровья студента» на основе диагностики состояния здоровья			4	4
Здоровый образ жизни как система, его индивидуальный характер	2			2
Формирование потребности в здоровом образе жизни – залог безопасной жизнедеятельности подрастающего поколения			2	2
«Болезни цивилизации». Профилактика факторов риска			1	1
Оптимальная двигательная активность человека как условие формирования, сохранения и укрепления здоровья			1	1
Психосоматический тип человека как основа здорового образа жизни человека			2	2
Хронобиология. Биоритмы и здоровье человека			2	2
Питание как средство управления энергетическим балансом организма	2		2	4
Культура эмоций, понятие о стрессе и дистрессе			2	2
Понятие о вредных привычках, зависимость от психоактивных веществ		2	2	4
<i>Методы и средства формирования, сохранения и укрепления здоровья</i>	4	14	18	36
Современные подходы к оздоровлению детей и взрослых			2	2
Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления		4	2	6
Воздействие акустических волн на человека. Звуко- и музыкаоздоровление			1	1
Воздействие света и цвета на человека. Цветооздоровление			1	1
Дыхательные гимнастики. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой			1	1
Социально-оздоровительный проект «На пути к здоровью»		2	5	7
Неотложные состояния, первая доврачебная помощь	2			2
Понятие о микробиологии и иммунологии. Основные инфекционные болезни	2		2	4
Параметры жизнедеятельности. Сердечно-легочная реанимация		2		2
Первая помощь при различных видах травм		4		4
Уход за больным в домашних условиях		2		2
ВИЧ-инфекция			2	2
Заболевания, передающиеся половым путем			2	2
Итого по видам учебной работы	12	20	40	72
Форма промежуточной аттестации				

Зачет	
Итого за Первый период контроля	72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Человек и его здоровье	8
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-6: 3.1 (УК.6.1), У.1 (УК.6.2), У.2 (УК.6.2), В.1 (УК.6.3)	
1.1. Здоровье человека как комплексная характеристика его благополучия 1. Здоровье человека и общества: основные подходы к его определению, составляющие здоровья. 2. Основные критерии и показатели общественного и индивидуального здоровья. 3. Факторы, определяющие здоровье человека. 4. Болезнь и «третье состояние» как понятия. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8	2
1.2. Валеологическая типологизация периодов развития человека как основа формирования, сохранения и укрепления его здоровья. Этапы формирования здоровья 1. Филогенетические аспекты здоровья. 2. Динамика возрастных перемен в жизни человека человека – в аспекте проблемы сохранения и укрепления здоровья. 3. Система валеологического знания о человеке. Валеологические периоды и кризисы онтогенеза. 4. Концепции формирования здоровья. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8	2
1.3. Здоровый образ жизни как система, его индивидуальный характер 1. Образ жизни и его категории. 2. «Болезни цивилизации» как понятие и реальность современного человека. 3. Структура здорового образа жизни. 4. Двигательная активность как фактор здоровья и оздоровления. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8	2
1.4. Питание как средство управления энергетическим балансом организма 1. Питание как фактор, определяющий здоровьем человека. 2. Теории питания. 3. Рациональное питание и его принципы. 4. Болезни, связанные с нарушением питания. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	2
2. Методы и средства формирования, сохранения и укрепления здоровья	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-6: 3.1 (УК.6.1), 3.2 (УК.6.1), У.2 (УК.6.2), У.1 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3), В.1 (УК.6.3)	
2.1. Неотложные состояния, первая доврачебная помощь 1. Понятие о неотложных состояниях, причинах и факторах, их вызывающих. 2. Мероприятия первой помощи при неотложных состояниях. 3. Травматический шок, его виды, профилактика. Учебно-методическая литература: 1, 3	2
2.2. Понятие о микробиологии и иммунологии. Основные инфекционные болезни 1. Из истории микробиологии и иммунологии. 2. Понятие об инфекционном процессе. Основные инфекционные болезни. 3. Понятие об эпидемическом процессе, противоэпидемические мероприятия. Учебно-методическая литература: 1, 3, 7	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Человек и его здоровье	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-6: 3.1 (УК.6.1), У.1 (УК.6.2), У.2 (УК.6.2), В.1 (УК.6.3)	
<p>1.1. Индивидуальное здоровье: определение функционального состояния и адаптивных возможностей организма человека</p> <p>Задачи занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценить функциональное состояние организма с помощью различных проб. 2. Выявить уровень физического развития и физической работоспособности, а также состояния здоровья. <p>Материалы и оборудование: секундомер, аппарат для измерения давления, спирометр, спирт, вата, ростомер, весы..таблицы Шульте.</p> <p>Теоретическая часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптивные резервы организма человека, их характеристика. 2. Особенности сердечно-сосудистой системы человека, показатели функционального состояния: работа сердца, систолический и минутный объемы сердца, кровяное давление, факторы, его обуславливающие, виды кровяного давления, возрастные физиологические изменения. 3. Особенности дыхательной системы человека: органы образуют дыхательную систему, виды дыхания, дыхательный объем, минутный объем дыхания, резервный объем выдоха и вдоха, остаточный объем, общая емкость легких, жизненная емкость легких. 4. Физическое развитие, основные критерии физического развития. Основные типы телосложений человека. Типы осанки. Профилактика нарушений ее формирования. 5. Память как процесс запечатления, сохранения и воспроизведения прошлого опыта, виды памяти. 6. Внимание как важнейшая психофизиологическая функция, обеспечивающая оптимизацию процессов обучения и воспитания, виды внимания. 7. Работоспособность, ее динамика. Фазы работоспособности. <p>Практическая часть</p> <p>Задание 1. Определение артериального давления. Ответьте на вопросы: Что такое норма? Каковы возможности приспособления сердечно-сосудистой системы к различным внешним факторам окружающей среды?</p> <p>Задание 2. Определение функциональное состояние сердечно-сосудистой системы расчетными методами. Ответьте на вопросы: Что такое «пульсовое давление», «минутный объем крови»? О чем они свидетельствуют? Соответствует ли Ваши показатели возрастной норме?</p> <p>Задание 3. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки. Ответьте на вопрос: чем объясняется увеличение ЧСС после физической нагрузки? Каково функциональное состояние Вашей сердечно-сосудистой системы?</p> <p>Задание 4. Определение степени гармоничности физического развития и уровня физического развития. Ответьте на вопросы: Какие критерии используют для определения физического развития? Что такое «осанка»? Профилактика нарушения осанки.</p> <p>Задание 5. Задержка дыхания в покое и после дозированной нагрузки. Ответьте на вопросы: Какое дыхательное движение (вдох или выдох) физиологически более оправданно при сгибании туловища? Чем отличается тканевой газообмен от легочного?</p> <p>Задание 6. Определение жизненной емкости легких. Ответьте на вопросы: О чем свидетельствует и от чего зависит жизненная емкость легких? Как можно увеличить жизненную емкость легких?</p> <p>Задание 7. Определение объема кратковременной памяти. Ответьте на вопросы: Какие упражнения можно использовать для тренировки памяти?</p> <p>Задание 8. Определение устойчивости внимания. Ответьте на вопрос: Как изменяется внимание в течение индивидуального развития человека?</p> <p>Задание 9. Определение работоспособности. Ответьте на вопрос: Как изменяется работоспособность в течение учебного дня, суток?</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6</p>	4

