Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности
«10» 06 2020 г
Начальник управления_____
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол «10» 06 2020 г. № 11
Председатель_____
/Г.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол «10» 06 2020 г.№
Председатель УМКом_____
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры
Протокол «10» 06 2020 г.№ 11
И.о. зав. кафедрой_____
/ И.В. Кулишенко /

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Дубровская Анастасия Михайловна старший преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Рабочая программа дисциплины "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. №121.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения……... 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы……..... 4
3. Объем и содержание дисциплины……... 5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся……. 9
5. Фонд оценочных средств, для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине…… 12
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины……..… 23
7. Методические указания по освоению дисциплины……... 25
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине……... 25
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины..... 25

1. Цель и задачи дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Стратегическая цель изучения дисциплины ОМЗ и ЗОЖ– приобщить обучающихся к мировому уровню культуры здоровья, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. Убеждение в необходимости самостоятельного приобретения знаний по сохранению, укреплению и восстановлению здоровья и, в конечном итоге, чтобы эти знания и убеждения вошли в инфраструктуру повседневной жизни, труда, быта, отдыха юношества,
способствовали совершенствованию психического и физического состояния, повышению адаптивных возможностей и работоспособности обучающихся. В результате освоения данной дисциплины обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, обеспечивающие достижение целей основной образовательной программы.

Основные задачи дисциплины:

- сформировать знания о здоровье и факторах, его обусловливающих;
- сформировать установку на здоровье как главную человеческую ценность
- заложить основы знаний о здоровом образе жизни как ведущим факторе здоровья;
- сформировать умения организации и проведения профилактических мероприятий, направленных на оздоровление и укрепление здоровья нации;
-сформировать умения организации гигиенической пропаганды научных основ медицинских знаний и здорового образа жизни;
- помочь овладеть методами и средствами сохранения и повышения резервных возможностей организма с приоритетной ролью физической культуры.
- приобретение медико-гигиенических знаний и практических умений для обеспечения охраны здоровья детей, профилактики заболеваний и привития обучающимся культуры здоровья.
- познакомить обучающимся с основами диагностики состояния здоровья;
- помочь обучающимся выработать педагогические технологии, способные повысить эффективность учебно-воспитательной работы на базе здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях;
- помочь обучающимся в дальнейшей работе сформировать у школьников мотивацию к здоровому образу жизни;
- помочь обучающимся в дальнейшей работе рационально организовать учебный процесс для укрепления и сохранения здоровья школьников;
- помочь обучающимся в дальнейшей работе обеспечить охрану жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:
УК-8- Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Курс «Основы медицинских знаний и Здорового образа жизни» принадлежит к циклу гуманитарных дисциплин. Для изучения дисциплины обучающимся необходимо

владеть знаниями по дисциплинам «Анатомия человека», «Физиология», «Основы безопасности жизнедеятельности».

Знания в области Основ медицинских знаний(ОМЗ) и здорового образа жизни (ЗОЖ) способствуют расширению общего кругозора спортивных тренеров, активизации творческого мышления для составления индивидуальных тренировочных программ для улучшения здоровья.

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	32,2
Лекции	12
Практические занятия	20
Контактные часы на промежуточную аттестацию	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	32
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет в 3 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) дисциплины	Кол-во часов	
	Лекции	**Практические занятия**
Тема 1. Введение в предмет. Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи ОМЗ и ЗОЖ. Определение понятия «здоровье». Наука о здоровье: состояние и перспективы.	2	
Тема 2. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Здоровье и факторы, его определяющие	2	2
Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Определение понятия «индивидуальное здоровье».		2
Тема 3. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни	2	
Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание		2
Тема 4. Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека Гигиенические основы режима дня. Роль биоритмов и жизнедеятельности человека	2	
Правильное питание – основа здорового образа жизни		2
Тема 5. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация. Раны, их характер. Опасности. Классификация ран, их особенности. Оказание доврачебной помощи. Раневая инфекция. Общие принципы лечения инфицированных ран.	2	
Тема 6. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Болезни цивилизации. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы.		2
Тема 7. Профилактика инфекционных заболеваний Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Разновидности отравлений. Объем доврачебной помощи при отравлениях веществами местного, резорбтивного и рефлекторного действия.	2	2
Тема 8 Вредные привычки и здоровье Понятие о закрытых повреждениях. Ушибы. Растяжения связок. Межмышечные гематомы. Вывихи. Оказание первой доврачебной помощи. Переломы костей, их виды.		2
Термические повреждения. Ожоги, отморожения. Классификация. Клиническая картина. Оказание первой помощи.		2
Тема 9. Психолого - педагогические аспекты здорового образа жизни		2
Тема 10.Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни		2
Итого:	12	20

Тема 1. Введение в предмет. Цель и задачи ОМЗ и ЗОЖ. Определение понятия «здоровье». Наука о здоровье: состояние и перспективы. Методологические подходы к определению понятия «здоровье». Определение понятия «здоровье», принятое Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, Критерии духовного здоровья. нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Отношение к здоровью. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Оценка физического, психического и социального здоровья.

Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема Образ жизни – главный фактор здоровья. Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни». Место образа жизни в структуре причин, обусловливающих современную патологию человека. Определение понятия «здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни: культивация положительных эмоций, рациональное питание, двигательная активность и закаливание, личная и коммунальная гигиена, психогигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, сексуальная культура, экологически грамотное поведение.

Тема 3. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни Физическая культура и ее оздоровительное значение. Роль физической культуры в современном обществе. Физиологические основы физических нагрузок Двигательная активность и ее функции. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями Разработка индивидуальных комплексов оздоровительных физических нагрузок и занятий. Требования по организации и режиму занятий. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Воспитание учащихся по вопросам двигательной активности. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание
Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Влияние утренней гигиенической гимнастики на организм человека в зависимости от биоритмологического профиля. Методики проведения утренней гигиенической гимнастики. Определение понятия «закаливание». Общие принципы закаливания. Разновидности и способы закаливания. Механизмы влияния закаливания на организм. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой. Показания и противопоказания к выполнению закаливания.

Тема 4 Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека Понятие и сущность биоритмов. Определение понятия «режим дня». Значение режима дня в жизни человека. Особенности рациональной организации режима дня. Сон, его виды и значение для организма. Профилактика нарушений сна. Профилактика утомления у обучающихся.
Правильное питание – основа здорового образа жизни
Характер питания населения России. Компоненты пищи и их влияние на организм человека. Определение понятия «рациональное питание». Количественный и качественный состав пищи. Основные принципы рационального питания. Соотношение

белков, жиров и углеводов в питании человека в зависимости от физического труда и возраста. Безопасность пищевых продуктов. Продукты питания, вредные для здоровья. Профилактика пищевых отравлений. Современные теории питания и их значение для здоровья человека. Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных организациях..

Тема 5. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них

Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация. Раны, их характер. Опасности. Классификация ран, их особенности. Оказание доврачебной помощи. Раневая инфекция. Общие принципы лечения инфицированных ран.

Тема 6. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Болезни цивилизации. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы.

Тема 7. Профилактика инфекционных заболеваний

Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика Первичная и вторичная профилактика. Проблемы мониторинга здоровья. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи. Инфекции дыхательных путей.

Эпидемиология, основные клинические проявления, профилактика. Кишечные инфекции. Эпидемиология, клиника и профилактика. Кровяные инфекции и инфекции наружных покровов (эпидемиология, клиника и профилактика). Паразитарные инфекции. Особо опасные инфекции. Карантин. Обсервация. Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика. Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, неврозы) Причины их формирования. Профилактика. Особенности школьных форм патологии в специализированных (коррекционных) образовательных учреждениях.

Тема 8. Вредные привычки и здоровье

Вредные пристрастия и факторы зависимости. Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам. Причины наркотической и лекарственной зависимости. Общий механизм действия наркотических веществ на организм .Действие алкоголя и наркотиков на организм детей и подростков. Профилактика табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков в общеобразовательных организациях.

Термические повреждения. Ожоги, отморожения. Классификация. Клиническая картина. Оказание первой помощи.

Тема 9. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни

Психологические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у младших школьников и старшеклассников. Учение Г. Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Посттравматические стрессовые нарушения. Профилактика и коррекция последствий психического стресса у детей и подростков. Роль школы в формировании здорового

образа жизни учащихся. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и вне учебное время в и общеобразовательных учреждениях. Учебные нагрузки и функциональные нервнопсихические расстройства учащихся. Дидактогении и неврозы – их происхождение и профилактика. Роль учителя «Физической культуры» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

Тема 10. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни

Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний. Проблемы репродуктивного здоровья. Наиболее характерные виды его нарушения. Регулирование рождаемости. Воспитание нравственности, культуры половых отношений у молодежи. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у школьниц. Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Тема для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Форма отчетности
1	Тема 1.Здоровье и факторы, его определяющие	1 Понятие «здоровье», его содержательная характеристика. Факторы, обусловливающие здоровье 2.Здоровье физическое, психическое, социальное и профессиональное	4	Работа с конспектами лекций, учебной литературой	Учебная и научная литература Интернет 6.1-1,2,3,	Реферат. Опрос. Практические задания
2	Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	1.Мотивация основа формирования здорового образа жизни. 2. Ведущие факторы и условия формирования установки на здоровый образ жизни.	4	Работа с конспектами лекций, учебной литературой	Учебная и научная литература Интернет 6.1-1,2,3,	Реферат. Опрос. Презентация. Практические контрольные тестовые задания
3	Тема 3.	1.Основные	3	Работа с	Учебная и	Реферат.

