

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет**  
**им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

**Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы

Директор института \_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

\_\_\_\_\_ Т.Ю. Черкесов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Основы здорового образа жизни»**

Направление подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование**

(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки

**«Физическая культура»**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

**Нальчик 2022**

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни» / сост. А.Н. Коноплева – Нальчик: КБГУ, 2022. – 27 с.

Рабочая программа дисциплины предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – физическая культура) в 7 семестре на 4 курсе.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» бакалавриата, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. №121 (зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. № 50362).

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Цель и задачи освоения дисциплины	4
2.Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3.Требования к результатам освоения дисциплины	4
4.Содержание и структура дисциплины	5
4.1. Лекционные занятия	6
4.2. Практические занятия (семинары)	6
4.3. Лабораторные работы	7
4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины	7
5.Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	7
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	15
7.Учебно-методическое обеспечение дисциплины	18
7.1. Основная литература	18
7.2. Дополнительная литература	18
7.3. Периодические издания	18
7.4. Интернет-ресурсы	18
7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий	19
8.Материально-техническое обеспечение дисциплины	23
9. Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины	24

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** - освоение студентами основ здорового образа жизни, а также современных знаний и практических приёмов оказания первой доврачебной помощи при угрожающих жизни состояниях.

**Задачи дисциплины:** - научить студентов правильно оценивать угрожающие жизни и здоровью людей состояния; - уметь оказывать первую доврачебную помощь больным при неотложных состояниях, острых заболеваниях, травмах и повреждениях; - проводить мероприятия, направленные на профилактику заболеваний, осложнений и травм.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к дисциплинам по выбору направления подготовки – 44.03.01 Педагогическое образование. Предназначена для изучения студентами 4-го курса очной формы обучения в 7 семестре.

Для освоения курса дисциплины «Основы здорового образа жизни» студенты бакалавриата используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплины Анатомия и Физиология.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП ВО по данному направлению подготовки: универсальные (УК):

– способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате изучения дисциплины студенты должны:

### **Знать:**

- основы здорового образа жизни;
- о развитиях болезней;
- о способах лечения;
- о способах введений лекарственных средств в организм человека;
- о нормах показателей кровяного давления, температуры, дыхания;
- об уходе за больным;
- основные причины возникновения острых заболеваний и неотложных состояний;
- алгоритм оказания первой помощи при угрожающих жизни состояниях пострадавшим и больным;
- особенности и правила транспортировки больных и пострадавших в лечебное учреждение;
- особенности оказания первой помощи детям.

### **Уметь:**

- измерять кровяное давление, температуру тела, вводить внутримышечно лекарства, ухаживать за больными. уметь применять все возможные приёмы, направленные на профилактику патологических состояний и заболеваний; прогнозировать последствия того или иного воздействия на организм;
- оценивать текущее состояние пострадавшего при возникновении различных экстремальных ситуаций и выявлять главный фактор, угрожающий жизни; проводить первичные мероприятия, направленные на повышение вероятности выживания пострадавшего или на уменьшение риска возникновения осложнений, угрожающих его жизни и здоровью;

- ориентироваться среди основных категорий наиболее часто встречающихся заболеваний, что является основой самопрофилактики возникновения различных болезненных состояний; объективно оценивать состояние своего здоровья и определять момент, когда необходимо вмешательство официальной медицины; оказывать помощь по уходу за больными в домашних условиях.

**Владеть:**

- приёмами, направленными на профилактику патологических состояний и заболеваний;
- навыками транспортировки больных и пострадавших в лечебное учреждение. методами оценки текущего состояния пострадавшего при возникновении различных экстремальных ситуаций и выявления главного фактора, угрожающего жизни;
- техникой проведения реанимационных мероприятий;
- приёмами оказания первой помощи при угрожающих жизни состояниях.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	<b>Первая медицинская помощь</b>	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма. Первая помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы.	УК-7	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
2	<b>Помощь при травмах и повреждениях</b>	Механические травмы. Первая помощь. Термические, электрические поражения. Первая помощь. Кровотечения. Раны. Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация.	УК-7	РК, Р, Т, дискуссии
3	<b>Профилактика инфекционных заболеваний</b>	Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции. Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания. Противоэпидемические мероприятия.	УК-7	РК, Р, Т, дискуссии
4	<b>Уход за больными</b>	Введение лекарственных средств в организм. Методы и средства ухода за больными	УК-7	РК, Р, Т, дискуссии

В графе 4 приводятся планируемые формы текущего контроля: защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), домашнего задания (ДЗ) написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), рубежный контроль (РК), тестирование (Т) и т.д.

**Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часов)**

*Очная форма обучения*

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачетных единиц	
	7 семестр	всего
Общая трудоемкость (в часах)	108 (3 з.е.)	108 (3 з.е.)
<i>Контактная работа (в часах):</i>	30	30
Лекционные занятия (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
<i>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):</i>	51	51
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
Реферат (Р)	5	5
Эссе (Э)	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
Контрольная работа (К)	6	6
Самостоятельное изучение разделов/тем	40	40
Курсовая работа (КР) / Курсовой проект (КП)	<i>Не предусмотрена</i>	<i>Не предусмотрена</i>
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	27	27
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

#### **4.1. Лекционные занятия**

Таблица 3. Лекционные занятия

№ п/п	Тема
1	Понятие здоровье, основы здорового образа жизни. Понятие о болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма.
2	Виды травм. Помощь при травмах и повреждениях.
3	Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных заболеваний.
4	Уход за больными. Методы и средства ухода за больными.