<p>1.2. Понятие о вредных привычках, зависимость от психоактивных веществ</p> <p>Задачи занятия;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие у студентов мотивации на самосохранительное поведение (отказ от вредных привычек). 2. Формирование умения пропагандировать здоровый образ жизни, вести дискуссию и отстаивать свою точку зрения в вопросах здорового образа жизни. <p>Форма проведения занятия: дебаты «Табак, алкоголь, наркотики: за и против».</p> <p>Информационное сопровождение: презентации и информационные буклеты, раскрывающие влияние табака, алкоголя и наркотиков на здоровье человека</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6</p>	2
<p>2. Методы и средства формирования, сохранения и укрепления здоровья</p>	14
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>УК-6: 3.1 (УК.6.1), 3.2 (УК.6.1), У.2 (УК.6.2), У.1 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3), В.1 (УК.6.3)</p>	
<p>2.1. Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с многообразием методов и средств сохранения и укрепления здоровья человека. 2. Формирование представлений о методах и средствах индивидуального оздоровления. <p>Оборудование, материалы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гербарий лекарственных растений (или карточки с изображением лекарственных растений). 2. Аромалампа и набор эфирных масел. 3. Массажеры. <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие методы и средства оздоровления относят к традиционным и нетрадиционным? Приведите примеры. 2. Закаливание как понятие. Средства и способы закаливания. Принципы закаливания. Составьте таблицу. В тетрадь запишите определение закаливания. Подготовьте сообщение по теме. 3. Роль лекарственных растений в сохранении и укреплении здоровья человека. Охарактеризуйте основные группы биологически активных веществ лекарственных растений. Познакомьтесь с правилами фитооздоровления, запишите их в тетрадь. Выберите приемлемые для Вас рецепты фитооздоровления и составьте таблицу. Подготовьте сообщение. 4. Эфирные масла и их роль в оздоровлении организма. Методы применения эфирных масел. Правила использования эфирных масел. Выберите приемлемые для Вас рецепты использования эфирных масел, заполните таблицу 6. Подготовьте сообщение по теме. 5. Понятие о биологически активных точках. Их роль в регуляции функций организма. Виды самомассажа биологически активных точек и рефлексогенных зон. <p>Практическая часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составьте таблицу «Способы и средства закаливания». В тетрадь запишите определение закаливания. 2. Составьте таблицу «Фитооздоровление». 3. Составьте таблицу «Аромаоздоровление». 4. Зарисуйте в тетради биологически активные точки «Щит от всех болезней» (по А.А. Уманской), запишите технику массажа. Ответьте на вопрос: «Благодаря каким процессам, происходящим в нашем организме, массаж данных биологически активных точек оказывает лечебный и профилактический (оздоравливающий) эффект?». 5. Подготовьте презентацию по одному из вопросов практической работы. <p>Домашнее задание</p> <p>Заполните Паспорт здоровья студента. Сделайте соответствующие выводы. В течение двух недель наблюдайте за своим самочувствием, отметьте, что улучшает ваше самочувствие, в чем причина плохого самочувствия.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8</p>	4

