

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 15.10.2024 11:23:34
Уникальный программный ключ:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины
ОП.15 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Автор(ы): ст. преподаватель кафедры БЖФК Е. А. Быстрова

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «29» августа 2021 г., протокол № 1.

Актуализирована на заседании кафедры физической культуры и спорта «29» августа 2024 г., протокол № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от «31» августа 2021 г. № 1

Нижний Тагил
2021

Содержание

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОП.15 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27 октября 2014 г.

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.15 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре ШИССЗ

Дисциплина ОП.15 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» входит в блок «Общепрофессиональные дисциплины» профессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором курсе (3,4 семестр).

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель: формирование у студентов целостного и системного представления о биологической природе организма человека как единого целого, знаниями по основам сохранения здоровья и профилактике заболеваний, о здоровом образе жизни и способности направленного использования их на сохранение и укрепление здоровья, подготовке и самоподготовке к будущей профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- сформировать у студентов базовые представления о здоровье и здоровом образе жизни, о современных средствах укрепления и сохранения здоровья, этапах формирования здоровья и факторах, его определяющих;
- обучить студентов навыкам оказания первой помощи при травмах и неотложных состояниях.
- познакомить студентов с методами профилактики наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний
- познакомить с основами формирования мотивационно - целостного отношения к здоровому образу жизни;
- обучить студентов системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, репродуктивного здоровья;
- выработать исследовательские умения и практические навыки в определении проблем, предпосылок формирования нарушений здоровья при взаимодействии организма с окружающей средой;
- научить студентов анализировать полученные в ходе исследования результаты, привить навыки самостоятельного изучения литературы в предметной области.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- определять пульс, ЧСС, ЧДД;
- накладывать повязки при ранениях различных частей тела;
- накладывать шины при переломах;
- проводить искусственное дыхание и закрытый массаж сердца;
- проводить внутримышечные и подкожные инъекции;
- транспортировать пострадавших на носилках;
- накладывать жгут и давящую повязку при кровотечениях;
- оказывать помощь пострадавшим, получившим травмы и, или находящимся в терминальных состояниях;

знать:

- о психологических аспектах проблематики здоровья;
- организацию здравоохранения в России;
- нормативно-правовую базу охраны здоровья населения России;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- характеристики поражающих факторов, механизм воздействия на организм человека низких температур;
- признаки травм и терминальных состояний; принципы оказания помощи пострадавшим;
- профилактику инфекционных болезней;
- основные методы реанимации;
- первую помощь при артериальных и венозных кровотечениях, ранениях, переломах костей, ушибах, вывихах;
- об оказании первой доврачебной помощи при поражении электрическим током, ожогах, отморожениях и переохлаждении, при утоплении, отравлениях;
- о неотложной помощи при приступе бронхиальной астмы, гипертоническом кризе, приступе стенокардии;
- о правилах транспортировки пострадавших.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальная учебная нагрузка – 308 часов,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 194 часа,

самостоятельная работа – 114 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих компетенций (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 12.	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 1.5	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
ПК 2.2	Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 2.6	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	308
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	194
в том числе:	
лекции	82
практические занятия	112
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
Форма отчетности	экзамен в 4 семестре

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы медицинских знаний			
Асептика и Антисептика	Виды раневой инфекции Пути проникновения инфекции в организм Методы уничтожения инфекции – тепловые, физические, химические.	2	1,2,3
	Дезинфекция. Методы стерилизации материалов. Антисептические вещества Способы применения антисептиков. Химическая, физическая, биологическая антисептика	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию, работа с конспектом и учебником	6	
Закрытые повреждения	Практические занятия 1. Закрытые повреждения. Ушибы, растяжения, разрывы связок 2. Вывихи. Причины, признаки и оказание первой помощи	2 2	1,2,3
	Открытые повреждения Раны. Виды ран. Живление ран. Первая медицинская помощь при ранениях. Обработка ран. Применение антисептиков и кровоостанавливающих средств	2	
Открытые повреждения	Кровотечения, Виды кровотечений (наружные, внутренние). Классификация кровотечений по виду поврежденного сосуда. Признаки кровопотери.	2	1,2,3
	Практические занятия 1. Первая помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечения. 2. Правила наложения жгута	2 2	
	Десмургия Десмургия. Виды повязок. Функции повязок.	2	
		Практическое занятие 1. Общие правила наложения повязок. Наложение различных видов повязок при ранениях, вывихах, кровотечениях, ожогах. 2. Наложение повязок на верхние и нижний конечности. Наложение повязок на голову. Наложение повязок на туловище.	
	Самостоятельная работа	6	