#### **4.2. Практические занятия**

Таблица 4. Практические (семинарские занятия)

№ п/п	Тема
1	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Здоровый образ жизни.
2	Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела).
3	Первая помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы.

4	Первая помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной систем.
5	Первая помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм.
6	Термические, электрические поражения. Кровотечения. Раны. Первая помощь.
7	Профилактика инфекционных заболеваний.
8	Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация.
9	Уход за больными. Методы и средства ухода за больными.

### 4.3 Лабораторные работы

По дисциплине «Основы ЗОЖ» выполнение лабораторных работ учебным планом не предусмотрено.

### 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Здоровый образ жизни.
2	Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы
3	Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях, отравлениях препаратами бытовой химии
4	Первая помощь при попадании инородного тела в глаза, уши, нос, дыхательные пути.
5	Травмы грудной клетки, живота, таза и позвоночника.
6	Первая помощь при травмах и ранениях грудной клетки.
7	Первая помощь при травмах и ранениях живота.
8	Первая помощь при повреждениях костей таза и позвоночника.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Таблица 6. Перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Коллоквиум	Средство контроля, усвоения учебного материала темы, раздела дисциплины, организованное как учебное занятие	Вопросы по темам/разделам дисциплины, представленные в привязке к компетенциям, предусмотренным РПД
2.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения,	Тематика рефератов

		собственные взгляды на нее	
3.	Тесты	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд тестовых заданий
4.	Промежуточная аттестация	Вопросы, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, обобщать фактический и теоретический материал	Фонд вопросов для зачета

### **Вопросы, выносимые на коллоквиум, для оценки компетенции УК-7:**

#### **Коллоквиум №1**

1. Понятие о здоровье. Компоненты здоровья. Показатели здоровья.
2. Инфекционные болезни. Определение, периоды, формы течения.
3. Понятие о болезни. Определение, причины, исход, осложнения.
4. Способы введения лекарственных веществ в организм.
5. Понятие о первой медицинской помощи и уходе за больными.
6. Стенокардия. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
7. Инфаркт миокарда. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
8. Гипертоническая болезнь. Гипертонический криз. Причины, симптомы, первая помощь.
9. Бронхиальная астма. Причины, симптомы, первая помощь при приступе бронхиальной астмы.
10. Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки. Осложнения: прободная язва, желудочное кровотечение. Причины, симптомы, первая помощь.
11. Холецистит. Панкреатит. Причина, симптомы, первая помощь.
12. Мочекаменная болезнь. Почечная колика. Причины, симптомы, первая помощь при приступе.
13. Сахарный диабет. Осложнения сахарного диабета: гипергликемическая и гипогликемическая комы. Причины, симптомы, первая помощь.
14. Переломы костей. Причины, симптомы, первая помощь.
15. Вывихи суставов. Причины, симптомы, первая помощь.
16. Раны. Определение, причины, классификация, симптомы, первая помощь.
17. Кровотечения. Определение, причины, виды, симптомы, первая помощь.
18. Ожоги, тепловой удар. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
19. Отморожения. Переохлаждения. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
20. Терминальные состояния. Определение, причины, симптомы, первая помощь.

#### **Коллоквиум № 2**

1. Эпидемический процесс. Варианты развития эпидемического процесса.
2. Иммуитет. Вакцины. Сыворотки.
3. Эпидемический процесс. Источники инфекции, факторы передачи возбудителя. Пути передачи инфекции.
4. О. сосудистая недостаточность: обморок, коллапс. Причины, симптомы, первая помощь.
5. Эпилепсия. первая помощь при приступе эпилептического припадка.
6. Сотрясение головного мозга. Причины, симптомы, первая помощь.
7. «О. живот». О. аппендицит. Причины, симптомы, первая помощь.
8. Аллергические реакции. Крапивница. Отек Квинке. Шок анафилактический. Причины, симптомы, первая помощь.
9. Первая помощь при гипертоническом кризе.
10. Первая помощь при приступе бронхиальной астмы.
11. Первая помощь при ложном и истинном крупе у детей.



12. Первая помощь при пищевых отравлениях и отравлениях лекарственными веществами.
13. Первая помощь при ранениях живота.
14. Первая помощь при кровотечениях. Техника наложения кровоостанавливающего жгута.
15. Личная гигиена.
16. Профилактика пролежней.
17. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.
18. Постановка горчичников, грелки, пузыря со льдом.
19. Техника наложения согревающего компресса. Лечебные ванны.
20. Лечебное питание.
21. Техника промывания желудка.
22. Техника постановки лекарственной и очистительной клизм.