<p>2.2. Социально-оздоровительный проект «На пути к здоровью»</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подведение итогов учебно-исследовательской работы студентов в области здоровья и здорового образа жизни. 2. Обсуждение разработанных социально-оздоровительных проектов. <p>Форма проведения занятия: мини-конференция.</p> <p>Направления мини-конференции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проект индивидуального оздоровления. 2. Подари ребенку здоровье. 3. Я силы у природы беру. 4. На волне здоровья. 5. Оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях. <p>Информационное сопровождение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выставка книг по теме мини-конференции; – презентации и информационные буклеты, раскрывающие методы и средства оздоровления. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9</p>	2
<p>2.3. Параметры жизнедеятельности. Сердечно-легочная реанимация</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить основные принципы сердечно-легочной реанимации при внезапной клинической смерти. 2. Отработать технику искусственной вентиляции легких и непрямого (наружного) массажа сердца. <p>Оборудование, материалы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тренажер для отработки техники сердечно-легочной реанимации. 2. Марлевые салфетки. <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Параметры жизнедеятельности, их возрастная динамика. 2. Понятие «терминальные состояния», их характеристика. 3. Признаки клинической и биологической смерти. 4. Понятие «реанимация». Цели реанимации и способы достижения. <p>Практическая часть</p> <p>Задание 1. Техника сердечно-легочной реанимации</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно изучите материал по технике непрямого массажа сердца (в зависимости от возраста пострадавшего) и искусственной вентиляции легких на этапе оказания первой помощи. <p>Запишите порядок действий при подозрении на состояние клинической смерти в тетрадь в виде схемы-алгоритма.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Отработайте на муляже приемы непрямого массажа сердца. 3. Соедините приемы искусственного дыхания методом «изо рта в рот» и непрямого массажа сердца в единый комплекс сердечно-легочной реанимации и отработайте его сначала в одиночку, а затем и вдвоем. <p>Задание 2. Причины расстройства дыхания и методы его восстановления</p> <p>Внимательно рассмотрите рисунки «Аспирация рвотных масс», «Сдавление грудной клетки», «Отравление», «Западение языка», «Аспирация инородного тела», «Повреждение легких». Определите причины нарушения дыхания. Опишите способы восстановления дыхания на этапе первой помощи. Составьте таблицу.</p> <p>Домашнее задание</p> <p>Задание 1. Заболевания органов кровообращения. Изучите особенности оказания первой помощи при заболевании органов кровообращения (обморок, стенокардия, инфаркт миокарда, гипертонический криз), Составьте таблицу.</p> <p>Задание 2. Решите ситуационные задачи.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В приемное отделение больницы скорой помощи поступил пациент 55 лет. После физической нагрузки возникли сильные сжимающие боли за грудиной с иррадиацией в левую половину грудной клетки, которые длятся уже 1,5 часа. Неоднократно принимаемый больным нитроглицерин не оказал должного эффекта. Оценив картину случившегося, можно предположить развитие у больного _____. 2. В автобусе внезапно одному из пассажиров стало плохо. Возникли сильные боли за грудиной, отдающие в левую руку, лопатку; появились чувство нехватки воздуха, головокружение, слабость. При осмотре: кожные покровы бледные, покрыты холодным потом, пульс 60–62 удара в мин. Оценив картину случившегося, можно предположить развитие у больного _____. <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6</p>	2

Задачи занятия

1. Научиться оказывать первую медицинскую помощь при ранах (обрабатывать раны, накладывать повязки).
2. Освоить технику пальцевого прижатия артерий, наложения жгута, закрутки, давящей повязки при артериальном и венозном кровотечениях.

Оборудование и материалы

1. Перевязочный материал.
2. Жгуты кровоостанавливающие.
3. Ленты и палочка для наложения жгута-закрутки.
4. Бумага, ручка.

Теоретические вопросы для обсуждения

1. Понятие «рана», виды ран, техника их обработки, антисептические и антисептические препараты, используемые при обработке ран.
2. Понятие «кровотечение», виды кровотечений, методы временной остановки наружного кровотечения.
3. Механические травмы, принципы диагностики и оказания первой помощи.
4. Транспортная иммобилизация, правила наложения стандартных транспортных шин при открытых и закрытых повреждениях.
5. Травматический шок, его стадии и правила оказания первой помощи.

Практическая часть

Задание 1. Временная остановка кровотечения методами наложения жгута, закрутки, максимального сгибания конечности

1. По предложенным материалам, изучите и запишите в тетрадь правила и последовательность наложения жгута.
2. Зарисуйте места наложения жгута на схеме в Вашей тетради.
3. Отработайте наложение кровоостанавливающего жгута и жгута-закрутки на плече друг друга.
4. Отработайте технику остановки артериального кровотечения методом максимального сгибания конечности, используя подручный материал (шарфы, шапки, брючные ремни и т.д.).

Задание 2. Временная остановка венозного кровотечения методом наложения давящей повязки

1. По предложенным материалам изучите технику остановки венозного кровотечения методом наложения давящей повязки.
2. Используя бинты, тампоны и схему (рис. 12), отработайте технику наложения давящей повязки на предплечье.

Задание 3. Остановка кровотечения путем наложения повязки

- 3.1. Циркулярная повязка.
- 3.2. Повязка на кисть «варежка»
- 3.3. Крестообразная повязка на кисть
- 3.4. Черепашья повязка
- 3.5. Повязка «Чепец».

Задание 4. Оказание первой помощи при механических травмах.

Изучите основные теоретические положения, а также предложенные материалы.

Заполните таблицу «Механические травмы».

Задание 5. Техника наложения шины при переломе костей предплечья. 1. Подготовить импровизированную шину (подручный материал в виде дощечки) к проведению иммобилизации: обернуть ватой, особенно те места, которые подвергаются наибольшему давлению со стороны костных выступов; зафиксировать вату на шинах марлевым бинтом или сетчато-трубчатым бинтом. 2. Руке придать следующее положение: слегка отвести в плечевом суставе, согнуть в локтевом суставе под 90°; кисть слегка согнуть в тылу, пальцы полусогнуты, в них вложить головку бинта или другой валик. Кисть должна быть обращена к животу. 3. В подмышечную впадину вложить валик и укрепить его бинтом через надплечье здоровой руки (желательно накладывать слой ваты вокруг груди и по задней поверхности шеи).