	Физическая культура как составляющая здорового образа жизни	функции двигательной активности. 2.Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма.		конспектами лекций, учебной литературой	научная литература Интернет 6.1-1,2,3,	Опрос. Презентация. Практические контрольные тестовые задания
4	Тема 3. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание	Основные функции двигательной активности. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма. Понятие «гипокинезия» и основные ее причины. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок. 5.Подходы к организации и проведению физической тренировки в разные возрастные периоды жизни человека.	3	Работа с конспектами лекций, учебной литературой	Учебная и научная литература Интернет 6.1-1,2,3,	Реферат. Опрос. Презентация. Практические контрольные тестовые задания
5	Тема 5. Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека	1.Закаливание 2.Биоритмы и их роль в организации оптимального режима дня. 2.Влияние суточных биоритмов на работоспособность.	3	Работа с конспектами лекций, учебной литературой	Учебная и научная литература Интернет 6.1-1,2,3,	Реферат. Опрос. Презентация. Практические контрольные тестовые задания
6	Тема 6. Правильное питание – основа здорового образа	1. Законы адекватного (рационального питания).	3	Работа с конспектами лекций, учебной	Учебная и научная литература	Реферат. Опрос. Презентация.

	жизни	2.Методы оценки адекватности питания. 3.Особенности питания при различных видах ожирения. 4.Расстройства пищевого поведения (булимия, анорексия).		литературой	Интернет 6.1-1,2,3,	Практические контрольные тестовые задания
7	Тема 7. Рациональная организация досуга	1.Влияние алкоголя на здоровье. 2.Влияние табакокурения на здоровье. 3. Влияние наркотиков на здоровье. 4.Профилактика вредных привычек среди школьников и студенческой молодежи.	2	Работа с конспектами лекций, учебной литературой	Учебная и научная литература Интернет 6.2-2,3,	Реферат. Опрос. Презентация. Практические контрольные задания
8	Тема 8. Вредные привычки и здоровье	1.Влияние алкоголя на здоровье. 2.Влияние табакокурения на здоровье. 3. Влияние наркотиков на здоровье. 4.Профилактика вредных привычек среди школьников и студенческой молодежи.	2	Работа с конспектами лекций, учебной литературой	Учебная и научная литература Интернет 6.2-2,3,	Реферат. Опрос. Презентация. Практические контрольные тестовые задания
9	Тема 9. Гигиенические основы режима дня. Роль биоритмов и жизнедеятельности человека	4.Гигиенические основы режима дня,. роль биоритмов и жизнедеятельности человека	4	Работа с конспектами лекций, учебной литературой	Учебная и научная литература Интернет 6.2-2,3,	Реферат. Опрос. Презентация. Практические контрольные задания

10	Тема 10.Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса	4	Работа с конспектами лекций, учебной литературой	Учебная и научная литература Интернет 6.2-2,3,	Реферат. Опрос. Презентация. Практические контрольные тестовые задания
	Итого		32			

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
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	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
УК-8	**Пороговый**	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия). 2.Выполнение заданий (самостоятельная работа).	**Знать:** - цель, задачи и структуру службы медицины катастроф; - методы и приемы самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в ЧС природного, техногенного, социального и биолого-социального характера; - методы транспортировки	Текущий контроль: Устный опрос, Доклад, реферат, Презентация Промежуточная аттестация: зачет	41-60

			поражённых и больных; знать основы ухода за больным.		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия). 2.Самостоятельная работа (доклад по заданной теме; конспекты изученных научно-методических источников).	**Уметь:** - использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи; - уметь пользоваться простейшими средствами индивидуальной защиты; пользоваться табельными средствами индивидуальной защиты; - осуществлять различные виды транспортировки поражённых и больных. **Владеть:** - приемами оказания доврачебной помощи при травмах; - приемами оказания помощи в очаге бактериологическо го, химического или радиационного поражения; - приемами	Текущий контроль: Реферат, тестировани е, практическо е задание, письменный отчет. Промежуточ ная аттестация: зачет	61-100

			использования простейших и табельных индивидуальных средств защиты.		