### **Коллоквиум № 3**

1. Наложение черепашьей повязки на коленный сустав.
2. Наложение «восьмиобразной» повязки на затылок.
3. Наложение повязки на голову «чепец».
4. Наложение повязки «варежка» на кисть.
5. Транспортная иммобилизация.
6. Наложение повязки «Дезо».
7. Первая помощь при носовом кровотечении.
8. «Черепашья» повязка на локтевой сустав.
9. Первая помощь при укусе змей, ядовитых насекомых.
10. Первая помощь при гипертермии у детей.
11. Первая помощь при открытом пневмотораксе. Наложение окклюзионной повязки.
12. Наложение повязки на один палец кисти.
13. Реанимационные мероприятия: ИВЛ, непрямой массаж сердца.
14. Первая помощь при электротравме.
15. Техника наложения согревающего компресса. Лечебные ванны.
16. Воздушно - капельные инфекции: корь, скарлатина, дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш, ОРЗ, грипп.
17. Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит.
18. Инфекции, передаваемые половым путём: сифилис, гонорея, гепатит, ВИЧ- инфекция.
19. Паразитарные инфекции: аскаридоз, энтеробиоз, педикулёз, чесотка.
20. Грибковые заболевания: микозы, стригущий лишай.
21. Противозидемические мероприятия.

#### **Методические указания по подготовке студентов к коллоквиуму:**

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по самостоятельно подготовленной студентом теме.

На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в экономической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы.

Целями коллоквиума являются: выяснение у студентов знаний, их углубление (повышение) и закрепление по той или иной теме курса; формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.

Основная задача коллоквиума - пробудить у студента стремление к чтению и использованию дополнительной литературы. На коллоквиум могут выноситься, как проблемные (нередко спорные теоретические вопросы), так и вопросы, требующие самостоятельного изучения, а также более глубокой проработки. На самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 1-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и составление конспекта. Коллоквиуму может предшествовать написание эссе. Коллоквиум проводится либо в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом, либо беседы в небольших группах (3-5 человек).

Коллоквиум оценивается по 5-балльной системе.

**Критерии оценивания:**

**«6 баллов» ставится, если:**

- полно раскрыто содержание материала;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3 показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

**«5 баллов» ставится, если:**

ответ удовлетворяет в основном требованиям на «5баллам», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

**«4-3 балла» ставится, если:**

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

**«2-1 балл» ставится, если:**

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
- не сформированы компетенции, умения и навыки.

**Перечень тем рефератов для оценки компетенций УК-7:**

1. Понятие о здоровье Компоненты здоровья. Показатели здоровья.
2. Неотложные состояния сердечно-сосудистой системы.
3. Неотложные состояния пищеварительной системы.
4. Неотложные состояния дыхательной системы.

## 5. Сахарный диабет и его осложнения.

### **Методические указания по подготовке студентов написанию реферата.**

Написание реферата способствует углубленному изучению учебной дисциплины, дальнейшей систематизации, расширению и закреплению полученных знаний.

#### **Требования к содержанию реферата:**

- материал, использованный в реферате, должен строго относиться к избранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной);
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- реферат должен заканчиваться подведением итогов, содержать краткий обзор-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой студент солидарен

#### **Структура реферата:**

Текст реферата должен быть изложен логически и представлять собой целостное и завершённое самостоятельное исследование и состоять из вступления, основной части, выводов и списка использованных источников.

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, дается характеристика современного состояния исследуемой проблемы, определяется цель работы и задача, указывается предмет и объект исследования. Во вступлении следует также обратить внимание на уровень разработанности темы в отечественной и зарубежной литературе, выделить дискуссионные вопросы и нерешенные проблемы. Рекомендованный объем вступления - 1,5-2 страницы.

Основная часть работы состоит из трёх-четырёх вопросов. Все вопросы должны быть логически связанные между собой. В зависимости от особенностей исследуемой проблемы вопроса могут объединяться между собой, например, теоретический с методическим или методический с аналитическим и т.п. Рекомендованный объем основной части - 10-12 страниц.

Заключительная часть работы - выводы (короткое резюме из всего содержания реферата). Здесь вмещаются выводы и рекомендации, которые показывают, в какой мере решена задачи и достигнута цели, сформулированной во вступлении. Объем заключительной части - 1,5-2 страницы.

Неотъемлемой частью реферата является список литературы, который содержит перечень всех источников, использованных в процессе работы. Отдельные части текста, которые имеют самостоятельное значение (таблицы, социологический инструментарий и т.п.), могут быть добавлены отдельно в приложениях. Рекомендованный объем дополнительной части - не больше 5 страниц.

#### **Критерии оценивания реферата.**

Оценка «**отлично**» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**хорошо**» ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Примерные вопросы, выносимые на тестовые мероприятия (контролируемая компетенция УК-7)**

1. Причинами болезни могут быть:
  - + вредные привычки
  - гиподинамия
  - стрессы
  - плохое настроение
2. Способы введения лекарственных средств в организм:
  - наружный
  - + энтеральный
  - + парентеральный
  - внутренний
3. У здорового взрослого человека частота пульса колеблется:
  - 100-120 ударов в минуту
  - + 60-80 ударов в минуту
  - 40-60 ударов в минуту
  - всегда ровно 60 ударов в минуту
4. Отклонение от нормы ниже классических цифр артериального давления называется:
  - гипертония
  - + гипотония
  - мегатония
  - гипопатамия
5. Частота дыхания у здорового человека:
  - 16-18 в минуту
  - + 20-22 в минуту
  - 60-65 в минуту
  - 30-34 в минуту

**Методические указания по подготовке студентов к тестированию:**

1. Назначение теста. Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки знаний и некоторых практических навыков бакалавров по социальной работе. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных знаний учебного курса, повышения уровня аргументации важнейших выводов и значимых положений, рассматриваемых в ходе освоения основных тем данной учебной дисциплины. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса.