4. Марлевым бинтом прочно укрепить шину так, чтобы они составляли единое целое с поврежденной рукой. При этом фиксировать не менее двух суставов. Подвесить конечность на косынку.

Задание 6. Транспортировка пострадавшего

Рассмотрите рисунки: перелом костей таза, закрытая черепно-мозговая травма, открытый пневмоторакс, тупая травма живота, закрытый пневмоторакс, перелом позвоночника; определите вид полученной травмы по положению пострадавшего во время транспортировки.

Задание 7. Особенности первой помощи при различных видах биотических поражений. Познакомьтесь с основными видами поражений, вызванных биотическими факторами, заполните таблицу «Особенности первой помощи при различных видах

биотических поражений (термический ожог, химический ожог, отморожение, тепловой и солнечный удар, электротравма)».

<p>2.5. Уход за больным в домашних условиях</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Научиться оценивать состояние больного по клиническим признакам. 2. Овладеть некоторыми приемами специального ухода за больным или здоровым человеком с ограниченными физическими возможностями (введение инъекций, постановка банок, горчичников). <p>Оборудование и материалы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одноразовые шприцы. 2. Ампулы с лекарственными препаратами. 3. Спиртовой раствор. Вата. 4. Горчичники, медицинские банки. 5. Лоточки с водой, салфетки, полотенца. 6. Муляжи для введения инъекций. <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислить, какие больные и пострадавшие нуждаются в постороннем уходе. 2. Что такое общий и специальный уход? 3. Основные принципы ухода за больными в домашних условиях. 4. Какие положения больного называются «вынужденными», «пассивными», «активными»? 5. Для чего измеряется температура тела? В какие часы суток, и в каких точках тела она измеряется? <p>Практическая часть</p> <p>Задание 1. Способы введения лекарственных веществ</p> <p>Изучите способы введения в организм лекарственных средств, заполните таблицу</p> <p>Способы введения лекарственных средств</p> <p>Задание 2. Техника внутримышечных инъекций</p> <p>Порядок выполнения действий при постановке инъекции в плечо</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обработайте руки спиртом. Проверьте срок годности, размер и герметичность упаковки одноразового шприца и разорвите упаковку со стороны поршня. Не прикасаясь к внешней стороне упаковки, достаньте шприц левой рукой. 2. Освободите иглу, и, держа за защитный колпачок, плотно зафиксируйте её на кончике шприца. 3. Не прикасаясь к стенкам ампулы или флакона, наберите в шприц нужное количество лекарственного вещества, наденьте на иглу защитный колпачок. 4. Сжав лишний воздух из шприца до появления капельки лекарства на конце иглы. Шприц готов к работе. 5. Выберите место введения лекарственного препарата. 6. Обработайте на муляже наружную среднюю треть плеча этиловым спиртом. 7. Возьмите в правую руку шприц: 1, 3, 4, 5-ые пальцы положить на цилиндр шприца, а 2-ой палец на муфту иглы. 8. Введите иглу под углом 45° к поверхности тела, примерно на 2/3 длины иглы 9.левой рукой надавить на поршень и вводить содержимое шприца в мышечную ткань. 10. Пальцами левой руки приложить ватный шарик, смоченный спиртом к месту укола и быстро вывести иглу. Место введения лекарственного вещества слегка помассировать ватным тампоном. <p>Порядок выполнения действий при постановке инъекции в ягодицу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На муляже найти и обработать точку Гало или наружный верхний квадрат ягодицы этиловым спиртом 2. Шприц взять в правую руку. Иглу вводить перпендикулярно поверхности тела на 2/3 длины иглы. 3.левой рукой надавить на поршень и вводить содержимое шприца в мышечную ткань. 4. Пальцами левой руки приложить ватный шарик, смоченный спиртом, к месту укола и быстро вывести иглу. Иглу извлекать быстро, одним движением. 5. Место инъекции помассировать, можно приложить теплую грелку. Показателем правильно введенного лекарства является отсутствие выделения из прокола крови или лекарства, однако, если это есть, то просто подержите ватку подольше на месте прокола. <p>Задание 3. Правила и техника применения горчичников, банок, грелок. Используя информационное обеспечение, заполните таблицу «Применение горчичников, банок, грелок»</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6</p>	<p>2</p>
---	----------

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Человек и его здоровье	22
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-6: 3.1 (УК.6.1), У.1 (УК.6.2), У.2 (УК.6.2), В.1 (УК.6.3)	
1.1. Факторы, определяющие здоровье человека. Правовые основы здравоохранения Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Факторы, определяющие здоровье человека. Правовые основы здравоохранения". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 9	2
1.2. Индивидуальное здоровье: определение функционального состояния и адаптивных возможностей организма человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники и учебно-методическое пособие "Основы здорового образа жизни", оформите отчет по лабораторной работе "Индивидуальное здоровье: определение функционального состояния и адаптивных возможностей организма". Учебно-методическая литература: 1, 3, 6	2
1.3. Составление «Паспорта здоровья студента» на основе диагностики состояния здоровья Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, результаты изучения функционального состояния и адаптивных возможностей своего организма, оформите "Паспорт здоровья студента". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 8	4
1.4. Формирование потребности в здоровом образе жизни – залог безопасной жизнедеятельности подрастающего поколения Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Формирование потребности в здоровом образе жизни - залог безопасной жизнедеятельности подрастающего поколения". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 9	2
1.5. «Болезни цивилизации». Профилактика факторов риска Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Болезни цивилизации. Профилактика факторов риска". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	1
1.6. Оптимальная двигательная активность человека как условие формирования, сохранения и укрепления здоровья Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Оптимальная двигательная активность человека как условие формирования, сохранения и укрепления здоровья". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	1
1.7. Психосоматический тип человека как основа здорового образа жизни человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Психосоматический тип человека как основа здорового образа жизни человека". Учебно-методическая литература: 8, 9	2
1.8. Хронобиология. Биоритмы и здоровье человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Хронобиология. Биоритмы и здоровье человека". Учебно-методическая литература: 5	2