	Подготовка к тестированию, работа с конспектом и учебником		
Ожоги	Ожоги. Виды ожогов (термические, химические). Степени ожогов. Первая помощь. Ожоги глаз. Признаки и первая помощь.	2	1,2,3
Отморожения и замерзание	Отморожения. Степени отморожения Первая помощь. Общее замерзание Признаки и первая помощь.	2	1,2,3
Переломы костей.	Переломы костей. Виды и признаки переломов. Особенности переломов у детей. Осложнения при переломах.	2	1,2,3
	Практическое занятие 1. Первая помощь при переломах. Правила наложения транспортных шин	6	
Транспортная иммобилизация	Транспортная иммобилизация. Виды иммобилизации при различных переломах.	2	1,2,3
	Практическое занятие 1. Средства и способы транспортной иммобилизации. Правила наложения транспортных шин. Переноска пострадавшего	6	
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию, работа с конспектом и учебником	4	
Травмы черепа и головного мозга	Черепно-мозговые травмы. Виды, симптомы.	2	1,2,3
	Виды повреждений черепа и головного мозга (закрытые и открытые). Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга.	2	
	Практическое занятие 1. Первая помощь при травмах головы. Виды повреждений позвоночника. Причины, признаки и осложнения. Первая помощь при повреждениях позвоночника, особенности иммобилизации и транспортировки.	6	
Травмы грудной клетки и органов грудной полости	Практическое занятие 1. Травмы грудной клетки. Закрытые и открытые повреждения. Проникающие ранения грудной клетки. Переломы ребер. Признаки, первая помощь, осложнения (гемоторакс, закрытый клапанный пневмоторакс). 2. Ранения грудной клетки (проникающие). Открытый пневмоторакс, первая помощь	2 2	1,2,3
	Практическое занятие 1. Травмы живота. Закрытые повреждения живота. Признаки повреждения органов брюшной полости. Ранения живота - непроникающие и проникающие, признаки, осложнения, первая помощь. Понятие об «остром животе».	2	
Травмы живота	Практическое занятие 1. Травмы живота. Закрытые повреждения живота. Признаки повреждения органов брюшной полости. Ранения живота - непроникающие и проникающие, признаки, осложнения, первая помощь. Понятие об «остром животе».	2	1,2,3
Электротравма	Причины травматического токсикоза и его признаки. Периоды травматического токсикоза. Первая помощь.	2	1,2,3
	Признаки поражения электрическим током и первая помощь.	2	
Утопление	Утопление и первая помощь	2	1,2,3
Терминальные состояния	Реанимация. Понятие о клинической и биологической смерти. Общие принципы реанимации.	2	1,2,3

	Практическое занятие 1. Методы оживления человека. Искусственная вентиляция легких. Непрямой массаж сердца. Реанимация.	8	
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию, работа с конспектом и учебником	6	
Первая помощь при неотложных состояниях	Инородные тела дыхательных путей и первая помощь. Первая медицинская помощь при заболеваниях внутренних органов	2	1,2,3
Инфекционные заболевания	Практическое занятие 1. Понятие инфекционная болезнь. Виды инфекций. Пути проникновения в организм 2. Периоды инфекционной болезни. Эпидемический процесс и его составляющие 3. Кишечные инфекции: дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции. Пути передачи и основные признаки заболевания, осложнения и профилактические 4. ВИЧ инфекция. СПИД. Возбудитель заболевания. Источники инфекции. Группы риска. Пути передачи, профилактические мероприятия 5. Пути заражения туберкулезом. Легочной и нелегочные формы туберкулеза.	2 2 2 2 2	
Иммунитет	Практическое занятие 1. Прививки Виды бактериальных и вирусных препаратов, применяемых для профилактики и лечения инфекционных болезней.	2	1,2,3
	Вакцины, анатоксины, сыворотки, иммуноглобулины. Общие правила проведения прививок. Календарь профилактических прививок.	2	
<i>Раздел 2. Образ жизни и его влияние на здоровье</i>			
Понятие здоровья.	Практическое занятие 1. Определение понятия «здоровье». Понятия физического здоровья, психического здоровья и социального здоровья. 2. Оценка состояния здоровья. Критерии здоровья. Росто- весовое соотношение как один из показателей здоровья. Возрастные и индивидуальные нормы	2 2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся Определить уровень здоровья и группу здоровья индивида по известным параметрам	4	
Понятие здорового образа жизни.	Определение понятий «образ жизни», «здоровый образ жизни». Системный подход в оценке образа жизни. Образ жизни и условия жизни, их взаимосвязь.	2	1,2,3
	Категории, характеризующие образ жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Изучить литературу и составить конспект- схему «Здоровый образ жизни»	4	
Составляющие ЗОЖ.	Организация, содержание, формы и средства гигиенического воспитания по вопросам рационального питания	2	1,2,3
	Теории питания. Модные диеты и их возможные последствия	2	
	Практическое занятие 1. Рациональное и сбалансированное питание. Основные принципы. Потребности организма в основных нутриентах, микронутриентах в зависимости от нагрузки, образа жизни и др. 2. Расчет и составление меню на неделю в зависимости от образа жизни, потребностей организма.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить меню на целую неделю с учетом потребностей организма (занятия спортом, танцами)	6	
Влияние физической культуры и спорта на здоровье	Влияние физической культуры и спорта на повышение уровня здоровья и устранение вредных привычек	2	1,2,3
	Практическое занятие 1. Спортивная деятельность как фактор устранения вредных привычек. Профилактика возникновения вредных привычек средствами физкультуры и спорта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект «профилактика вредных привычек средствами физкультуры и спорта»	6	
Режим дня как составляющая ЗОЖ	Понятие активного отдыха, его значение для организма	2	1,2,3
	Практическое занятие 1. Режим труда и отдыха. Чередование видов деятельности. Взаимосвязанные состояния нервной системы 2. Продолжительность сна в разные возрастные периоды, его значение для организма.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Обосновать и изложить письменно «значение режима дня для здоровья человека»	6	
Личная гигиена, закаливание, методики закаливания, дыхательные гимнастики, релаксация	Личная и коммунальная гигиена.	2	1,2,3
	Практическое занятие 1. Закаливание: факторы, принципы, методы, группы. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Факторы воды, воздействующие на организм. Водные ванны – тонирующие, индифферентные, тепловые, их действие на организм	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составить конспект «Факторы и методики закаливания», «Дыхательные гимнастики, показания, эффективность использования»</p>	6	
<p>Физическая активность как первичная профилактика заболеваний</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>1. Двигательная активность. Значение для укрепления, сохранения и восстановления здоровья.</p> <p>2. сущность оздоровительного воздействия двигательной активности</p> <p>3. Оптимальная физическая нагрузка</p>	2 2 2	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Ответить на вопрос: Почему двигательная (физическая) активность является первичной профилактикой заболеваний</p>	6	
<p>Массаж</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>1. Массаж, его действующие на организм факторы. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему, нервную систему, связочный аппарат опорно-двигательной системы, обменные процессы, газообмен, минеральный и белковый обмен</p>	2	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составить конспект-схему «показания и противопоказания к проведению массажных процедур»</p>	6	
<p>Образ и стиль жизни</p>	<p>Понятие и сущность образа жизни</p>	2	1,2,3
	<p>Практическое занятие</p> <p>1. Понятие и сущность стиля жизни. Основные отличия образа жизни от стиля жизни.</p>	2	
	<p>Различные подходы к оценке образа жизни.</p>	2	
	<p>Категории, характеризующие образ жизни. Понятия, типология.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составление таблицы: " Основные отличия образа жизни от стиля жизни"</p>	6	
<p>ЗОЖ как профилактика заболеваний</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>1. ЗОЖ как профилактика заболеваний. Соблюдение образа жизни при болезнях. Влияние образа жизни на здоровье.</p>	2	1,2,3
<p>Пути формирования ЗОЖ</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>1. Пути формирования ЗОЖ. Подходы к формированию ЗОЖ</p>	2	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	6	

Репродуктивное здоровье	Репродуктивное здоровье. Причины нарушений. ЗППП. Извращенная половая зависимость, факторы, ее обуславливающие. Социальные и генетические предпосылки. Меры профилактики.	2	1,2,3
	Разводы, их социальная и демографическая значимость. Типы семей: полная, неполная, многодетная, однодетная.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнить таблицу «Причины нарушений репродуктивного здоровья», «Классификация ЗППП и их профилактика»	4	
Раздел 3. Вредные привычки			
Понятие о вредных и полезных привычках.	Социально-педагогические и наследственные предпосылки возникновения вредных привычек у детей и подростков.	2	1,2,3
	Практическое занятие 1. Понятие о вредных и полезных привычках. Влияние вредных привычек на общественное здоровье.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнить таблицу «Вредные и полезные привычки»	6	
Вредные привычки и здоровье нации	Роль среды и наследственности в возникновении вредных привычек у взрослого населения.	2	1,2,3
	Психологические и психофизиологические предпосылки возникновения вредных привычек.	2	
Токсикомания и наркомания.	Виды наркозависимости. Краткая классификация нарко- и токсикосредств. Наркомания и психическое здоровье	2	1,2,3
	Практическое занятие 1. Наркозависимость и соматическое здоровье. Наркозависимость и потомство. Меры профилактики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по теме, сделать акцент на профилактике химических зависимостей	4	
Алкоголизм .	Классификация алкоголизма. Виды: женский, мужской, подростковый, детский. Пивной алкоголизм. Стадии алкоголизма. Алкоголизм и среда	2	1,2,3
	Влияние алкоголя на здоровье человека и общества	2	
	Практическое занятие 1. Методики оценки психологической склонности к алкоголизму. Методики оценки прогнозируемой продолжительности жизни, образа жизни	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Составить таблицу «Влияние алкоголя разной крепости на здоровье человека в разные возрастные периоды»	4	
Курение	Предпосылки к курению. Психология курения. Курение и функции основных отделов биосистемы.	2	1,2,3
	Курение и здоровье.	2	
	Курение и потомство. Меры профилактики		
	Практическое занятие 1. Методики оценки степени опасности для здоровья курения. Диагностика никотиновой зависимости	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнить таблицу «Влияние компонентов табачного дыма на здоровье». Проанализировать результаты теста на табачную зависимость	4	
Анаболическая зависимость и здоровье	Зависимость от употребления стероидных гормонов. Влияние гормонов на организм. Влияние анаболической зависимости на здоровье.	2	1,2,3
	Причины зависимости. Актуальность анаболической зависимости в спортивной среде	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект «Стероидные гормоны, виды, влияние на организм»	2	
Лекарственная зависимость	Причины лекарственной зависимости. Генетическая фармакозависимость. Меры профилактики.	2	1,2,3
	Группы лекарственных препаратов, приводящих к формированию зависимости. Меры профилактики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект- схему «Меры профилактики химических зависимостей, исходя из причин»	2	
Нехимические аддикции	Практическое занятие 1. Классификация нехимических аддикций. Компьютерная зависимость. Игровая зависимость. Шопинг- зависимость. Религиозная аддикция. Аддикция спорта. Любовная аддикция. Кредитомания и др.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнить таблицу «Виды нехимических аддикций и их профилактика»	2	
Пищевая аддикция	Питание. Виды appetitov. «Извращенный» аппетит и его влияние на здоровье	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект «Влияние глутамата натрия как основной пищевой добавки на здоровье»	4	
Всего		308	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – узнавание (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в кабинете основ медицинских знаний.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и телевизор.

Материальное обеспечение: Тренажер для проведения сердечно-легочной реанимации, бинты, шины стандартные, носилки, аптечка первой помощи, шприцы, вата, дыхательный мешок, воздуховоды, таблицы, видеофильмы.

4.2. Информационное обеспечение:

Основная литература

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 427 с.

2. Орехова, И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГПУ, 2017. – 174 с

Дополнительная литература

1. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П.Зотов. – К.: Здоровья, 1990. – 200с.: ил.

2.Кузин В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В.В. Кузин, А.П. Лаптев. - М.: РГАФК, 1999. - 31с.

3.Лаптев А.П. О системе гигиенического обеспечения спортивной подготовки / А.П. Лаптев // Теор. и практ. физ. культ. - 1975. - №3. - С. 71 - 73.

4. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: учебник М., 2005

5. Петров С. В., Бубнов В. Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2000. – 96 с.

6. Тонкова-Ямпольская Р. В., Черток Т. Я., Алферова И. Н. Основы медицинских знаний: Учеб. пособие М.: Просвещение, 1993.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения опроса на практических занятиях и тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий. Освоение учебной дисциплины завершается аттестацией. Формы и методы аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Для аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы (тесты), перечень вопросов на практических занятиях, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Знает признаки гипертонического криза, гипогликемической комы, инсульта, стенокардии и принципы оказания первой помощи. Знает основные антисептические препараты и умеет правильно их применять.	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личного развития	Использует разнообразные источники информации (учебно-методические пособия, монографии, периодическая печать, Интернет и т.д.) Подбирает необходимое количество источников информации в соответствии с профессиональной задачей	Наблюдение за организацией работы с информацией. Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине. Написание рефератов
	Систематизирует, обобщает имеющуюся информацию, сопоставляет точки зрения различных авторов, делает выводы, определяет свою позицию по проблеме, аргументирует ее	Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине. Защита творческих проектов
ОК 5. Использовать информационно- коммуникационные технологии для	Использует мультимедийные средства в профессиональной деятельности (ПК, мультимедиа-	Проектная деятельность. Наблюдение за поведением на занятии.

совершенствования профессиональной деятельности.	проектор, интерактивная доска). Использует в профессиональной деятельности программное обеспечение (презентации, публикации, фотошоп и т.д.)	Самоанализ деятельности
ОК10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей	Определяет особенности поведения детей, подростков и молодежи в норме и патологии- при употреблении психоактивных веществ или других зависимостей. Применяет знания по здоровому образу жизни при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности. Определяет и использует методы укрепления здоровья, с учетом возраста обучающихся	Защита проекта Работа на занятиях
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	Владеет профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Наблюдение за организацией деятельности Зачет по учебной дисциплине
ПК 1.5 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Осуществляет педагогический контроль, оценивает процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях и соревнованиях	Наблюдение за организацией деятельности Зачет по учебной дисциплине
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Проводит внеурочные мероприятия и занятия	Разработка и планирование конспектов внеурочных мероприятий
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	Осуществляет педагогический контроль, оценивает процесс и результаты деятельности учащихся.	Наблюдение за организацией деятельности
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	Оформляет документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	Разработка и планирование конспектов внеурочных мероприятий

Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации

ОК 3.Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

1. Кто подает запрос на оформление терапевтического исключения?

а) спортсмен;

б) тренер;

в) спортивный врач;

г) подать запрос на оформление терапевтического исключения может любой из вышеуказанных;

2. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

А) По медицинским показаниям можно принимать что угодно;

Б) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций;

В) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина;

Г) Все препараты, которые дает врач, безопасны;

3. Какое максимальное количество раз прохождение процедуры допинг-контроля за год?

А) 3;

Б) 25;

В) Неограниченное;

Г) 7;

4. В нашем государстве идут дискуссии о введении вычета на абонемент в фитнес-клуб. На какие медицинские услуги (кроме физкультурно-спортивных) распространяется налоговый вычет? (*Лечение*)

5. Учебная дисциплина, которая представляет собой совокупность знаний об анатомии, физиологии, здоровье и здоровом образе жизни (*учебная дисциплина*)

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

1. Психические способности, знания и умения, необходимые для решения умственных задач (*Интеллект*)

2. Одно из звеньев в комплексном контроле за состоянием спортсмена. Позволяет оценить эффективность и рациональность индивидуальной тренировочной программы, проследить динамику адаптационного процесса, диагностировать предпатологические и патологические изменения метаболизма спортсменов. (*Биохимический контроль в спорте*)

3. Сознание — это

а) активный процесс отражения объективной действительности в представлениях, понятиях, суждениях;

б) высшая, свойственная только человеку и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в целенаправленном, осмысленном и обобщенном отражении действительности в виде идеальных образов, в творческом ее преобразовании, в разумном регулировании поведения человека и его взаимоотношений с природой и социальной средой;

в) психические способности, знания и умения, необходимые для решения умственных задач;

г) совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных явлениями действительности, существующих вне человеческого сознания и не поддающихся контролю со стороны сознания человека;

4. Исследование осанки:

а) определяются изгибы позвоночника;

б) определяются размеры позвоночника;

в) определяется рост;

г) определяется вес;

5. Метод исследования величины углов движений в суставах называется:

а) динамометрия;

б) гониометрия;

в) антропометрия;

г) соматоскопия;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

1. Какое определение информации верное?

А) Сообщения от окружающих людей;

Б) Новости из средств массовой информации;

В) Сведения о фактах, концепциях, объектах, событиях и идеях, которые в данном контексте имеют определённое значение;

Г) Любые данные или сведения, которые кого-либо интересуют;

2. Какое из перечисленных устройств ПК относится к внешним?

А) Винчестер;

Б) Плоттер;

В) Центральный процессор;

Г) Оперативная память;

3. Каких видов принтеров не существует?

А) Лазерные принтеры;

Б) Матричные принтеры;

В) Планшетные принтеры;

Г) Струйные принтеры.

4. Универсальное электронное устройство для работы с информацией (*компьютер*)

5. Для долговременного хранения информации служит (*внешний носитель*)

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей

1. Одним из важнейших положений оказания первой помощи является ее:

- А) Профессиональность;
- Б) Компетентность;
- В) Неотложность;
- Г) Гуманность.

2. Артериальное кровотечение можно узнать по следующему признаку:

- А) вялотекущая струя крови темного цвета;
- Б) незначительное количество крови;
- В) пульсирующая струя крови ярко-алого цвета;
- Г) видимого кровотечения нет;

3. Время нахождения жгута на конечности в зимний период не должно *превышать*:

- А) 30 мин;
- Б) 60 мин;
- В) 1-2 часа;
- Г) Более суток.

4. При поражении человека электрическим током в первую очередь необходимо: (*прекратить воздействие электрического тока.*)

5. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является: (*Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего*)

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности

1. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

2. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

3. Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

4. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости (*гимнастика*)

5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе? (*выносливость*)

ПК 1.5 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

1. Шкала, по которой чем выше спортивный результат в соревнованиях, тем большей прибавкой очков оценивается его улучшение:

- а) пропорциональная;
- б) прогрессирующая;
- в) сигмовидная;
- г) обычная.

2. Сбор информации и сравнение его с действительного состояния с должным:

- а) контроль;
- б) управление;
- в) обратная связь;

г) эмпатия;

3. Контроль, который осуществляется с помощью тестов, мало зависящих от повседневных колебаний состояния спортсмена:

а) этапный;

б) общий;

в) пошаговый;

г) текущий;

4. Свод правил, регулирующих деятельность организаций, их взаимоотношения с другими организациями и гражданами, права и обязанности в сфере государственной или хозяйственной деятельности — это: *(Устав)*

5. Стандартный лист бумаги с заранее воспроизведенными типографским способом реквизитами, содержащими постоянную информацию об организации - авторе документа (Бланк документа)

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

1. Основные средства ЛФК, как лечебного метода:

а) спортивные снаряды;

б) спортивные игры;

в) *физические упражнения.*

г) массаж;

2. Характерная особенность ЛФК, как метода:

а) использование спортивных снарядов;

б) *процесс тренировки, но в отличие от спорта тренировка строго дозированная,*

в) использование тренажеров;

г) использование массажа и физиотерапии;

3. Лечебная физическая культура – это:

а) *метод естественно-биологического содержания, в основе лежит использование биологической функции – движения,*

б) метод медикаментозной терапии;

в) основной метод, обуславливающий благотворное воздействие ФУ на организм больного;

г) один из методов физической культуры;

4. Морфологические функциональные изменения в организме, наступающие в результате воздействия, по своей силе превосходящие сопротивляемость ткани. *(Травма)*

5. Мера влияния физических упражнений на организм занимающихся *(Физическая нагрузка)*

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

1. Причинами девиантного поведения не являются:

а) биологические факторы

б) *психологические факторы*

в) *средовые факторы*

г) делинквентность

2. Асоциальное поведение имеет следующие характеристики, кроме:

а) *яркое, эмоционально выраженное поведение*

б) поведение и личность, его проявляющая, вызывают негативную оценку со стороны других людей;

в) наносит реальный ущерб самой личности или окружающим людям;

г) является негативным примером для подрастающего поколения

3. Какой из приведенных ниже примеров девиантного поведения является социально опасным?

а) увлечение рок-группой

б) *чрезмерное употребление алкоголя*

в) *увлечение массовыми историческими играми*

г) увлечение модным стилем одежды

4. Обеспечение высокого уровня умственного и физического развития студентов, формирование социально значимых качеств личности – это: *(физическое развитие)*

5. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья *(Здоровый образ жизни)*

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

1. При выборе метода исследования функционального состояния организма спортсмена значение имеет:

- а) тренированность спортсмена, его физическая форма;
- б) степень утомления или восстановления организма;
- в) *направленность двигательной деятельности, влияющая на определенные функции системы или организма в целом;*
- г) возраст и пол;

2. Эксперимент проводится на основе сравнения двух групп: экспериментальной и контрольной. В одной группе тренировочные занятия проводятся с применением новой методики, а в другой – по общепринятой, и ставится задача сравнения и выявления наибольшей эффективности различных методик:

- а) независимый эксперимент;
- б) перекрестный эксперимент;
- в) *сравнительный эксперимент;*
- г) открытый эксперимент.

3. Вид эксперимента, когда контрольная и экспериментальная группы поочередно меняются местами. В этом виде эксперимента каждая группа поочередно бывает то контрольной, то экспериментальной, что повышает достоверность получаемых результатов, снижает влияния случайных факторов:

- а) сравнительный эксперимент;
- б) *перекрестный эксперимент;*
- в) преобразующий эксперимент;
- г) открытый эксперимент.

4. Понятное и точное предписание исполнителю совершить последовательность действий, направленных на решение поставленной задачи или цели (*алгоритм*)

5. Снижение рН крови снижается до $<7,4$ при физических нагрузках (*ацидоз*)