Тестовые задания (100 вопросов) могут использоваться как в открытом режиме в процессе обучения (текущий контроль, самопроверка) для углубления знаний и закрепления навыков, так и в закрытом режиме - для организации рубежного контроля по модулям и промежуточной аттестации бакалавров.

2. Продолжительность тестирования 30 минут. Предлагается тестовое задание, состоящее из 30 вопросов разной степени сложности.

3. Тест на промежуточной аттестации включает задания 3-х уровней. Тестовые задания «Множественный выбор» – задания, в которых студенту предлагается выбрать верные утверждения из списка ответов. Тестовые задания «Короткий ответ» – задания, в котором

студент при ответе на вопрос вписывает слово или фразу. Тестовые задания «На сопоставление» – задание, в котором предлагается группа терминов и необходимо установить соответствие.

Знания, продемонстрированные во время прохождения тестирования на промежуточной аттестации, оцениваются исходя из нижеприведенных критериев:

**Критерии оценивания:**

«6 баллов»: студент правильно выполнил все задания (30).

«5 баллов»: студент правильно выполнил 25 заданий.

«4 балла»: студент правильно выполнил 20 заданий.

«3 балла»: студент правильно выполнил 15 заданий.

«2 балла»: студент правильно выполнил 10 заданий.

«1 балл»: студент правильно выполнил 5 заданий.

**Промежуточная аттестация**

**Вопросы к экзамену**

Вопросы, выносимые на итоговую аттестацию (*контролируемая компетенция УК-7*)

1. Понятие о здоровье. Компоненты здоровья. Показатели здоровья.
2. Инфекционные болезни. Определение, периоды, формы течения.
3. Понятие о болезни. Определение, причины, исход, осложнения.
4. Способы введения лекарственных веществ в организм.
5. Понятие о первой медицинской помощи и уходе за больными.
6. Стенокардия. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
7. Инфаркт миокарда. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
8. Гипертоническая болезнь. Гипертонический криз. Причины, симптомы, первая помощь.
9. Бронхиальная астма. Причины, симптомы, первая помощь при приступе бронхиальной астмы.
10. Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки. Осложнения: прободная язва, желудочное кровотечение. Причины, симптомы, первая помощь.
11. Холецистит. Панкреатит. Причина, симптомы, первая помощь.
12. Мочекаменная болезнь. Почечная колика. Причины, симптомы, первая помощь при приступе.
13. Сахарный диабет. Осложнения сахарного диабета: гипергликемическая и гипогликемическая комы. Причины, симптомы, первая помощь.
14. Переломы костей. Причины, симптомы, первая помощь.
15. Вывихи суставов. Причины, симптомы, первая помощь.
16. Раны. Определение, причины, классификация, симптомы, первая помощь.
17. Кровотечения. Определение, причины, виды, симптомы, первая помощь.
18. Ожоги, тепловой удар. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
19. Отморожения. Переохлаждения. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
20. Терминальные состояния. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
21. Эпидемический процесс. Варианты развития эпидемического процесса.
22. Иммунизация. Вакцины. Сыворотки.
23. Эпидемический процесс. Источники инфекции, факторы передачи возбудителя. Пути передачи инфекции.
24. Сосудистая недостаточность: обморок, коллапс. Причины, симптомы, первая помощь.
25. Эпилепсия. первая помощь при приступе эпилептического припадка.
26. Сотрясение головного мозга. Причины, симптомы, первая помощь.
27. Аппендицит. Причины, симптомы, первая помощь.
28. Аллергические реакции. Крапивница. Отек Квинке. Шок анафилактический. Причины, симптомы, первая помощь.
29. Первая помощь при гипертоническом кризе.
30. Первая помощь при приступе бронхиальной астмы.
31. Первая помощь при ложном и истинном крупе у детей.
32. Первая помощь при пищевых отравлениях и отравлениях лекарственными веществами.

33. Первая помощь при ранениях живота.
34. Первая помощь при кровотечениях. Техника наложения кровоостанавливающего жгута.
35. Личная гигиена.
36. Профилактика пролежней.
37. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.
38. Постановка горчичников, грелки, пузыря со льдом.
39. Техника наложения согревающего компресса. Лечебные ванны.
40. Лечебное питание.
41. Техника промывания желудка.
42. Техника постановки лекарственной и очистительной клизм.
43. Наложение черепашьей повязки на коленный сустав.
44. Наложение «восьмиобразной» повязки на затылок.
45. Наложение повязки на голову «чепец».
46. Наложение повязки «варежка» на кисть.
47. Транспортная иммобилизация.
48. Наложение повязки «Дезо».
49. Первая помощь при носовом кровотечении.
50. «Черепашья» повязка на локтевой сустав.
51. Первая помощь при укусе змей, ядовитых насекомых.
52. Первая помощь при гипертермии у детей.
53. Первая помощь при открытом пневмотораксе. Наложение окклюзионной повязки.
54. Наложение повязки на один палец кисти.
55. Реанимационные мероприятия: ИВЛ, непрямой массаж сердца.
56. Первая помощь при электротравме.
57. Техника наложения согревающего компресса. Лечебные ванны.
58. Воздушно - капельные инфекции: корь, скарлатина, дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш, ОРЗ, грипп.
59. Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит.
60. Инфекции, передаваемые половым путём: сифилис, гонорея, гепатит, ВИЧ- инфекция.
61. Паразитарные инфекции: аскаридоз, энтеробиоз, педикулёз, чесотка.
62. Грибковые заболевания: микозы, стригущий лишай.
63. Противоэпидемические мероприятия.