1.9. Питание как средство управления энергетическим балансом организма Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Питание как средство управления энергетическим балансом организма". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	2
1.10. Культура эмоций, понятие о стрессе и дистрессе Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Культура эмоций, понятие о стрессе и дистрессе". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	2
1.11. Понятие о вредных привычках, зависимость от психоактивных веществ Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Понятие о вредных привычках, зависимость от психоактивных веществ". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	2
2. Методы и средства формирования, сохранения и укрепления здоровья	18
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-6: 3.1 (УК.6.1), 3.2 (УК.6.1), У.2 (УК.6.2), У.1 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3), В.1 (УК.6.3)	
2.1. Современные подходы к оздоровлению детей и взрослых Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Современные подходы к оздоровлению детей и взрослых". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 8	2
2.2. Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, оформите отчет по лабораторной работе "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления". Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 8	2
2.3. Воздействие акустических волн на человека. Звуко- и музыкаоздоровление Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Воздействие акустических волн на человека. Звуко- и музыкаоздоровление", Учебно-методическая литература: 4, 5, 8	1
2.4. Воздействие света и цвета на человека. Цветооздоровление Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Воздействие света и цвета на человека. Цветооздоровление". Учебно-методическая литература: 4, 5	1
2.5. Дыхательные гимнастики. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Дыхательные гимнастики. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой". Учебно-методическая литература: 4, 5, 8	1
2.6. Социально-оздоровительный проект «На пути к здоровью» Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните социально-оздоровительный проект по теме "На пути к здоровью". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9	5
2.7. Понятие о микробиологии и иммунологии. Основные инфекционные болезни Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Понятие о микробиологии и иммунологии. Основные инфекционные болезни". Учебно-методическая литература: 1, 3, 7	2
2.8. ВИЧ-инфекция Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "ВИЧ-инфекция". Учебно-методическая литература: 1, 3, 7	2

<p>2.9. Заболевания, передающиеся половым путем</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Используя литературные источники, выполните задания по теме "Заболевания, передающиеся половым путем".</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7</p>	2
---	---

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. – 214 с.	http://www.iprbookshop.ru/4144
2	Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2009. - 335 с.	
3	Волокитина Т.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для вузов / Т.В. Волокитина, Г.Г. Бральникова, Н.И. Никитинская. - М.: Академия, 2010. - 224 с.	
Дополнительная литература		
4	Тюмасева З.И., Гольнева Д.П. Целительные силы природы и здоровье человека: Учеб. пособие для студентов пед. вузов / З.И. Тюмасева, Д.П. Гольнева. Челябинск: Взгляд, 2003. – 216 с.	
5	Тюмасева З.И. Оздоровление человека природой / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 277 с.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/50
6	Орехова И.Л. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Н.Н. Щелчкова. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 163 с.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7034
7	Краснов А.В. Инфекционные болезни. Часть 1 [Электрон-ный ресурс]: учебное пособие/ Краснов А.В., Кулагина О.И., Васильева Г.Д. – Электрон. текстовые данные. – Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2011. – 93 с.	http://www.iprbookshop.ru/6049.html
8	Тюмасева З.И. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования) : учебно-методическое пособие / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 239 с.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7121
9	Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая; под науч. ред. З.И. Тюмасевой.– Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 290 с.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС									
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль								Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Задания к лекции	Конспект по теме	Отчет по лабораторной работе	Проект	Ситуационные задачи	Терминологический словарь/гlossарий	Тест	Зачет/Экзамен
УК-6									
3.1 (УК.6.1)	+		+	+			+	+	+
У.1 (УК.6.2)	+	+	+	+	+				+
В.1 (УК.6.3)		+			+				+
3.2 (УК.6.1)								+	+
У.2 (УК.6.2)				+		+			+
В.2 (УК.6.3)				+		+			+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Человек и его здоровье":

1. Доклад/сообщение

Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией на одну из предложенных тем практической работы "Понятие о вредных привычках, зависимость от психоактивных веществ".

Используя литературные источники и учебно-методическое пособие "Основы здорового образа жизни" (обеспечение 6, С. 39-46), подготовьте доклад с презентацией на одну из предложенных тем практической работы "Понятие о вредных привычках, зависимость от психоактивных веществ":

1. Влияние табакокурения на организм человека и его социальное поведение. Профилактика табакокурения.
2. Алкоголь и его влияние на человека. Профилактика алкоголизма.
3. Наркотики как психоактивные вещества: классификация. Историческая справка.
4. Влияние наркотиков на человека. Профилактика наркомании.
5. Зависимость человека от вредных привычек.

Выполните задание для самостоятельной работы.

Количество баллов: 5

2. Задания к лекции

Используя литературные источники, выполните задания к лекции "Питание как средство управления энергетическим балансом организма".

Количество баллов: 5

3. Конспект по теме

Используя литературные источники, ответьте письменно на вопросы по темам:

"Факторы, определяющие здоровье человека. Правовые основы здравоохранения".

"Формирование потребности в здоровом образе жизни – залог безопасной жизнедеятельности подрастающего поколения".

