

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 2022.05.03  
Уникальный программный ключ:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

1

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижегородский 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): старший преподаватель кафедры БЖФК Е.А.Быстрова

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры  
«3» мая 2022 г., протокол № 8.

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 «3» мая 2022 г. № 8.

Нижегородский  
2022

## 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 ППСЗ**

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.	<b>Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</b>
ОК 5.	<b>Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</b>
ОК 10.	<b>Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</b>
ОК 12.	<b>Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.</b>
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 учащихся.
ПК 2.6	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 3.3.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем, ч</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	308
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	194
в том числе:	
лекции	42
практические занятия	152
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
Форма отчетности	<i>экзамен в 4 семестре</i>

**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
<b>Раздел 1. Основы медицинских знаний</b>			
<b>Асептика и Антисептика</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к тестированию, работа с конспектом и учебником	6	
<b>Закрытые повреждения</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Закрытые повреждения. Ушибы, растяжения, разрывы связок 2. Вывихи. Причины, признаки и оказание первой помощи	2 2	1,2,3
<b>Открытые повреждения</b>	Раны. Виды ран. Заживление ран. Первая медицинская помощь при ранениях. Обработка ран. Применение антисептиков и кровоостанавливающих средств	2	
	Кровотечения, Виды кровотечений (наружные, внутренние). Классификация кровотечений по виду поврежденного сосуда. Признаки кровопотери.	2	
	<b>Практические занятия</b> 1. Первая помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечения. 2. Правила наложения жгута	2 2	
<b>Десмургия</b>	Десмургия. Виды повязок. Функции повязок.	2	1,2,3
	<b>Практическое занятие</b> 1. Общие правила наложения повязок. Наложение различных видов повязок при ранениях, вывихах, кровотечениях, ожогах. 2. Наложение повязок на верхние и нижний конечности.	8	

	Наложение повязок на голову. Наложение повязок на туловище.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к тестированию, работа с конспектом и учебником	6	
<b>Ожоги</b>	Ожоги. Виды ожогов (термические, химические). Степени ожогов. Первая помощь. Ожоги глаз. Признаки и первая помощь.	2	1,2,3
<b>Отморожения и замерзание</b>	Отморожения. Степени отморожения Первая помощь. Общее замерзание Признаки и первая помощь.	2	1,2,3
<b>Переломы костей.</b>	Переломы костей. Виды и признаки переломов. Особенности переломов у детей. Осложнения при переломах.	2	1,2,3
	<b>Практическое занятие</b> 1. Первая помощь при переломах. Правила наложения транспортных шин	6	
<b>Транспортная иммобилизация</b>	Транспортная иммобилизация. Виды иммобилизации при различных переломах.	2	1,2,3
	<b>Практическое занятие</b> 1. Средства и способы транспортной иммобилизации. Правила наложения транспортных шин. Переноска пострадавшего	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к тестированию, работа с конспектом и учебником	4	
<b>Травмы черепа и головного мозга</b>	Черепно-мозговые травмы. Виды, симптомы.	2	1,2,3
	Виды повреждений черепа и головного мозга (закрытые и открытые). Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга.	2	
	<b>Практическое занятие</b> 1. Первая помощь при травмах головы. Виды повреждений позвоночника. Причины, признаки и осложнения. Первая помощь при повреждениях позвоночника, особенности иммобилизации и транспортировки.	6	
<b>Травмы грудной клетки и органов грудной полости</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Травмы грудной клетки. Закрытые и открытые повреждения. Проникающие ранения грудной клетки. Переломы ребер. Признаки, первая помощь, осложнения (гемоторакс, закрытый клапанный	2	1,2,3