### **Оценивание студента при итоговой аттестации**

#### **Методические указания по подготовке студентов к сдаче зачета**

Зачет - это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель зачета - завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым зачет содействует решению главной задачи высшего образования - подготовке квалифицированных специалистов. Основные функции зачета - обучающая, оценивающая и воспитательная.

Оценивающая функция зачета заключается в том, что он подводит итог знаний студента, полученных в процессе изучения дисциплины. В том числе, зачет является формой оценки результатов учебно-педагогической деятельности преподавателя дисциплины (самооценка).

На зачете преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность, мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

При подготовке к зачету студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, выносимый на зачет, т.к. письменное закрепление информации включает дополнительные ресурсы памяти.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для зачета. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к зачету особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже затем учебникам, учебным пособиям и иным материалам. Лекции детально, кратко, иллюстрировано, оперативно и четко дают основной понятийный аппарат.

На зачете преподаватель оценивает как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения студентом.

Критериями оценки ответа студента на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

*Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 + 4
2	Тестирование	18	6 + 6 + 6
3	Коллоквиум	18	6 + 6 + 6
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	24	8 + 8 + 8
Итого:		70	23 + 23 + 24

Письменные контрольные работы посвящены решению ключевых задач и проводятся 3 раза в семестре (перед каждым подведением итогов по рейтинговой системе).

Для текущего контроля успешности обучения используются разработанные на кафедре аттестационные педагогические измерительные материалы для компьютерного тестирования (тестовые задания) по дисциплине. Содержание тестов охватывает все разделы дисциплины.

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– о развитиях болезней;</li> <li>– о способах лечения;</li> <li>– о способах введений лекарственных средств в организм человека;</li> <li>– о нормах показателей кровяного давления, температуры, дыхания;</li> <li>– об уходе за больным;</li> <li>– основные причины возникновения острых заболеваний и неотложных состояний;</li> <li>– алгоритм оказания первой помощи при угрожающих жизни состояниях пострадавшим и больным;</li> <li>– особенности и правила транспортировки больных и пострадавших в лечебное учреждение;</li> <li>– особенности оказания первой помощи детям.</li> </ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– измерять кровяное давление, температуру тела, вводить внутримышечно лекарства, ухаживать за больными. уметь применять все возможные приёмы, направленные на профилактику патологических состояний и заболеваний; прогнозировать последствия того или иного воздействия на организм;</li> <li>– оценивать текущее состояние пострадавшего при возникновении различных экстремальных ситуаций и выявлять главный фактор, угрожающий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые оценочные материалы для письменного или устного опроса,</li> <li>- примерные темы рефератов,</li> <li>- типовые тестовые задания,</li> <li>- типовые оценочные материалы к зачету</li> </ul>



	<p>жизни; проводить первичные мероприятия, направленные на повышение вероятности выживания пострадавшего или на уменьшение риска возникновения осложнений, угрожающих его жизни и здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться среди основных категорий наиболее часто встречающихся заболеваний, что является основой самопрофилактики возникновения различных болезненных состояний; объективно оценивать состояние своего здоровья и определять момент, когда необходимо вмешательство официальной медицины; оказывать помощь по уходу за больными в домашних условиях.</li> </ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками оказания первой помощи пострадавшим и больным;</li> <li>– приёмами, направленными на профилактику патологических состояний и заболеваний;</li> <li>– навыками транспортировки больных и пострадавших в лечебное учреждение. методами оценки текущего состояния пострадавшего при возникновении различных экстремальных ситуаций и выявления главного фактора, угрожающего жизни;</li> <li>– техникой проведения реанимационных мероприятий;</li> <li>– приёмами оказания первой помощи при угрожающих жизни состояниях.</li> </ul>	
--	--	--

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1 Основная литература

1. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. — Электрон. текстовые данные .— Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017.— 214 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Балаян С.Е. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: методические указания к выполнению лабораторных работ/ Балаян С.Е.— Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. — 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49923.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2012. — 86 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>. — ЭБС «IPRbooks»

## 7.2 Дополнительная литература

1. Балаян С.Е. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: методические рекомендации и задания для самостоятельных работ/ Балаян С.Е.— Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. — 78 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49924.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний [Электронный ресурс]/ Гайворонский И.В.— Электрон. текстовые данные. — СПб.: СпецЛит, 2013.— 316 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47777.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Ганиева Г.Р. Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников/ Ганиева Г.Р., Абдульменева Л.Р.— Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017.— 32 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73542.html>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Кувшинов Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 050400.62 «Психолого-педагогическое образование», профилю «Психология и социальная педагогика»/ Кувшинов Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2013.— 183 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55248.html>. — ЭБС «IPRbooks»
5. Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чуприна Е.В., Закирова М.Н.— Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22619.html>. — ЭБС «IPRbooks»

## 7.3. Периодические издания

1. Журнал «Спортивная медицина: наука и практика».
2. Журнал «Человек. Спорт. Медицина».
3. Журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина».
4. Журнал «Спорт. Медицина. Здоровье».