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

Вопросы для текущего контроля

1. Здоровье и факторы его формирования
2. Понятия «здоровый образ жизни»
3. Основные пищевые вещества их значение в питании
4. Биологические аспекты здорового образа жизни
5. Биологический возраст человека
6. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика
7. Важнейшие условия здорового образа жизни
8. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
9. Влияние дыхательных упражнений на организм
10. Роль витаминов в питании человека
11. Роль минеральных веществ в питании человека
12. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
13. Вред курения и алкоголя
14. Группы инфекций, передающихся половым путѐм
15. Двигательная активность и здоровье
16. Возрастные особенности двигательной активности характеристика современных диет
17. Дозирование физической нагрузки - зон тренировок
18. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки
19. Дыхание по методу К.П. Бутейко
20. Закаливание организма водными процедурами
21. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
22. Закономерности и механизмы старения
23. Здоровый подход к питанию
24. Цели и задачи лекарственной терапии.
25. Основные группы лекарственных веществ.
26. Виды лекарственных форм.
27. Понятие о лечебных дозах.
28. Пути и способы введения лекарственных веществ.
29. Основные виды действия лекарственных препаратов: главное, побочное, местное, резорбтивное, рефлекторное.
30. Понятие о синергизме, антагонизме.
31. Понятие о кумуляции, привыкании.
32. Виды лекарственной терапии: этиотропная, патогенетическая, симптоматическая,
33. комплексная.
34. Понятие о лекарственной аллергии.
35. Правила обработки шприцев и подготовка к инъекции.
36. Проверка шприцев на герметичность.

37. Техника п/к, в/м и в/в инъекций.
38. Заполнить шприц из ампулы, флакона.
39. Применение шприц-тюбика.
40. Инъекции
41. Внутрикожные инъекции
42. Подкожные инъекции
43. Внутримышечные инъекции
44. Внутривенные инъекции и вливания
45. Осложнения инъекций и их профилактика
46. Техника закапывания и закладывания лекарств в нос, в глаза, в уши.
47. Основные признаки сердечно-сосудистых заболеваний.
48. Стенокардия: причины, признаки, неотложная помощь.
49. Инфаркт миокарда: причины, признаки, неотложная помощь.
50. Гипертонический криз: причины, проявления, неотложная помощь.
51. Острая сердечно-сосудистая недостаточность: виды, проявления, неотложная помощь (обморок, коллапс, отек легких, шок).
52. Понятие о пульсе, его характеристики.
53. Понятие об артериальном давлении.
54. Понятие о гипертонии и гипотонии.
55. Факторы, влияющие на изменение характеристик и параметров пульса и артериального давления.
56. Определение кардиореспираторного резерва (проба Штанге).
57. Определение физической работоспособности (проба Мартине).
58. Основные признаки заболеваний органов дыхания.
59. Острый бронхит: причины, проявления, принципы лечения.
60. Бронхиальная астма, приступ: причины, признаки, неотложная помощь.
61. Ложный круп: причины, проявления, неотложная помощь.
62. Абсцесс легкого.
63. Легочное кровотечение, кровохарканье: причины, проявления, неотложная помощь.
64. Понятие об одышке, удушье и асфиксии.
65. Определение частоты дыхания.
66. Определение температуры тела (особенности у детей).
67. Построение графика температурной кривой.
68. Техника постановки банок, показания и противопоказания.
69. Техника применения горчичников, горчичных обертываний.
70. Техника массажа.
71. Техника наложения согревающего компресса.
72. Техника проведения ингаляций.
73. Характеристика наркотических и токсикологических средств, чаще
74. всего применяемых подростками.
75. Достоверные признаки, свидетельствующие о применении
76. подростками наркотических и токсикологических средств.
77. Первая помощь при передозировке данных средств.
78. Профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма.
79. Причины болезней, передающихся половым путем (сифилис,
80. гонорея, трихомониаз, лобковый педикулез, хламидиоз).
81. ВИЧ-инфекция.
82. Понятие об аллергиях. Виды аллергенов.
83. Аллергические реакции замедленного и немедленного типа
84. (отек Квинке, анафилактический шок, крапивница).
85. Кожно-аллергические заболевания у детей.

86. Комплектование аптечки для оказания неотложной помощи.
87. Понятие о яде.
88. Понятие об отравлении.
89. Виды отравлений.
90. Пути проникновения ядов в организм.
91. Отравления: грибами, кислотами, щелочами, медикаментами, алкоголем и его суррогатами, ядовитыми растениями.
92. Первая помощь при укусах змей, ядовитых насекомых.
93. Понятие здоровья.
94. Понятие болезни.
95. Понятие неотложного состояния.