«Болезни цивилизации». Профилактика факторов риска".

"Оптимальная двигательная активность человека как условие формирования, сохранения и укрепления здоровья".

"Психосоматический тип человека как основа здорового образа жизни человека".

"Хронобиология. Биоритмы и здоровье человека".

Количество баллов: 30

4. Отчет по лабораторной работе

Используя литературные источники, составьте отчет по практической работе "Индивидуальное здоровье: определение функционального состояния и адаптивных возможностей организма человека".

Количество баллов: 10

5. Терминологический словарь/гlossарий

Используя литературные источники и материалы лекций, подготовьтесь к письменному опросу по определению понятий раздела 1.

Количество баллов: 5

6. Тест

Ответьте на вопросы тестовых заданий по темам:

"Человек и его здоровье"

1. Индивидуальное здоровье человека характеризуется:

- а) уровнем физического развития;
- б) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
- в) наличием или отсутствием вредных привычек;
- г) наследственностью.

2. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- а) наличие хронических заболеваний или дефектов развития;
- б) условия и образ жизни;
- в) наследственность;
- г) состояние окружающей среды.

3. Осознание и переживание учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденность в необходимости вести здоровый образ жизни составляют _____ компонент технологии воспитания культуры здоровья:

- а) аксиологический;
- б) гносеологический;
- в) здоровьесберегающий;
- г) экологический.

4. Показатель общественного здоровья, характеризующий распространенность зарегистрированных заболеваний, как вновь возникших, так и ранее существовавших при первичном обращении в календарном году, называется:

- а) патологической пораженностью;
- б) инвалидностью;
- в) болезненностью;
- г) заболеваемостью.

5. К показателям общественного здоровья, традиционно используемым в международной практике для его описания, относят ...

- а) наличие или отсутствие заболеваний;
- б) персональное самочувствие;
- в) здоровье отдельного человека;
- г) показатели инвалидности.

6. Доля не болевших на момент исследования (например, в течение года) составляет ...

- а) потенциал общественного здоровья;
- б) показатель физического развития;
- в) индекс общей заболеваемости;
- г) индекс общественного здоровья.

7. Сумма доступных средств для улучшения здоровья называется ...

- а) потенциалом здоровья;
- б) балансом здоровья;
- в) адаптацией;
- г) ресурсом здоровья.

8. К факторам учебной нагрузки, способным повысить или снизить риск развития у школьников заболеваний, относят(-ят) ся:

- а) стиль взаимоотношений педагога и ученика;
- б) информационная сторона учебного процесса;
- в) полиграфические параметры учебников;
- г) размеры классной комнаты.

9. Текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, определяет _____ здоровье:

- а) психическое;
- б) социальное;
- в) соматическое;
- г) физическое.

10. Состояние, при котором возможно развитие патологического процесса без изменения силы действующего фактора вследствие снижения резервов адаптации, называется ...

- а) срывом адаптации;
- б) предболезнью;
- в) болезнью;
- г) донозологическим состоянием.

11. Примером тератогенного действия загрязнителей является (-ются):

- а) отек Квинке;
- б) дефект конечностей;
- в) гипотрофия плода;
- г) врожденные пороки сердца.

12. При избыточном поступлении в организм стронция с водой (10 мг/л) наблюдается увеличение заболеваемости населения ... (выберите два ответа)

- а) аллергией;
- б) болезнями костей и суставов;

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Методы и средства формирования, сохранения и укрепления здоровья":

1. Доклад/сообщение

Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией на одну из тем практической работы "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления".

Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией на одну из тем практической работы "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления":

1. Закаливание как понятие. Средства и способы закаливания. Принципы закаливания.
2. Роль лекарственных растений в сохранении и укреплении здоровья человека. Основные группы биологически активных веществ лекарственных растений. Правила фитооздоровления.
3. Эфирные масла и их роль в оздоровлении организма. Методы применения эфирных масел. Правила использования эфирных масел.
4. Понятие о биологически активных точках. Их роль в регуляции функций организма. Виды самомассажа биологически активных точек и рефлексогенных зон.

Количество баллов: 10

2. Задания к лекции

Используя литературные источники, выполните задания к лекции "Понятие о микробиологии и иммунологии. Основные инфекционные заболевания".

Используя литературные источники, выполните задания к лекции "Понятие о микробиологии и иммунологии. Основные инфекционные заболевания":

1. Особо опасные инфекции (чума, холера, сибирская язва, желтая лихорадка). Дать характеристику по плану:
1) название инфекционного заболевания; 2) возбудитель; 3) клинические симптомы заболевания; 4) профилактика.
2. Изучить показания и противопоказания к вакцинации. Национальный календарь прививок.

Количество баллов: 5

3. Конспект по теме

Используя литературные источники, выполните задания по темам:

"Современные подходы к оздоровлению детей и взрослых".

"Воздействие акустических волн на человека. Звуко- и музыкаоздоровление".

"Воздействие света и цвета на человека. Цветооздоровление".

"Дыхательные гимнастики. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой".

"ВИЧ-инфекция".

"Заболевания, передающиеся половым путем".

Используя литературные источники, выполните задания по темам:

"Современные подходы к оздоровлению детей и взрослых". Ответьте письменно на следующий вопрос:

1. Какие существуют подходы к изучению здоровья человека?

2. В чем особенность холестического подхода к оздоровлению?

"Воздействие акустических волн на человека. Звуко- и музыкаоздоровление": ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Психологическое воздействие музыки на живой организм. Виды и правила музыкаоздоровления (обеспечение 4, С. 76-79).