## 7.4. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– *иные интернет-источники:*

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

**Сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.**

№	Наименование электронного ресурса	Адрес сайта	Наименование организации-владельца	Условия доступа
1.	Электронная библиотека диссертаций РГБ	<a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» (РГБ)  Договор №095/04/0011 от 05.02.2019 г.	Авторизованный доступ с электронного читального зала КБГУ
2.	«Web of Science» (WOS) – аналитическая и цитатная база данных	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Компания <a href="http://www.thomson.com">Thomson Reuters</a> Сублицензионный договор № WoS/558 от 02.04.2018 г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» (аналитическая и цитатная база данных)	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Издательство «Elsevier. Наука и технологии» Контракт №7E/223 от 01.02.2019 г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Российские и зарубежные научные электронные журналы	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	НЭБ РФФИ на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
5.	База данных Science Index (РИНЦ) возможность дополнения и уточнения публикаций ученых КБГУ	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионный договор Science Index №SIO-741/2019 от 15.03.2019 г.	Авторизованный доступ для представителя вуза
6.	ЭБС «Консультант студента» - учебные и научные материалы по медицине	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №138СЛ/01-2019 от 13.02.2019 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭБС «IPRbooks» Учебные, научные и периодические издания для вузов и СПО	<a href="http://iprbookshop.ru">http://iprbookshop.ru</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Договор №4839/19 от 01.02.2019 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	Национальная электронная библиотека РГБ Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек и электронные документы образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	Доступ по IP-адресам КБГУ
9.	Обзор СМИ	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
10.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	<a href="http://www.prlib.ru">http://www.prlib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н.	Авторизованный

			Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г.	доступ из библио- теки (ауд. №214)
11.	ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №3Е/223 от 01.02.2019 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам)
12.	ЭБС КБГУ (электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	<a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>	КБГУ Положение об электрон- ной библиотеке от 25.08.09	Полный доступ

## 7.5 Методические указания по проведению различных учебных занятий

### *Методические указания к практическим (семинарским) занятиям.*

Практические занятия представляют собой особую форму организации учебного процесса, в ходе которого студент должен приобрести умения получать новые учебные знания, их систематизировать; оперировать базовыми понятиями и теоретическими конструкциями учебной дисциплины; решать познавательные задачи; логично выстраивать устные и письменные тексты. Целью практических занятий является приобретение студентами новых знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, развитие у них гуманитарного мышления и интеллектуальных способностей как средства индивидуального освоения учебной дисциплины. Все это требует тщательной подготовки к практическим занятиям. При подготовке к практическим занятиям следует использовать всю рекомендованную литературу, размещенную на бумажных и электронных носителях. Вначале обучающимся необходимо ознакомиться с планом практического занятия, затем прочитать тексты рекомендованной литературы и найти информацию, необходимую для письменного ответа на поставленные вопросы.

Особое место в структуре практического (семинарского) занятия имеют учебные доклады или рефераты, которые позволяют студентам продемонстрировать знания и умения, связанные с творческой самостоятельностью, и в первую очередь умения читать и понимать учебные и научные тексты, систематизировать и концептуализировать, содержащиеся в них знания в соответствии с определенным алгоритмом. Готовясь к докладу, надо прочитать рекомендованную литературу и составить планы прочитанных текстов, что позволит составить план доклада. На основе доклада пишутся рефераты. Обязательным условием подготовки рефератов является использование дополнительной литературы.

### *Методические указания к самостоятельной работе*

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом в объеме 78 часов от общего количества часов, должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике. Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы.

Формы самостоятельной работы студентов - это письменные работы, изучение литературы и практическая деятельность.

Самостоятельное изучение литературы можно подразделить на отдельные виды самостоятельной работы:

- изучение базовой литературы – учебников и монографий;
- изучение дополнительной литературы
- периодические издания,
- специализированные книги, практикумы;
- конспектирование изученных источников.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

В целях реализации раздела СРС осуществляется подготовка и публикация учебно-методических пособий и рекомендаций.

### **Образовательные технологии**

Для реализации познавательной и творческой активности студентов в учебном процессе используются современные образовательные технологии, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и снижать долю репродуктивной деятельности учащихся за счет снижения времени, отведенного на выполнение самостоятельной работы.

Большое внимание уделяется использованию современных педагогических технологий, основанных на использовании передовых инновационных технологий в преподавании дисциплины. Под инновационными методами в высшем профессиональном образовании понимаются методы, основанные на использовании современных достижений науки и информационных технологий в образовании. Они направлены на повышение качества подготовки путем развития у студентов творческих способностей и самостоятельности (методы проблемного и проективного обучения, исследовательские методы, тренинговые формы и т.д.).