Тестовые задания

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 признак заболевания проявляются в:
1. нарушении биоритмов
2. повышении температуры
3. нарушении памяти
4. потери 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

Темы 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

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 путѐм
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

Перечень заданий для самостоятельной работы

1. Мотивы, лежащие в основе формирования здоровой образ жизни.
2. Ведущие факторы и условия формирования установки на здоровый образ жизни.
3. Анализ и классификация факторов, влияющих на здоровье человека: генетические, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни
4. Стресс и здоровье.
5. Здоровое старение
6. Основные функции двигательной активности.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы.
8. Понятие «гипокинезия» и основные ее причины.
9. Методы изучения и оценки суточной двигательной активности (СДА).
10. Оздоровительное влияние бега и ходьбы на организм.
11. Оздоровительное влияние гимнастики (утренней, производственной, атлетической и пр.)
12. Оздоровительное влияние спортивных игр.
13. Современные авторские оздоровительные системы.
14. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
15. Законы адекватного (рационального питания).
16. Методы оценки адекватности питания.
17. Особенности питания при различных видах ожирения.
18. Расстройства пищевого поведения (булимия, анорексия).
19. Профилактика вредных привычек среди школьников и студенческой молодежи.
20. Понятия о видах иммунитета.
21. Болезни, передающиеся половым путем и их профилактика.
22. Профилактика инфекционных заболеваний
23. Физиологические основы закаливания.
24. Гигиеническое нормирование различных закаливающих процедур.
25. Критерии оценки закаленности организма.
26. Биоритмы и их влияние на здоровье.
27. Влияние суточных биоритмов на работоспособность

Практические задания

1. Задание – составить план беседы со школьниками по профилактике вредных привычек.

2. Задание – ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля; провести оценку состояния организма (Самоконроль)

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

Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

При наличии зачета по дисциплине максимальное значение семестрового рейтингового балла по дисциплине и должно лежать в пределах от 50 до 70 (рекомендуемое значение 70 баллов).

Соответственно максимальное значение зачетного рейтингового будет лежать в

пределах от 50 до 30 (рекомендуемое значение 30 баллов)
Учебный рейтинг формируется из следующих составляющих:
- посещение учебных занятий (максимум 20 баллов);
- устный опрос (10 баллов);
- практические задания (10 баллов);
- реферат (10 баллов);
- самостоятельная работа (10 баллов);
- тестирование (10 баллов)
- зачет (30 баллов).

Требования к зачету

1. Учет посещаемости лекционных и практических занятий осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий							Итого %
		1	2					34	

Таблица 2

п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре						Отметка о зачете до30 баллов	Подпись преподав.
		Посещение до 20 баллов	Устный опрос до 10 баллов	Практические задания до 10 баллов	Реферат до 10 баллов	Самостоятельная работа до 10 баллов	Тестирование до 10 баллов		
	2	4	5	6	7	8		9	10
.1.									
2..									

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	**Традиционная четырех балльная система оценки**
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено

41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб.пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд. - М. : Кнорус, 2013. - 240с.
2. Егозина, В.И. Формирование здорового образа жизни человека [Текст] : сб. лекций . - М. : МГОУ, 2015. - 130с.
3. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебник для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 192с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Айзман, Р.И. Здоровье сберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2018. — 241 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9#page/1
2. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65284.html
3. Бакешин, К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие. — СПб. : Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный университет, 2016. — 96 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/66829.html
4. Гафиатулина, Н.Х. Социальное здоровье российской молодежи в эпоху глобализации [Текст] / Н. Х. Гафиатулина, Н. П. Любецкий, С. И. Самыгин. - М. : РУСАЙНС, 2018. - 236с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444с.
6. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс]. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. —Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43906.html
7. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2013. - 431с.
8. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебник для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 3-е изд. - М. : Академия, 2013. - 256с.
9. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебник для вузов /В.И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2018. — 431 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5#page/1
10. Прохорова, Э.М. Валеология [Текст] : учеб. пособие для вузов. - М. : Инфра-М, 2014. - 255с.

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- http:// www.rubicon.com/ - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
- http://www.nlr.ru – Российская государственная библиотека
- http:// orel.rsl/ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- http://Pubi. 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»)

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЕЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические указания по практическим занятиям. Автор-составитель Дубровская М.А.
2. Методические указания «Самостоятельная работа студентов». Автор-составитель Дубровская М.А.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:
Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:
Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных
fgosvo.ru
pravo.gov.ru
www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.