2. Композиция из музыкальных произведений оздоровительного характера

"Воздействие света и цвета на человека. Цветооздоровление": ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Воздействие цвета на человека.

2. Определите на основе диагностики, какими типами цветового поведения обладаете (обеспечение 4, С. 66-75).

"Дыхательные гимнастики. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой": ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Дыхание для снятия последствия стресса.

2. Чему способствует дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой? Каковы основные правила выполнения дыхательных упражнений?

"ВИЧ-инфекция": ответьте письменно на следующие вопросы:

1. СПИД как научная, социальная и экономическая проблема современности.

2. Формирование отношения к ВИЧ-инфицированным.

"Заболевания, передающиеся половым путем": дать характеристику следующим инфекционным заболеваниям: заболевания, передающиеся половым путем (сифилис, гонорея, папуломовирусная инфекция, хламидиоз, вагинальный герпес); паразитарные заболевания (стригущий лишай, чесотка, педикулез, аскаридоз, энтеробиоз). План характеристики: 1) название инфекционного заболевания; 2) возбудитель; 3) клинические симптомы заболевания; 4) профилактика.

Количество баллов: 30

4. Отчет по лабораторной работе

Используя литературные источники, оформите отчет по практической работе "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления".

Используя литературные источники и учебно-методическое пособие "Основы здорового образа жизни", оформите отчет по практической работе "Традиционные и нетрадиционные методы и средства оздоровления", выполните задания для самостоятельной работы: обеспечение 6, С. 47-50.

Количество баллов: 5

5. Проект

Используя литературные источники, подготовьте социально-оздоровительный проект "На пути к здоровью" с презентацией.

Используя литературные источники и учебно-методическое пособие "Основы здорового образа жизни", подготовьте социально-оздоровительный проект "На пути к здоровью" с презентацией: обеспечение 6, С. 51-52.

Количество баллов: 10

6. Ситуационные задачи

Используя литературные источники и материалы лекции "Неотложные состояния, первая доврачебная помощь", решите ситуационные задачи.

Используя литературные источники и материалы лекции "Неотложные состояния, первая доврачебная помощь", решите ситуационные задачи:

Ситуация I. На Ваших глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови. Правая нога неестественно вывернута и вокруг нее растекается лужица крови. Дыхание шумное с характерным сипом на вдохе.

1. Наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. Перевернуть пострадавшего на живот.
3. Очистить ротовую полость от крови и слизи.
4. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии.
5. Наложить стерильную повязку на кровоточащие раны.
6. Оттащить пострадавшего с проезжей части в безопасное место.
7. Вызвать скорую помощь.
8. Наложить кровоостанавливающие жгуты.
9. Разрезать брюки на правой ноге и осмотреть рану.
10. Оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия «Скорой помощи».

Ситуация II. Во время ремонта оборудования произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле распределительного щитка, одной рукой продолжая сжимать пучок проводов. Лицо искажено судорогами.

1. Вызвать «Скорую помощь».
2. Позвать кого-нибудь на помощь.
3. Как можно скорее приступить к сердечно-легочной реанимации.
4. Перерубить провода топором или ножом с деревянной ручкой одним ударом.
5. Перерезать провода по отдельности на разных уровнях кусачками.
6. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии и приступить к сердечно-легочной реанимации.
7. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и отсутствии дыхания, приступить к непрямому массажу сердца и искусственному дыханию.
8. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок.

Ситуация III. На автобусной остановке стоящий рядом с Вами мужчина побледнел и упал. Он без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют.

1. Вызвать скорую помощь.
2. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет.
3. Позвать окружающих на помощь.
4. Определить признаки дыхания.
5. Попытаться выяснить у мужчины, на что он жалуется.
6. Приступить к сердечно-легочной реанимации.
7. Повернуть пострадавшего на живот.
8. Приложить к голове холод.
9. Поднести к носу больного ватку с нашатырным спиртом.

Ситуация IV. Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек. Он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, и под ее остатками видна черная кожа с множеством целых и лопнувших пузырей.

1. Снять с пострадавшего рубашку.
2. Положить его на спину.
3. Уложить больного на живот.
4. Набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину пострадавшему.
5. Удалить остатки одежды и промыть кожу водой.
6. Обработать поврежденную поверхность спиртом, одеколоном, или водкой.
7. Удалить остатки одежды и пузыри.
8. Наложить на места ожогов тугие стерильные повязки.
9. Накрыть спину чистой простыней.
11. Предложить пострадавшему обезболивающие средства.
12. Смазать ожог растительным маслом.
13. Густо посыпать ожоговую поверхность порошком стрептоцида.
14. Присыпать обожженную поверхность содой.
15. Предложить пострадавшему обильное теплое питье.

Ситуация V. После удара молнии в одиноко стоящее дерево один из укрывавшихся под ним от дождя путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука черная, обожженная по локоть; зрачки широкие, не реагирующие на свет; пульса на сонной артерии нет.

1. Закопать, пораженного молнией, в землю.
2. Нанести прекардиальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации.
3. Накрыть обожженную поверхность чистой тканью.
4. Поручить кому-нибудь вызвать «Скорую помощь».
5. Повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врача.

Количество баллов: 10

7. Тест

Ответьте на вопросы тестовых заданий по темам: "Инфекционные заболевания". "Неотложные состояния".

"Инфекционные заболевания":

1. Микроорганизмы, которые питаются продуктами распада органических веществ, не нужных человеку, либо даже помогают человеческому организму в осуществлении некоторых физиологических процессов, называются:

- а) сапрофитами;
- б) паразитами;
- в) микрофлорой;
- г) симбионтами.