Использование современных инновационных технологий в учебном процессе позволяет:

- сочетать высокую экономическую эффективность и гибкость учебного процесса;
- широко использовать информационные ресурсы в учебном процессе;
- существенно расширить возможности традиционных форм обучения;
- позволяет реализовать новые эффективные формы обучения.

Работы по внедрению и использованию современных инновационных технологий обучения проводятся в нескольких направлениях:

- создание современного учебно-методического обеспечения учебного процесса и совершенствование организации учебного процесса путем внедрения новых технологий обучения, в том числе дистанционных образовательных технологий (ДОТ);
- программно-техническое обеспечение учебного процесса с использованием современных технологий обучения;
- повышение квалификации ППС и УВП в области разработки современного учебно-методического обеспечения и использования новых технологий обучения;

Инновационные методы, используемые в образовательном процессе:

1. Использование информационных ресурсов и баз знаний.
2. Применение электронных мультимедийных учебников и учебных пособий.
3. Ориентация содержания на лучшие отечественные и зарубежные аналоги образовательных программ.
4. Применение предпринимательских идей в содержании курсов.
5. Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук.
6. Применение активных методов обучения, «контекстного обучения» и «обучения на основе опыта».

7. Использование методов, основанных на изучении практики (case studies).

8. Использование проектно-организованных технологий обучения работе в команде над комплексным решением практических задач.

Все это позволяет студентам организовать и проводить научно-исследовательскую деятельность и предполагает выполнение работ по изученным разделам и интересам, а также проявлению творческих способностей и самостоятельности студентов.

В учебном процессе используются **активные и интерактивные формы** проведения занятий: доклады с презентацией, анализ презентации совместно со студентами, защита авторских проектов, решение ситуационных задач, разбор конкретных ситуаций по темам, встречи со специалистами в области физической культуры и спорта.

**Компьютерная симуляция:** в компьютерной среде с помощью имеющихся программных средств моделируется та или иная профессиональная (техническая, экономическая или иная) ситуация, проблема или задача, модель. На этой основе отрабатывается принятие технических или управленческих решений. При этом требуются самостоятельный поиск и проработка информации по отдельным вопросам теоретического курса, консультации преподавателя, взаимодействие с сокурсниками, создание творческих групп с распределением функций и пр.

**Интерактивные видеолекции** с синхронными слайдами (ИБСС) предназначены для повышения качества и эффективности обучения за счет обеспечиваемого ими высокого коэффициента передачи педагогического воздействия, оказываемого на студентов преподавателем.

Интерактивное обучение основано на прямом взаимодействии студентов со своим опытом и опытом своих друзей, так как большинство интерактивных упражнений обращается к опыту самого учащегося.

**Активные формы обучения:** где учащиеся являются “субъектом” обучения, выполняют творческие задания, вступают в диалог с преподавателем. Основные методы это творческие задания, вопросы от студента к преподавателю, и от преподавателя к студенту.

**Пассивные формы обучения:** где студенты выступают в роли “объекта” обучения, которые должны усвоить и воспроизвести материал, который передается им преподавателем-источником знаний. Основные методы это лекция, чтение, опрос.

### **Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

#### **Интерактивные занятия:**

1. Работа в парах по отработке навыков измерения артериального давления, пульса, частоты дыхания.
2. Работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, наложении шин, транспортировки пострадавших.
3. Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков остановки кровотечения разными способами.
4. Работа в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения повязок, проведения реанимационных мероприятий (непрямой массаж сердца, искусственного дыхания «рот-в-рот»).
5. Работа в парах по отработке способов введения лекарственных средств в организм.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для

представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «*Основы ЗОЖ*» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

**При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:  
лицензионное программное обеспечение:**

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программного обеспечения
1	Лицензия на программно-аппаратный комплекс автоматизации планирования и контроля проектов Программное обеспечение VIPULSE	Российская Федерация	12 месяцев
2	Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем. АСМОграф стандартная лицензия - векторный графический редактор	Российская Федерация	12 месяцев
3	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре " на 250 рабочих мест	Российская Федерация	12 месяцев
4	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре" для преподавателя	Российская Федерация	12 месяцев
5	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" на 250 рабочих мест	Российская Федерация	12 месяцев
6	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" для преподавателя	Российская Федерация	12 месяцев
7	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение «3D-моделирование для 3D-печати" на 250 мест	Российская Федерация	12 месяцев
8	Лицензия на право использования Учебного комплекта для системы прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	Российская Федерация	12 месяцев
9	Лицензия на право использования Учебного комплекта KompasFlow для КОМПАС-3D, приложение «гидрогазодинамика» на 30 мест	Российская Федерация	12 месяцев
10	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения	Российская Федерация	12 месяцев

	KompasFlow (для преподавателя)		
11	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения: пакет обновлений APM FEM для прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	Российская Федерация	12 месяцев
12	Лицензия на программное обеспечение для автоматизированного проектирования (САПР) сетевая лицензия "Платформа nanoCAD" 22 (конфигурация Pro), сетевая лицензия (серверная часть)	Российская Федерация	12 месяцев

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программного обеспечения	Кол-во
1.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ)	Российская Федерация	12 месяцев	1300
2.	Лицензия на офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный	Российская Федерация	бессрочно	1300
3.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	1300
4.	Лицензия на программное обеспечение системы управления базами данных (СУБД) Postgres Pro AC Enterprise на 1 ядро x86-64	Российская Федерация	бессрочно	2
5.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Сервер» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	5
6.	Лицензия на программное обеспечение для инвентаризации, учета ПК и оборудования Total Network Inventory 5 (100 устр.)	Российская Федерация	бессрочно	1



7.	Лицензия на программное обеспечение для анализа и построения графиков ORIGINPRO- New License Concurrent Network Single Seat EDUCATIONAL	США	12 месяцев	1
8.	Лицензия на программное обеспечение для работы с документами формата PDF Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Level 1 (1-9) Education Named License 65297997BB01A12	США	12 месяцев	5
9.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов Антиплагиат ВУЗ (2000 проверок)	Российская Федерация	12 месяцев	1
10.	Лицензия на программное обеспечение для обработки растровых изображений Creative Cloud for enterprise All Apps Multiple Platforms Multi European Languages Education Device License	США	12 месяцев	50
11.	Лицензия на учебную систему автоматизированного проектирования (САПР) «Грация»	Российская Федерация	12 месяцев	8
12.	CRM-система Программа для ЭВМ "1С-Битрикс: Управление сайтом". Лицензия Старт	Российская Федерация	12 месяцев	19
13.	Образовательная платформа Этюд со средой вычислений и модельно-ориентированного проектирования Engee	Российская Федерация	12 месяцев	116
14.	Права на программное обеспечение универсальная система для всестороннего статистического анализа и визуализации данных на 500 пользователей. Statistica Ultimate Academic for Windows 10 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия	США	12 месяцев	1
15.	Права на программное обеспечение средство разработки	США	12 месяцев	34

	Embarcadero RAD Studio Concurrent Academic Edition 1 Year Term License			
16.	Права на программное обеспечение для работы с PDF-документами. ABBYY FineReader 15 Business	Российская Федерация	12 месяцев	15
17.	Права на программное обеспечение для ведения бухгалтерского и налогового учета 1С:Бухгалтерия государственного учреждения 8 ПРОФ. Электронная поставка	Российская Федерация	12 месяцев	16
18.	Лицензия на программное обеспечение для управления стоматологической клиникой IDENT (годовая лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	1
19.	Лицензия на программное средство-видеоредактор Movavi видеоредактор 15 SE Academic Edition	Российская Федерация	бессрочно	70
20.	Лицензия на программное средство для записи (захвата) видео с экрана Movavi Screen Capture Pro (Movavi Screen Recorder)	Российская Федерация	бессрочно	70
21.	Лицензия на фонетический, лексический и грамматический мультимедийный справочник-тренажёр обучения английскому языку Профессор Хиггинс. Английский без акцента! Версия 6.5	Российская Федерация	бессрочно	16
22.	Лицензия на электронный словарь для английского и русского языков для изучающих английский язык ABBYY Lingvo x6 Английская версия (конкурентная лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	16
23.	Платформа для проведения вебинаров Vuebinar	Российская Федерация	12 месяцев	1

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

### **8.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;
  - задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
  - письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):
  - на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
  - зачет проводится в письменной форме;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
  - по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине «\_\_\_\_\_» по направлению подготовки \_\_\_\_\_; профиль \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учебный год

№п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании ИППиФСО  
протокол № \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

*Шкала оценивания планируемых результатов обучения*

*Текущий и рубежный контроль*

Се- местр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
7	<p>Частичное посещение аудиторных занятий.</p> <p>Неудовлетворительное выполнение заданий на практических (семинарских) занятиях.</p> <p>Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Обучающийся не допускается к промежуточной аттестации.</p>	<p>Полное или частичное посещение аудиторных занятий.</p> <p>Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях.</p> <p>Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».</p>	<p>Полное или частичное посещение аудиторных занятий.</p> <p>Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях.</p> <p>Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».</p>	<p>Полное посещение аудиторных занятий.</p> <p>Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».</p>

*Промежуточный контроль*

Семестр	Шкала оценивания	
	Не зачтено (36-60 баллов)	Зачтено (61-70 баллов)
7	<p>Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил ни одно задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов.</p>	<p>Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил первое задание билета и частично (полностью) второе задание. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов.</p> <p>Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил полностью первое задание или частично выполнил оба задания. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов.</p> <p>Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачета.</p>

*Критерии оценки качества освоения дисциплины*

Баллы (рейтинго- вой оценки)	Результат освоения	Требования к уровню освоения компетенции(й)
61-70	Зачтено	Компетенции УК-7 освоены полностью. Обучающийся: имеет целостные, системные знания, умеет выделять главное и второстепенное; дает четкие определения понятий; последовательно и уверенно излагает материал; может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.
36-60	Не за- чтено	Компетенции УК-7 освоены частично. Обучающийся: имеет разрозненные знания; допускает негрубые ошибки и неточности в определении понятий; затрудняется в изложении материала; допускает грубые ошибки при применении приобретенных знаний, умений и навыков в решении профессиональных задач.
0-35	Недопуск	Компетенции УК-7 не освоены. Обучающийся: имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное; допускает грубые ошибки в определении понятий, искажает их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.