	пневмоторакс). 2. Ранения грудной клетки (проникающие). Открытый пневмоторакс, первая помощь	2	
<b>Травмы живота</b>	<b>Практическое занятие</b> 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	<b>1,2,3</b>
<b>Электротравма</b>	Причины травматического токсикоза и его признаки. Периоды травматического токсикоза. Первая помощь.	2	<b>1,2,3</b>
	Признаки поражения электрическим током и первая помощь.	2	
<b>Утопление</b>	Утопление и первая помощь	2	<b>1,2,3</b>
<b>Терминальные состояния</b>	Реанимация. Понятие о клинической и биологической смерти. Общие принципы реанимации.	2	<b>1,2,3</b>
	<b>Практическое занятие</b> 1. Методы оживления человека. Искусственная вентиляция легких. Непрямой массаж сердца. Реанимация.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к тестированию, работа с конспектом и учебником	<b>6</b>	
<b>Первая помощь при неотложных состояниях</b>	Инородные тела дыхательных путей и первая помощь. Первая медицинская помощь при заболеваниях внутренних органов	2	<b>1,2,3</b>
<b>Инфекционные заболевания</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Понятие инфекционная болезнь. Виды инфекций. Пути проникновения в организм	2	
	2. Периоды инфекционной болезни. Эпидемический процесс и его составляющие	2	
	3. Кишечные инфекции: дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции. Пути передачи и основные признаки заболевания, осложнения и профилактические	2	
	4. ВИЧ инфекция. СПИД. Возбудитель заболевания. Источники инфекции. Группы риска. Пути передачи, профилактические мероприятия	2	
		2	

	5. Пути заражения туберкулезом. Легочной и нелегочные формы туберкулеза.		
<b>Иммунитет</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Прививки Виды бактериальных и вирусных препаратов, применяемых для профилактики и лечения инфекционных болезней.	2	<b>1,2,3</b>
	Вакцины, анатоксины, сыворотки, иммуноглобулины. Общие правила проведения прививок. Календарь профилактических прививок.	2	
<b>Раздел 2. Образ жизни и его влияние на здоровье</b>			
<b>Понятие здоровья.</b>	<b>Практическое занятие</b> 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	<b>1,2,3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определить уровень здоровья и группу здоровья индивида по известным параметрам	4	
	<b>Понятие здорового образа жизни.</b>	Определение понятий «образ жизни», «здоровый образ жизни». Системный подход в оценке образа жизни. Образ жизни и условия жизни, их взаимосвязь. Категории, характеризующие образ жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучить литературу и составить конспект- схему «Здоровый образ жизни»	4	
<b>Составляющие ЗОЖ.</b>	Организация, содержание, формы и средства гигиенического воспитания по вопросам рационального питания	2	<b>1,2,3</b>
	Теории питания. Модные диеты и их возможные последствия	2	
	<b>Практическое занятие</b> 1. Рациональное и сбалансированное питание. Основные принципы. Потребности организма в основных нутриентах, микронутриентах в зависимости от нагрузки, образа жизни и др.	2	
	2. Расчет и составление меню на неделю в зависимости от образа жизни,	2	

	потребностей организма.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить меню на целую неделю с учетом потребностей организма (занятия спортом, танцами)	6	
<b>Влияние физической культуры и спорта на здоровье</b>	Влияние физической культуры и спорта на повышение уровня здоровья и устранение вредных привычек	2	<b>1,2,3</b>
	<b>Практическое занятие</b> 1. Спортивная деятельность как фактор устранения вредных привычек. Профилактика возникновения вредных привычек средствами физкультуры и спорта	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить конспект «профилактика вредных привычек средствами физкультуры и спорта»	6	
<b>Режим дня как составляющая ЗОЖ</b>	Понятие активного отдыха, его значение для организма	2	<b>1,2,3</b>
	<b>Практическое занятие</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Обосновать и изложить письменно «значение режима дня для здоровья человека»	6	
<b>Личная гигиена, закаливание, методики закаливания, дыхательные гимнастики, релаксация</b>	Личная и коммунальная гигиена.	2	<b>1,2,3</b>
	<b>Практическое занятие</b> 1. Закаливание: факторы, принципы, методы, группы. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Факторы воды, воздействующие на организм Водные ванны – тонизирующие, индифферентные, тепловые, их действие на организм	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить конспект «Факторы и методики закаливания», «Дыхательные гимнастики, показания, эффективность использования»	6	

<b>Физическая активность как первичная профилактика заболеваний</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Двигательная активность. Значение для укрепления, сохранения и восстановления здоровья. 2. сущность оздоровительного воздействия двигательной активности 3. Оптимальная физическая нагрузка	2 2 2	<b>1,2,3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ответить на вопрос: Почему двигательная (физическая) активность является первичной профилактикой заболеваний	6	
<b>Массаж</b>	<b>Практическое занятие</b> 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	2	<b>1,2,3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить конспект-схему «показания и противопоказания к проведению массажных процедур»	6	
<b>Образ и стиль жизни</b>	Понятие и сущность образа жизни	2	<b>1,2,3</b>
	<b>Практическое занятие</b> 1. Понятие и сущность стиля жизни. Основные отличия образа жизни от стиля жизни.	2	
	Различные подходы к оценке образа жизни.	2	
	Категории, характеризующие образ жизни. Понятия, типология.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление таблицы: " Основные отличия образа жизни от стиля жизни"	6	
<b>ЗОЖ как профилактика заболеваний</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. ЗОЖ как профилактика заболеваний. Соблюдение образа жизни при болезнях. Влияние образа жизни на здоровье.	2	<b>1,2,3</b>
<b>Пути формирования ЗОЖ</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Пути формирования ЗОЖ. Подходы к формированию ЗОЖ	2	<b>1,2,3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	

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

	детский. Пивной алкоголизм. Стадии алкоголизма. Алкоголизм и среда	2	
	Влияние алкоголя на здоровье человека и общества	2	
	<b>Практическое занятие</b> 1. Методики оценки психологической склонности к алкоголизму. Методики оценки прогнозируемой продолжительности жизни, образа жизни	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить таблицу «Влияние алкоголя разной крепости на здоровье человека в разные возрастные периоды»	4	
<b>Курение</b>	Предпосылки к курению. Психология курения. Курение и функции основных отделов биосистемы.	2	<b>1,2,3</b>
	Курение и здоровье. Курение и потомство. Меры профилактики	2	
	<b>Практическое занятие</b> 1. Методики оценки степени опасности для здоровья курения. Диагностика никотиновой зависимости	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнить таблицу «Влияние компонентов табачного дыма на здоровье». Проанализировать результаты теста на табачную зависимость	4	
<b>Анаболическая зависимость и здоровье</b>	Зависимость от употребления стероидных гормонов. Влияние гормонов на организм. Влияние анаболической зависимости на здоровье.	2	<b>1,2,3</b>
	Причины зависимости. Актуальность анаболической зависимости в спортивной среде	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить конспект «Стероидные гормоны, виды, влияние на организм»	2	
<b>Лекарственная зависимость</b>	Причины лекарственной зависимости. Генетическая фармакозависимость. Меры профилактики.	2	<b>1,2,3</b>
	Группы лекарственных препаратов, приводящих к формированию зависимости. Меры профилактики	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить конспект-схему «Меры профилактики химических	2	

	зависимостей, исходя из причин»		
<b>Нехимические аддикции</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Классификация нехимических аддикций. Компьютерная зависимость. Игровая зависимость. Шопинг- зависимость. Религиозная аддикция. Аддикция спорта. Любовная аддикция. Кредитомания и др.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнить таблицу «Виды нехимических аддикций и их профилактика»	2	
<b>Пищевая аддикция</b>	Питание. Виды appetitov. «Извращенный» аппетит и его влияние на здоровье	2	<b>1,2,3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить конспект «Влияние глутамата натрия как основной пищевой добавки на здоровье»	4	
<b>Всего</b>		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 ЮУрГГПУ, 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. Ген 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 личностного 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 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса	Ставит цели, организовывает и контролирует работу занимающихся физической культурой и спортом с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	Проектная деятельность. Наблюдение за поведением на занятии. Самоанализ деятельности
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития	Наблюдение, собеседование, сочинение Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации
	Занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации	Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	Осуществляет профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	Проектная деятельность. Наблюдение за поведением на занятии. 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
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия	Определяет цели и задачи, планирует учебные занятия	Наблюдение за организацией деятельности Зачет по учебной дисциплине
ПК 1.3. Осуществлять педагогический	Осуществляет педагогический контроль, оценивает процесс и	Наблюдение за организацией деятельности

контроль, оценивать процесс и результаты учения	результаты учения	Зачет по учебной дисциплине
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Определяет цели и задачи, планирует внеурочные мероприятия и занятия.	Разработка и планирование конспектов внеурочных мероприятий
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности	Мотивирует обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности	Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности учащихся.	Осуществляет педагогический контроль, оценивает процесс и результаты деятельности учащихся.	Наблюдение за организацией деятельности
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	Участвует в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	Разработка и планирование конспектов внеурочных мероприятий