2. Процесс активного поглощения клетками организма патогенных живых или убитых микробов и других чужеродных частиц с последующим перевариванием при помощи внутриклеточных ферментов называется:

- а) фагоцитозом;
- б) таксисом;
- в) гемолизом;
- г) протеолизом.

3. Палочка Коха является возбудителем:

- а) туберкулеза;
- б) сальмонеллеза;
- в) дизентерии;
- г) паратифа.

4. Предметы, посредством которых осуществляется передача возбудителя от больного человека к здоровому, называются _____ передачи:

- а) факторами;
- б) путями;
- в) периодами;
- г) этапами.

5. Иммуитет новорожденных, приобретенный ими за счет поступления анти-тел от матери к плоду через плаценту или ребенку с молозивом, называется:

- а) естественно приобретенным пассивным;
- б) искусственно приобретенным пассивным;
- в) естественно приобретенным активным;
- г) искусственно приобретенным активным.

6. Стадия инфекционного заболевания, начинающаяся с момента проникновения возбудителя и продолжающаяся до появления первых клинических признаков заболевания, называется:

- а) инкубационной;
- б) продромальной;
- в) реконвалесцентной;
- г) клинической.

7. Нормативный акт, устанавливающий сроки и порядок проведения гражданам профилактических прививок, называется:

- а) национальным календарем профилактических прививок;
- б) сертификатом профилактических прививок;
- в) распоряжением о профилактических прививках;
- г) перечнем профилактических прививок.

8. Гуморальный иммунитет определяется по наличию в крови:

- а) антител;
- б) гормонов;
- в) ферментов;
- г) адьювантов.

9. Процесс распространения возбудителя с током крови по органам и тканям называется:

- а) бактериемией;
- б) интоксикацией;
- в) бактериолизией;
- г) токсемией.

10. К биологическим методам дезинфекции относят уничтожение патогенных микроорганизмов:

- а) микробами-антагонистами;
- б) автоклавированием;
- в) хлорированием;
- г) микробами-синергистами.

11. К природно-очаговым болезням человека по Е. Н. Павловскому относят:

- а) чуму;
- б) дифтерию;
- в) коклюш;
- г) стрептодермию.

12. Защитные механизмы, реализующиеся на уровне целостного организма, в ответ на воздействие инфекционных агентов или любых веществ белковой природы, называются:

- а) специфическими;
- б) неспецифическими;

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Проблема здоровья населения России на современном этапе развития общества. Показатели общественного здоровья.
2. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья детей и подростков.
3. Этапы формирования здоровья подрастающего человека. Дайте краткую характеристику этих этапов.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие. Мотивация ЗОЖ.
5. Репродуктивное здоровье. Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья.
6. «Болезней цивилизации», факторы образа жизни, способствующие их развитию.
7. Стресс и его стадии, профилактика дистресса в условиях учебно-воспитательного процесса.
8. Движение как фактор здоровья. Принципы и правила двигательной активности.
9. Питание и здоровье. Теории питания, их положительные и отрицательные аспекты.
10. Рациональное питание и его основные принципы.
11. Вредные привычки как фактор, разрушающий здоровье человека. Профилактика вредных привычек.
12. Предмет изучения микробиологии; микроорганизмы и их основные свойства.
13. Иммуитет, классификация, теории иммунитета.
14. Понятие «инфекция». Инфекционный процесс, его стадии.
15. Классификация и пути передачи инфекционных заболеваний.
16. Эпидемиологический процесс, его стадии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.
17. Детские заболевания (корь, коревая краснуха, ветряная оспа, скарлатина, инфекционный паратит, менингококковая инфекция): возбудители, симптомы, меры профилактики.
18. Респираторные инфекции и инфекционные заболевания верхних дыхательных путей (грипп, ОРВИ, ангина, дифтерия): возбудители, симптомы, профилактика.
19. Кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез, гепатит А, острый гастроэнтерит, ботулизм, стафилококковая токсикоинфекция): возбудители, симптомы, меры профилактики.
20. Паразитарные болезни (аскаридоз, энтеробиоз, стригущий лишай, педикулез, чесотка: возбудители, симптомы, профилактика.
21. Венерические заболевания (сифилис, гонорея): возбудители, симптомы, профилактика.
22. Неотложные состояния, причины и факторы, их вызывающие, мероприятия доврачебной помощи.
23. Шок, его стадии, доврачебная помощь.
24. Основные признаки жизни. Клиническая и биологическая смерть. Сердечно-легочная реанимация.
25. Кровотечение, его виды. Методы временной остановки артериального и венозного кровотечения.
26. Травма, ее виды. Особенности детского травматизма.
27. Первая помощь при травмах позвоночника, черепа, грудной клетки, конечностей.
28. Первая помощь при действии абиотических поражающих факторов (ожоги, солнечный и тепловой удар, электротравма, отморожение).
29. Первая помощь при действии биотических поражающих факторов (укусы жалящих насекомых, змей).
30. Уход за больным в домашних условиях (инъекции, постановка горчичников, банок, личная гигиена).

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none">- дается комплексная оценка предложенной ситуации- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять- последовательное, правильное выполнение всех заданий- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы

"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

5. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

6. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранным в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

7. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

8. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

9. Терминологический словарь/гlossарий

Терминологический словарь/гlossарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи гlossария:
 - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
 - объемно раскрыть смысл данного термина.

10. Проект

Проект – это самостоятельное, развернутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

11. Ситуационные задачи

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проектные технологии
2. Цифровые технологии обучения
3. Тренинги

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC