

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ» (Академия ВЭГУ)**

**ОДОБРЕНА**

Ученым советом Академии ВЭГУ  
(протокол от 28 июня 2021 г. , № 4)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ректора Академии ВЭГУ  
от 31.08. 2021 № 71/а

**Рабочая программа дисциплины  
Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи  
при неотложных состояниях**

**Кафедра:** Педагогики и психологии

**Основная образовательная программа:** 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация».

**1. Общая характеристика**

**1.1 Наименование**

Данная учебная дисциплина называется «Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация» по заочной форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**1.2 Цели реализации**

1.2.1. В результате освоения данной дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

Профессиональные компетенции, соответствующие направленности ООП (разработаны Академией ВЭГУ):

- способность планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ПК-3);

- способность к участию в коллективной работе по реализации программ комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-4).

1.2.2 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен знать:

- анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;
- основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- наиболее часто встречающиеся виды нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы, органов выделения у занимающихся и спортсменов;
- влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека;
- способы профилактики отклонений в состоянии здоровья и основы здорового образа жизни;
- особенности взаимодействия в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления лиц с ограниченными возможностями здоровья, больных и инвалидов.

1.2.3 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен уметь:

- планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой;
- обеспечивать координирующую функцию при взаимодействии со специалистами смежных профессий.

1.2.4 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен владеть:

- навыками планирования занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических особенностей;
- применения различных гигиенических факторов и врачебного контроля для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов;
- способами формирования здорового образа жизни, в том числе лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- методами комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, больных и инвалидов;
- организацией командной работы специалистов, реализующих программы комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### **1.3 Место в структуре ООП**

1.3.1 Данная дисциплина относится к блоку Б вариативной части «Б1.В.ДВ.02.01 Дисциплины по выбору» изучается по заочной форме в том числе с ЭО и ДОТ – в 6 семестре на III курсе обучения в объеме 4 зачетных единиц или 144 академических часов (форма аттестации – зачет).

1.3.2 Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП как:

1. Введение в профессию.
2. Философия.
3. Психология болезни и инвалидности.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры.
5. Организация инклюзивного обучения инвалидов и лиц ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях.
6. Теоретико-методологические основы междисциплинарных знаний в области физической реабилитации.
7. Частные методики адаптивной физической культуры.
8. Физическая реабилитация.
9. Массаж.
10. Организация медико-социальной и трудовой реабилитации инвалидов.
11. Физиология человека.
12. Основы медицинских знаний.
13. Анатомия человека.
14. Адаптивная двигательная рекреация.
15. Антропометрия.
16. Нетрадиционные методы оздоровления.
17. Лечебная физическая культура.
18. Основы рационального и спортивного питания.
19. Общая и частная патология.
20. Постизометрическая релаксация.

1.3.3 Изучению данной дисциплины должно предшествовать освоение обучающимся программ:

1. Введение в профессию.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры.
3. Организация инклюзивного обучения инвалидов и лиц ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях.
4. Основы медицинских знаний.
5. Организация медико-социальной и трудовой реабилитации инвалидов.
6. Физиология человека.
7. Анатомия человека.
8. Антропометрия.
9. Основы рационального и спортивного питания.
10. Общая и частная патология.

1.3.4 Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для прохождения обучения по программам:

1. Теоретико-методологические основы междисциплинарных знаний в области физической реабилитации.
2. Частные методики адаптивной физической культуры.
3. Постизометрическая релаксация.
4. Мануальная терапия.
5. Нетрадиционные методы оздоровления.

## 1.4 Объем

1.4.1 Общий объем данной дисциплины (трудоемкость учебной нагрузки обучающегося при освоении программы, включающая в себя все виды его учебной деятельности, предусмотренные учебным планом для достижения планируемых результатов обучения) составляет: 4 зачетные единицы или 144 академических часа вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации с использованием сетевой формы, реализации по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении.

1.4.2 Объемы учебной нагрузки обучающегося при освоении программы дисциплины по видам учебной деятельности составляют:

Виды учебной деятельности	Объем, в академических часах
	по заочной форме с применением ЭО и ДОТ
Занятия лекционного типа	4
Занятия семинарского типа	-
Проектирование	-
Групповые консультации	-
Индивидуальная работа с обучающимся	8
Самостоятельная работа обучающегося	116
Аттестация	16 зачет
Всего	144

## 2. Структура и содержание

### 2.1 Содержание разделов и тем

Разделы и темы		Содержание (дидактические единицы)	Учебные занятия
№ п/п	наименование		по заочной форме с применением ЭО и ДОТ

			<b>виды</b>	<b>Объем, академических часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	Здоровый образ жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях		Занятия лекционного типа	<b>4</b>
			Индивидуальная работа с обучающимися	<b>8</b>
			Самостоятельная работа обучающегося	<b>116</b>
1.1	Здоровье: основные понятия и показатели. Концепции и основные составляющие здорового образа жизни	<p>Состояние здоровья населения России. Теоретические основы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.</p> <p>Здоровье – глобальная проблема человечества. Социальные потребности общества в сохранении, укреплении и формировании здоровья человека.</p> <p>Исторический аспект категории здоровья. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели индивидуального здоровья: генетические, биохимические, функциональные, психологические, социально-духовные, клинические. Показатели общественного здоровья: рождаемость, смертность, заболеваемость, продолжительность жизни, инвалидизация. Методы оценки количества и качества здоровья. Понятия «здоровье личности», «здоровье популяции», «здоровье нации».</p> <p>Принципы обеспечения здоровья. Общие мотивы сохранения и укрепления здоровья. Влияние питания, двигательной активности, аутоагрессии на здоровье.</p> <p>Информационная система</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимися	1
			Самостоятельная работа обучающегося	12

		<p>здоровья человека. Информационные воздействия, влияющие на здоровье человека. Моделирование информационно-зрительных образов человека.</p> <p>Традиционный и валеологический подходы к пониманию, исследованию, сохранению и укреплению здоровья.</p> <p>Категории образа жизни: экономическая, социологическая, социально-психологическая, социально-экономическая, педагогическая, валеологическая.</p> <p>Структурные элементы образа жизни. Условия, определяющие образ жизни.</p> <p>Взаимозависимость здоровья и здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Условия здорового образа жизни. Показатели и критерии здорового образа жизни. Примеры здорового образа жизни. Жизнь и деятельность людей, ведущих здоровый образ жизни.</p> <p>Основы гигиенических знаний. Уход за кожей, полостью рта, волосами. Гигиена зрения и органов слуха. Школьная гигиена. Санитарно-гигиенический контроль за условиями учебного процесса. Режим дня школьника.</p> <p>Психофизические основы здоровья. Психорегуляция, психосаморегуляция, релаксация и аутогенная тренировка, психогигиена человека.</p> <p>Питание и здоровье. Значение питания для поддержания здоровья. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Концепции питания. Принципы составления индивидуальных программ оздоровительного питания. Физическая культура в режиме здорового образа жизни. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.</p> <p>Организация физкультпауз, минуток здоровья и использование различных тренажеров. Массаж, самомассаж, воздействие на биологически активные точки.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Самоконтроль состояния организма при физических нагрузках.</p> <p>Труд и здоровье. Рациональная организация жизнедеятельности: работоспособность и утомление. Культура умственного и физического труда. Понятие об активном отдыхе. Понятие о хронобиологии и биоритмах.</p> <p>Основы полового воспитания. Понятие о сексуальном здоровье. Этапы психосексуального развития человека. Психосексуальная дифференциация и половая социализация детей и подростков. Гигиена пола. Гигиена половой жизни. Планирование семьи. Роль семьи и школы в половом воспитании.</p>		
1.2	<p>Основы профилактики болезней.</p> <p>Болезни цивилизации и их профилактика</p>	<p>Генетические детерминанты здоровья и болезни. Проблемы, грани, нормы и патологии. Общебиологическая сущность болезни. Переходные состояния от нормы к болезни, «третье состояние» (предболезнь). Этиология «третьего состояния». Болезнь как результат незнания адаптивных и защитных механизмов своего организма. Предрасположенность к заболеванию.</p> <p>Определение понятий «болезнь», «заболеваемость». Виды заболеваемости. Стадии болезни. Причины болезней. Этиология. Патогенез.</p> <p>Классификация болезней. Инфекционные болезни, их профилактика. Классификация инфекционных болезней. Эпидемический процесс. Понятия «спорадическая заболеваемость», «эпидемия», «пандемия», «эндемические болезни». Иммуитет и его виды. Календарь профилактических прививок. Дезинфекция, дезинсекция, дератизация: виды и способы.</p> <p>Инфекции дыхательных путей (грипп, ОРВИ, ангина): эпидемиология и профилактика. Детские инфекции. Туберкулез легких. Кишечные инфекции. Паразитарные инфекции. Педикулез. Чесотка. Грибковые заболевания стоп.</p>	<p>Занятия лекционного типа</p>	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	12

		<p>Стригущий лишай.</p> <p>Наследственные болезни: синдром Дауна, синдром Клайнфельтера, синдром Шерешевского–Тернера. Значение медико-генетических консультаций.</p> <p>Краевая патология: геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС), клещевой энцефалит, бешенство. Этиология, патогенез, клиника, профилактика, принципы лечения.</p> <p>Венерические болезни, их профилактика: трихомоноз, гонорея, сифилис. Синдром приобретенного иммунного дефицита. История вопроса. Пути передачи СПИДа. Группы риска. Патогенез и клиника СПИДа. Диагностика. Принципы лечения и меры профилактики.</p> <p>Искусственный аборт: история вопроса. Виды абортов, осложнения, последствия. Контрацепция. Болезни цивилизации, их профилактика: атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца. Болезни, связанные с нерациональным питанием, гиподинамией, курением, стрессом.</p> <p>Профилактика школьных форм патологии: сколиоза, близорукости, нервных расстройств и др.</p>		
1.3	Диагностика состояния и степени здоровья. Системы оздоровления и самосовершенствования	<p>Исследование условий жизни и здоровья (анамнез) и выявление неблагоприятных для здоровья факторов. Изучение субъективного состояния (опрос) и определение неблагоприятных показателей. Исследование внешнего вида (осмотр). Антропология: конституциональный тип, росто-весовой индекс, отношение к «идеальному» весу, состояние осанки и др.</p> <p>Оценка функционального состояния организма и его систем; определение двойного произведения (АД и ЧСС при нагрузке), толерантности к нагрузке (уровень допустимой нагрузки без вреда для здоровья), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), мощности вдоха и выдоха,</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	12



		<p>пробы с задержкой дыхания (Штанге–Генга). Сила мышц спины, рук, ног, брюшного пресса (по отношению к возрастному нормативу), гибкость позвоночника и др.</p> <p>Ознакомление с нетрадиционными методами диагностики: по состоянию зрачков, языка, пульса, биополя, биологически активных точек (по Фоллю).</p> <p>Заключение о состоянии здоровья и его степени. Формирование индивидуальной программы оздоровления.</p> <p>Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Традиционные оздоровительные системы. Виды физических упражнений: аэробные и анаэробные упражнения (плавание, игры, танцы и др.). Практика йоги, ушу. Дыхательная гимнастика в практике общего оздоровления. Естественные факторы природы как обязательное условие обеспечения здоровья. Закаливание. Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни. Социальное здоровье как интегральная характеристика здоровья человека и общества. Урок-конференция «Самосохранение в условиях социальных кризисов».</p>		
1.4	Принципы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Первая помощь при повреждениях	<p>Основные задачи первой помощи при неотложных состояниях. Принципы оказания первой помощи. Мероприятия по спасению жизни. Оценка состояния пострадавшего. Особенности оказания первой помощи при чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Первая помощь детям.</p> <p>Виды повреждений. Закрытые повреждения. Ушибы. Растяжения и разрывы связок. Вывихи. Переломы. Виды переломов: косые, поперечные, спиральные, оскольчатые. Признаки переломов – достоверные и относительные. Медицинская помощь при переломах. Транспортная иммобилизация. Подбор и моделирование транспортной шины. Наложение шины. Переломы бедра и</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	12

		области коленного сустава. Перелом костей голени, перелом костей стопы и одной из лодыжек. Перелом таза. Переломы нижней и верхней челюсти. Переломы ключицы.		
1.5	Открытые повреждения. Кровотечения	<p>Виды открытых повреждений. Ссадины и потертости: первая помощь. Раны. Признаки ран. Виды ран: резаные, ушибленные, рваные, разможенные, скальпированные, рубленые, колотые, укушенные. Огнестрельные раны. Раны касательные и сквозные. Гнойные раны. Раны, проникающие в полости и непроникающие. Основные осложнения ран: болевой шок, инфицирование раны, кровопотеря. Первая помощь. Очередность выполнения мероприятий по оказанию помощи. Осложнения ран: шок посттравматический, постгеморрагический и вследствие кровопотери; анемия, интоксикация. Специфические инфекционные заболевания – столбняк и другие. Основные клинические признаки столбняка. Профилактика столбняка.</p> <p>Виды кровотечений. Внутренние кровотечения. Кровотечение артериальное, венозное, капиллярное и паренхиматозное. Остановка кровотечения. Первая помощь при кровотечениях на месте происшествия. Наложение кровоостанавливающего жгута, прижатие артерий путем фиксации конечностей в определенном положении. Кровотечение из носа. Первая помощь. Кровотечение после удаления зуба. Кровохарканье, или легочное кровотечение. Кровавая рвота. Первая помощь. Кишечное кровотечение. Маточное кровотечение. Первая помощь.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	12
1.6	Первая помощь при обмороке, воздействии низких и высоких температур.	Обморок. Причины. Проявления. Основные симптомы. Первая Тепловой и солнечный удары. Последовательность выполнения мероприятий первой помощи при тепловом или солнечном ударе. Меры	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимся	1

	Первая помощь при болях	<p>предупреждения теплового и солнечного удара.</p> <p>Обморожения. Симптомы при обморожении I степени, II степени, III степени. Первая помощь. Замерзание. Признаки. Оказание первой помощи.</p> <p>Ожоги. Термические ожоги. Степени ожогов. Химические ожоги. Первая помощь.</p> <p>Ожог вследствие поражения электрическим током. Степени электротравмы. Клиническая картина поражения электрическим током. Симптомы. Первая помощь при электротравме.</p> <p>Боль в груди. Возможные причины. Первая помощь при инфаркте миокарда. Гипертонический криз. Симптомы. Первая помощь. Боли в животе у детей. Первая помощь.</p> <p>Нарушение дыхания у детей. Круп. Стеноз гортани I, II и III степени. Первая помощь. Кома. Коматозные состояния, симптомы. Первая помощь. Диабетическая кома. Уремическая кома. Кардиогенный шок. Симптомы. Травматический шок. Первая помощь.</p>	Самостоятельная работа обучающегося	14
1.7	Острые заболевания центральной нервной системы.	Нарушения мозгового кровообращения – сосудистый криз, мозговой инсульт. Симптомы. Первая помощь. Эпилептический припадок. Симптомы. Первая помощь. Истерический припадок. Симптомы. Первая помощь. Психические заболевания. Симптомы. Принципы оказания помощи.	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимися	0,5
			Самостоятельная работа обучающегося	14
1.8	Аллергические реакции. Отравления. Укусы и заболевания вследствие контакта с животными и насекомыми. Инородные тела.	<p>Причины и механизмы аллергических реакций. Сенсibilизация организма. Анафилактический шок, причины, симптомы. Первая помощь. Поллиноз. Отек Квинке.</p> <p>Общие принципы диагностики и оказания неотложной помощи при отравлениях. Виды отравлений. Биологические интоксикации, пищевые отравления, производственные отравления. Пути поступления токсического вещества в организм. Диагностика отравлений.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимися	0,5
			Самостоятельная работа обучающегося	14

		<p>Первая помощь при отравлениях токсическими веществами, принятыми внутрь; при отравлении прижигающими жидкостями; при попадании химических веществ на кожу; при ингаляционных отравлениях.</p> <p>Отравления у детей. Первая помощь.</p> <p>Отравление окисью углерода (угарным газом). Первая помощь.</p> <p>Пищевая токсикоинфекция. Первые симптомы, первая помощь. Отравление грибами. Ботулизм – признаки заболевания, первая помощь.</p> <p>Отравление ядохимикатами. Отравление концентрированными кислотами и едкими щелочами. Отравление лекарственными препаратами и алкоголем. Отравление наркотиками (морфин, опий, кодеин и др.). Первая помощь. Отравление алкоголем. Первая помощь.</p> <p>Бешенство, симптомы. Первая помощь. Укусы ядовитых змей. Порядок оказания первой помощи. Укусы пчел, симптомы. Первая помощь.</p> <p>Симптомы наличия инородных тел. Инородные тела в глотке и пищеводе. Инородные тела в слуховом проходе. Инородные тела в глазу. Инородные тела в дыхательных путях. Симптомы. Последовательность реанимационных мероприятий. Прием Геймлиха. Обструкция дыхательных путей у детей. Помощь грудным детям.</p>		
1.9	Десмур- гия и реанима- ция	<p>Десмургия – учение о наложении повязок. Виды повязок. Обыкновенные повязки – давящие, иммобилизующие, окклюзионные, корригирующие повязки. Мягкие повязки, шинные повязки. Типы бинтовых повязок.</p> <p>Повязки на голову: повязка на глаз, повязка на область уха, повязка на затылочную область и шею, повязка на нижнюю челюсть.</p> <p>Повязки на верхнюю и нижнюю конечности. Повязки на кисть и область лучезапястного сустава, повязки на один палец кисти,</p>	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа с обучающимися	0,5
			Самостоятельная работа обучающегося	14

		<p>повязка на предплечье, повязка на область плечевого сустава. Повязки на нижнюю половину живота и на верхнюю треть бедра. Повязки на грудную клетку. Повязка Дезо.</p> <p>Причины терминальных состояний. Клиническая смерть. Основные задачи реанимации больного в состоянии клинической смерти.</p> <p>Реанимация при остановке дыхания. Техника искусственной вентиляции легких «рот ко рту» или «рот к носу». Искусственная вентиляция легких при помощи ручных респираторов.</p> <p>Реанимация при остановке кровообращения. Основные симптомы остановки сердца. Виды массажа сердца – открытый (или прямой) и закрытый (наружный). Сердечно-легочная реанимация (СЛР). Последовательность выполнения основных мероприятий СЛР. Техника наружного массажа сердца. Массаж сердца у детей. Эффективность массажа сердца. Транспортировка больного с остановкой дыхания и сердечных сокращений.</p> <p>Основные реанимационные мероприятия у детей. Выявление обструкции дыхательных путей. Оценка кровообращения. Непрямой массаж сердца.</p>		
--	--	--	--	--

## 2.2 Перечень обеспечения СРС

Студенту предлагается выполнить следующие виды самостоятельной работы:

- проработка конспекта лекции;
- анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц);
- подготовка к практическому занятию;
- проведение научных исследований;
- выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций;
- подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.;
- подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.).

При выполнении самостоятельной работы, обучающемуся предоставляется следующее учебно-методическое обеспечение:

- информационные ресурсы, перечисленные в разделе 4: Информационные ресурсы данной программы;
- материалы, размещенные в разделах Диск, Задачи, Обсуждение, Сообщение, Wiki, ПГ Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях Кампуса ВЭГУ 24;
- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;
- материалы лекционных и практических занятий по дисциплинам бакалавриата 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация».

### 3. Фонд оценочных средств

#### 3.1 Этапы формирования компетенций

Компетенции				
код	содержание	знания	умения	навыки
1	2	3	4	5
ПК-3	способность планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;</li> <li>- основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;</li> <li>- наиболее часто встречающиеся виды нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы, органов выделения у занимающихся и спортсменов;</li> <li>- влияние</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических особенностей;</li> <li>- применения различных гигиенических факторов и врачебного контроля для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов;</li> </ul>

		<p>окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека;</p> <p>- способы профилактики отклонений в состоянии здоровья и основы здорового образа жизни.</p>		<p>- способами формирования здорового образа жизни, в том числе лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</p>
	<p><b>Типовые контрольные задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каковы преимущества использования профилактических подходов в медицине? Приведите примеры.</li> <li>2. Приведите положительный опыт ряда зарубежных стран в борьбе с пьянством и алкоголизмом.</li> <li>3. Дайте описание различных подходов к определению понятия «здоровье».</li> <li>4. Какие существуют органичные и системные принципы клинической классификации наследственных болезней? Обоснуйте.</li> <li>5. Дайте определение нормы здоровья интеллектуально-психической сферы детского и взрослого населения.</li> <li>6. Опишите Ваше видение модели общественного здоровья с позиции личности</li> <li>7. Опишите Ваше видение модели общественного здоровья с позиции государства.</li> <li>8. Дайте обоснование: осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия на него факторов физической и социальной среды.</li> <li>9. Раскройте суть вопроса «Аутоагрессивное поведение среди подростков: причины, тенденции, меры профилактики». Подтвердите примерами.</li> <li>10. Опишите методики, подтверждающие, что уровень здоровья человека зависит от его «резервных мощностей».</li> <li>11. Приведите примеры социальной эффективности программ сохранения, укрепления и формирования здоровья человека на основе зарубежных и отечественных данных.</li> <li>12. Приведите примеры эффективности здравоохранительных программ на различных уровнях.</li> <li>13. Подготовьте презентацию на тему «Профилактика неинфекционных болезней: проблемы и перспективы развития».</li> <li>14. Подготовьте презентацию на тему «Управление здоровьем здорового населения: проблемы и перспективы развития».</li> <li>15. Приведите примеры неэффективности здравоохранительных программ на различных уровнях.</li> </ol>			

ПК-4	способность к участию в коллективной работе по реализации программ комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	- особенности взаимодействия в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления лиц с ограниченными возможностями здоровья, больных и инвалидов.	- приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой; - обеспечивать координирующую функцию при взаимодействии со специалистами смежных профессий.	- методами комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, больных и инвалидов; - организацией командной работы специалистов, реализующих программы комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
<p><b>Типовые контрольные задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок подавился».</li> <li>2. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок повредил глаза».</li> <li>3. Опишите особенности оказания первой медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.</li> <li>4. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок получил перелом или растяжение».</li> <li>5. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок получил удар током».</li> <li>6. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок ударился головой».</li> <li>7. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок подвергся укусам или ужаливаниям».</li> <li>8. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок находится в шоковом состоянии».</li> <li>9. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок проглотил яд».</li> <li>10. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок порезался или истекает кровью».</li> <li>11. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок тонет».</li> <li>12. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок получил обморожение».</li> <li>13. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок испытывает приступ крупа».</li> <li>14. Составьте памятку для населения на тему «Приемы оказания первой помощи детям: если ребенок получил ожог или ошпарился».</li> <li>15. Особенности организации первой медицинской помощи в очаге химического поражения.</li> </ol>				



### 3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания

3.2.1 Для оценивания компетенций обучающегося на этапе их формирования по результатам освоения программы данной дисциплины применяется «двухбалльная» (при зачете) шкала оценивания, вписывается текст «зачтено» или «не зачтено»).

3.2.2 При применении технологий, использующих иные шкалы измерения (тестирование, балльно-рейтинговой, рейтинговой и т.д.), они для окончательного оформления переводятся: 50% и более процентов максимально-возможной суммы – «зачтено», менее 50% - «не зачтено»;

3.2.3 При формировании оценки обучающегося используются следующие показатели и критерии оценивания результатов освоения программы данной дисциплины и соответствующего этапа формирования компетенций обучающегося:

Оценка	Критерий	Индикатор (показатель)
«зачтено»	как минимум, твердое владение материалом в рамках программы	при изложении правильного в основном ответа обучающимся допускаются лишь отдельные неточности, нарушение последовательности, отсутствие некоторых существенных деталей, имеются отдельные затруднения в выполнении практических заданий
«не зачтено»	невладение значительной (и значимой) частью материала программы	при изложении ответа обучающимся допускаются принципиальные ошибки, с большими затруднениями выполняются практические задания, ответ свидетельствует об отсутствии знаний по предмету

3.2.4 Аттестация по данной дисциплине может осуществляться по балльно-рейтинговой системе (далее - БРС), которая представляет собой строго последовательное прохождение обучающимся контрольных (реперных, рубежных) точек (далее – КТ-1, КТ-2 и т.д.) с получением оценки за качество показанных результатов в виде определенной конечной суммы баллов. При этом используются следующие индикаторы начисления баллов.

3.2.4.1 Общее количество баллов БРС распределяется следующим образом:

- за прохождение предварительного этапа – 20 баллов;
- за прохождение первой контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение второй контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение третьей контрольной точки – до 20 баллов.

3.2.4.2 Перевод набранной суммы по итогам всей БРС в двухбалльную или четырехбалльную шкалу оценивания осуществляется по следующим параметрам:

- 40 и более баллов – «зачтено», менее 40 - «не зачтено»;
- 72 и более баллов – «отлично», 56-71 баллов - «хорошо», 40-55 баллов - «удовлетворительно», менее 40 баллов - «неудовлетворительно».

3.2.4.3 За прохождение предварительного этапа начисляется до 20 баллов пропорционально изученным обучающимся разделам лекционного материала и набранным при тестировании в самом представленном для изучения ресурсе количеству баллов.

3.2.4.4 Начисление баллов по рубежной аттестации по первой контрольной точке осуществляется в зависимости от результативности участия на вебинаре.

3.2.4.4.1 При он-лайн участии на вебинаре баллы начисляются по следующим критериям:

1) 5 баллов, если участие ограничилось только присутствием или одним нерезультативным действием (вопрос или выступление не соответствовали теме);

2) 10 баллов, если были два и более нерезультативных действия;

3) 15 баллов, если среди двух или более произведенных обучающимся действий как минимум одно было результативным (правильное изложение материала, точно заданный вопрос, аргументированная и объективная рецензия);

4) 20 баллов, если все произведенные обучающимся два и более действий были результативными.

3.2.4.4.2 При просмотре вебинара в записи и предоставлении обучающимся письменного отзыва о нем, определяются следующие степени и суммы баллов:

1) 5 баллов, если отзыв написан формально, малосодержательно, но свидетельствует о просмотре всего вебинара;

2) 10 баллов, если в отзыве достаточно аргументировано выделены позитивная (что понравилась, было понятно, интересно) и (или) негативная (что не понравилась, было непонятным, неинтересным) стороны вебинара;

3) 15 баллов, если в отзыве есть обоснованное, логичное сопоставление позитивных и негативных итогов занятия;

4) 20 баллов, если отзыв в дополнение к третьему уровню содержит существенные предложения по улучшению организации вебинара или аргументировано описывает проблему, сформировавшуюся по итогам вебинара.

3.2.4.5 При тестировании по второй контрольной точке, если тестовые задания имеют разные степени сложности, каждые 5% максимально-возможной суммы правильных ответов приравнивается одному баллу БРС.

При равной сложности всех тестовых заданий каждый правильный ответ приносит 1 балл БРС.

3.2.4.6 Творческая аттестационная работа оценивается по двадцатибалльной шкале (0 баллов – отсутствует, 1 балл – имеется, но абсолютно не соответствует заданию и (или) дисциплине, 2 балла – в большей части не соответствует заданию (дисциплине), хотя есть определенное приближение к сути задания (дисциплины), 3 балла – суть

задания выявлена, но неполно, 4 балла – имеются только отдельные неточности, 5 – нет претензий к исполнению) по следующим направлениям:

- определение и фиксация проблемы;
- формулирование ответа (рабочей гипотезы);
- аргументы и иллюстрации в пользу ответа (рабочей гипотезы);
- использование концептуального и понятийного аппарата дисциплины.

Сумма набранных баллов за все 4 направления является количеством баллов БРС, начисляемых в общий рейтинг за третью контрольную точку.

### **3.3 Типовые контрольные задания**

3.3.1 При подготовке обучающегося к аттестации и при оценивании результатов освоения программы данной дисциплины (для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы) используются типовые контрольные задания по:

- истории развития отношения к здоровому образу жизни и профилактике болезней; объекту, предмету и методам (инструментам), применяемым в данной дисциплине; месту, значению здорового образа жизни в деятельности человека и ее связям с другими дисциплинами; проблемам и задачам, решаемым в рамках подхода к здоровому образу жизни;

- существу теорий, концепций, систем описания и объяснения, гипотез, выдвигаемых в рамках профилактики болезней, а также категориям и понятиям (терминам), являющимся существенными для данной дисциплины;

- применению компетенций, сформированных в ходе освоения программы, для решения конкретной задачи, объяснения конкретного факта (явления), разрешения конкретной ситуации и т.д.

3.3.2 Данные типовые задания при проведении конкретных аттестационных испытаний переформатируются в вопросы аттестационных билетов или тестовые задания в соответствии с правилами, установленными для Фонда оценочных средств Академии ВЭГУ. По предметам вопросов типовых заданий могут быть сформулированы несколько различающихся по форме и аспекту рассмотрения вопросов аттестационных билетов, тестовых заданий или тем письменных работ. Комплекты вопросов для аттестационных билетов, тестовых заданий и тем в виде соответствующих баз хранятся в Центре аттестации Академии ВЭГУ в режиме конфиденциальности и предъявляются в виде набора аттестационных билетов, тестов или отдельной темы, формируемых по установленным в Академии ВЭГУ правилам, на каждую конкретную аттестацию.

3.3.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации.

- Здоровье: понятие, критерии, физиологические нормы, компоненты здоровья. Степень здоровья;
- Индивидуальное и общественное здоровье;
- Показатели общественного здоровья;

- Состояние здоровья современного человека;
- Понятие о здоровом образе жизни;
- Факторы риска для здоровья;
- Основы гигиенических знаний;
- Уход за кожей, полостью рта, волосами;
- Гигиена зрения и органов слуха;
- Школьная гигиена;
- Психическое здоровье;
- Стресс, методы его коррекции;
- Питание и здоровье. Состав пищи. Концепции рационального питания;
- Физическая культура в режиме здорового образа жизни;
- Двигательная активность: оптимальная для здоровья;
- Двигательная активность: недостаточная (гиподинамия) и чрезмерная (гипердинамия);
- Основы полового воспитания. Формирование сексуальности;
- Гигиена пола. Планирование семьи;
- Роль семьи и школы в половом воспитании;
- Болезнь: понятие, виды, причины, стадии;
- Классификация болезней;
- Болезни цивилизации, их профилактика: атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца;
- Инфекционные болезни, их профилактика;
- Иммуитет и его виды;
- Календарь профилактических прививок;
- Дезинфекция, дезинсекция, дератизация;
- Инфекции дыхательных путей (грипп, ОРВИ, ангина): эпидемиология и профилактика;
- Детские инфекции;
- Туберкулез легких;
- Кишечные инфекции;
- Паразитарные инфекции;
- Наследственные болезни: синдром Дауна,
- Наследственные болезни: синдром Клайнфельтера,
- Наследственные болезни: синдром Шерешевского–Тернера;
- Краевая патология общее понятие;
- ГЛПС. Этиология, патогенез, клиника, профилактика, принципы лечения;
- Клещевой энцефалит. Этиология, патогенез, клиника, профилактика, принципы лечения;
- Бешенство. Этиология, патогенез, клиника, профилактика, принципы лечения;

- Венерические заболевания (трихомоноз, гонорея, сифилис);  
Профилактика и принципы лечения;
- Синдром приобретенного иммунного дефицита. История вопроса;
- Этиология, патогенез, клиника СПИДа;
- Диагностика СПИДа и меры профилактики;
- Искусственный аборт: история вопроса. Виды абортов, осложнения, последствия;
- Контрацепция;
- Диагностика состояния и степени здоровья: данные антропометрического исследования;
- Оценка функционального состояния организма и его систем;
- Системы оздоровления и самосовершенствования;
- Организация и содержание валеологического воспитания населения;
- Формирование положительной мотивации здорового образа жизни у учащихся;
- Методы и средства валеологического воспитания студентов;
- Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления;
- Традиционные оздоровительные системы;
- Виды физических упражнений: аэробные и анаэробные упражнения (плавание, игры, танцы и др.);
- Практика йоги, ушу;
- Дыхательная гимнастика в практике общего оздоровления;
- Естественные факторы природы как обязательное условие обеспечения здоровья;
- Закаливание;
- Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни;
- Социальное здоровье как интегральная характеристика здоровья человека и общества;
- Урок-конференция «Самосохранение в условиях социальных кризисов».
- Принципы оказания первой медицинской помощи;
- Основные задачи первой медицинской помощи;
- Оценка состояния пострадавшего;
- Особенности оказания первой медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- Первая медицинская помощь детям;
- Закрытые повреждения. Ушибы;
- Растяжения и разрывы связок. Вывихи;
- Переломы. Виды переломов, признаки переломов. Медицинская помощь при переломах;
- Транспортная иммобилизация. Виды шин;
- Подбор и моделирование транспортной шины. Наложение шины;

- Переломы бедра и области коленного сустава;
- Перелом костей голени, стопы, лодыжек;
- Ссадины и потертости: первая медицинская помощь;
- Раны. Признаки ран, виды ран;
- Огнестрельные раны;
- Осложнения ран;
- Посттравматический и постгеморрагический шок;
- Столбняк и профилактика столбняка;
- Кровотечения; Виды кровотечений;
- Остановка кровотечения;
- Первая медицинская помощь при кровотечениях на месте происшествия;
- Обморок. Причины. Проявления. Первая медицинская помощь;
- Тепловой и солнечный удары. Последовательность выполнения мероприятий первой медицинской помощи и меры предупреждения.
- Обморожения. Первая медицинская помощь;
- Ожоги. Термические ожоги. Первая медицинская помощь;
- Химические ожоги. Первая медицинская помощь;
- Электротравма. Первая медицинская помощь при электротравме;
- Первая медицинская помощь при инфаркте миокарда;
- Гипертонический криз. Симптомы. Первая медицинская помощь;
- Боли в животе у детей. Первая медицинская помощь;
- Стеноз гортани. Первая медицинская помощь;
- Коматозные состояния. Симптомы. Первая медицинская помощь;
- Диабетическая кома;
- Уремическая кома;
- Кардиогенный шок;
- Нарушения мозгового кровообращения. Симптомы. Первая медицинская помощь;
- Эпилептический припадок. Симптомы. Первая медицинская помощь;
- Анафилактический шок. Причины. Симптомы. Первая медицинская помощь;
- Общие принципы диагностики и оказания неотложной помощи при отравлениях;
- Биологические интоксикации, пищевые отравления, медицинские отравления, производственные отравления;
- Пути поступления токсического вещества в организм. Диагностика отравлений;
- Первая медицинская помощь при отравлениях токсическими веществами;
- Отравления у детей; Первая медицинская помощь;
- Отравление окисью углерода (угарным газом); Первая помощь;
- Пищевая токсикоинфекция; Отравление грибами;
- Ботулизм – признаки заболевания, первая медицинская помощь;
- Отравление ядохимикатами;

- Отравление концентрированными кислотами и едкими щелочами;
- Отравление лекарственными препаратами и алкоголем; Первая медицинская помощь;
- Бешенство;
- Укусы ядовитых змей;
- Укусы пчел;
- Симптомы наличия инородных тел;
- Причины терминальных состояний; Клиническая смерть;
- Основные задачи реанимации больного в состоянии клинической смерти;
- Реанимация при остановке дыхания;
- Реанимация при остановке кровообращения;
- Сердечно-легочная реанимация (СЛР);
- Последовательность выполнения основных мероприятий СЛР;
- Основные реанимационные мероприятия у детей;
- Закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма;
- Техника безопасности при проведении занятий.

#### 3.3.4 Типовые (примерные) темы для письменных работ.

- Показатели общественного здоровья. Факторы риска для здоровья;
- Физическая культура в режиме здорового образа жизни;
- Двигательная активность: оптимальная для здоровья, недостаточная (гиподинамия) и чрезмерная (гипердинамия);
- Болезни цивилизации, их профилактика;
- Краевая патология: этиология, патогенез, клиника, профилактика, принципы лечения;
- Венерические заболевания, профилактика и принципы лечения;
- Синдром приобретенного иммунного дефицита; Диагностика и меры профилактики;
- Искусственный аборт: виды абортов, осложнения, последствия;
- Контрацепция как метод регулирования рождаемости;
- Диагностика состояния и степени здоровья;
- Оценка функционального состояния организма и его систем;
- Системы оздоровления и самосовершенствования;
- Организация и содержание валеологического воспитания населения;
- Формирование положительной мотивации здорового образа жизни у различных категорий населения;
- Методы и средства валеологического воспитания студентов.
- Особенности оказания первой помощи при чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- Переломы; Виды переломов, признаки переломов; Первая помощь при переломах;

- Транспортная иммобилизация; Виды шин; Подбор и моделирование транспортной шины; Наложение шины;
- Первая помощь при кровотечениях на месте происшествия;
- Тепловой и солнечный удары; Последовательность выполнения мероприятий первой помощи и меры предупреждения;
- Электротравма; Первая помощь при электротравме;
- Боли в животе у детей; Первая помощь;
- Диабетическая кома; Уремическая кома; Кардиогенный шок;
- Эпилептический припадок; Симптомы; Первая помощь;
- Анафилактический шок; Причины; Симптомы; Первая помощь;
- Биологические интоксикации, пищевые отравления, медицинские отравления, производственные отравления;
- Первая помощь при отравлениях токсическими веществами;
- Отравление лекарственными препаратами и алкоголем; Первая помощь;
- Основные задачи реанимации больного в состоянии клинической смерти;
- Основные реанимационные мероприятия у детей.

### **3.4 Методические материалы по процедурам оценивания**

3.4.1 Методика (в том числе технологические и организационные аспекты), определяющая процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, установлены положениями об организации образовательной деятельности по программам высшего образования, о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации, о балльно-рейтинговой системе аттестации, о фонде оценочных средств и изданными в соответствии с ними другими локальными нормативными актами, в т.ч. внутривузовскими стандартами, Академии ВЭГУ.

3.4.2 Обеспечение аттестации в Академии ВЭГУ должно удовлетворять, в первую очередь, требованиям нацеленности на результат обучения, системности, унификации и объективности, что на практике означает следующие:

- применение единых критериев оценивания по всем образовательным программам;
- сопряженность всех видов контрольно-измерительных материалов с конечными компетенциями и друг с другом (высокая степень валидности) и их репрезентативность с содержанием программы;
- выведение итоговых оценок по результатам проверки знаний, умений и навыков по всем дидактическим единицам оцениваемой программы;
- применение единых контрольно-измерительных материалов и процедур аттестации к обучающимся всех форм и технологий обучения;
- привлечение к осуществлению аттестации не задействованных в подпроцессе обучения обучающихся, в т.ч. практикующих специалистов необразовательных организаций;



- широкое применение инструментальной среды;
- обязательная экспертиза текстов письменных работ (и других видов оформления результатов проектирования) на авторство (отсутствие заимствований, плагиата, копирования);
- ежегодное обновление тем письменных работ.

Порядок разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов (включая требования к режиму их защиты, порядку и условиям размещения информации, содержащейся в контрольных измерительных материалах, в сети «Интернет») устанавливается в соответствии с федеральными требованиями положением Академии ВЭГУ о фонде оценочных средств.

3.4.3 При организации аттестации обучающихся в Академии ВЭГУ обязательно исполнение следующих положений:

- аттестации подлежат только образовательные программы, назначенные для данного аттестуемого (правилами приема, учебными планами и другими соответствующими документами);
- аттестацию может проводить только тот обучающий (эксперт), который закреплен для данной процедуры по данной группе аттестуемых;
- аттестация проводится только с использованием утвержденных контрольно-измерительных материалов и по утвержденной форме и процедуре;
- аттестация проводится только для тех обучающихся, которые имеют соответствующий допуск;
- результаты аттестации должны быть зафиксированы в утвержденных для этого документах.

## 4. Информационные ресурсы

### 4.1 Основная учебная литература

№ п/п	Выходные данные основной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту в Электронно-библиотечной системе Академии ВЭГУ
1	Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65284.html">http://www.iprbookshop.ru/65284.html</a>
2	Белов В.Г. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Белов В.Г., Дудченко З.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014.— 143 с..	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22984.html">http://www.iprbookshop.ru/22984.html</a>
3.	Электронный курс «Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях».	<a href="https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=1217">https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=1217</a>

## 4.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Выходные данные дополнительной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
1	Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы/ Артюнина Г.П., Игнаткова С.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2020. — 560с..	<a href="https://www.iprbookshop.ru/109999.html">https://www.iprbookshop.ru/109999.html</a>
2	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..	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22619.html">http://www.iprbookshop.ru/22619.html</a>
3	Хватова Н.В. Неотложные состояния при заболеваниях внутренних органов. Симптомы. Первая помощь. Профилактика инфекционных заболеваний: Учебное пособие. ФГОС ВПО. М.: МПГУ, 2012 г. 92 с..	<a href="http://www.iprbookshop.ru/18591.html">http://www.iprbookshop.ru/18591.html</a>

## 4.3 Ресурсы сети «Интернет»

№ п/п	Наименование ресурса	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
<b>Современные профессиональные базы</b>		
1	Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
2	Министерство здравоохранения РФ	<a href="https://www.rosminzdrav.ru/">https://www.rosminzdrav.ru/</a>
3	Министерство труда и социальной защиты РФ	<a href="https://rosmintrud.ru/">https://rosmintrud.ru/</a>
4	Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
5	Всероссийское общество инвалидов	<a href="http://www.voi.ru/">http://www.voi.ru/</a>
6	Союз инвалидов России	<a href="http://rosinvalid.ru/">http://rosinvalid.ru/</a>
7	Федеральная служба государственной статистики	<a href="http://www.gks.ru/">http://www.gks.ru/</a>
<b>Информационные справочные системы</b>		
1	ИСС ГАРАНТ	<a href="http://ivo.garant.ru">http://ivo.garant.ru</a>
2	КонсультантПлюс	<a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>
3	Официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>
<b>Иные ресурсы Интернет</b>		
1	Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru/titles.asp">http://elibrary.ru/titles.asp</a>
2	Российская государственная библиотека	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a>
3	Библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова	<a href="http://www.nbmgu.ru/">http://www.nbmgu.ru/</a>
4	Российская газета	<a href="http://www.rg.ru/">http://www.rg.ru/</a>

## 4.4 Информационные технологии

### 4.4.1 АСО Академии ВЭГУ

Образовательный процесс по данной дисциплине в Академии ВЭГУ ведется с широким использованием Автоматизированной системы обучения. В частности, применяются следующие составные части (модули) АСО:

№ п/п	Полное наименование	Область применения в образовательной деятельности
1.	«1С-Битрикс: внутренний портал учебного заведения»	<p>Платформа для интеграции всех сервисов и создания виртуальных рабочих кабинетов участников образовательного процесса.</p> <p>1. Создание ЭИОС для обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- редактирование индивидуального учебного плана, обучающегося;</li><li>- изучение материалов по доступным дисциплинам (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождения аттестации, расписание трансляций лекций, очных занятий и вебинаров, просмотр видео материалов);</li><li>- средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебной и предметных группах);</li><li>- просмотр электронной зачётной книжки;</li><li>- получение информации о набранных кредитах (оценках);</li><li>- автоматическое зачисление в предметные и учебные группы;</li><li>- формирование портфолио обучающегося (данные по IMS ePortfolio Specification (<a href="http://www.imsglobal.org/ep/">http://www.imsglobal.org/ep/</a>);</li><li>- биллинговая система (on-line оплата обучения, просмотр истории оплаты).</li></ul> <p>2. Создание ЭИОС для обучающего:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- получение информации по нагрузке;</li><li>- планирование и проведение вебинаров;</li><li>- разработка и экспертиза контрольно-измерительных материалов (КИМ);</li><li>- проверка эссе обучающихся;</li><li>- средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебных и предметных группах);</li><li>- публикация мультимедийного обучающего контента;</li><li>- формирование персонального портфолио.</li></ul> <p>3. Для организаторов образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- система мониторинга (получение информации об активности пользователей; организация опросов пользователей);</li><li>- участие в группах (учебных, предметных, общих);</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержка основных элементов коммуникаций (форумы, комментарии);</li> <li>- оценивание и организация объектов социальной сети;</li> <li>- отслеживание рейтингов и достижений;</li> <li>- публичное портфолио пользователя;</li> <li>- работа с заявками (отправка, отслеживание выполнения).</li> </ul>
2.	«Компас-В» на платформе «1С: Предприятие 8.2»	<p>Автоматизирует работу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приёмной комиссии (ведение базы абитуриентов, зачисление на обучение, финансовые и маркетинговые отчёты),</li> <li>- деканата (документооборот приказов по движению обучающихся, репозиторий документов обучающихся, оповещение обучающихся по электронной почте, SMS),</li> <li>- учебно-методического управления (ведение базы преподавателей, формирование и учёт учебной нагрузки).</li> </ul>
3.	Программный комплекс «Автоматизированная среда аттестации АСА»	<p>Автоматизирует процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки, экспертизы и публичной экспертизы контрольно-измерительных материалов;</li> <li>- формирования и использования фонда оценочных средств по конкретным программам, дисциплинам (модулям, предметам, видам учебной работы);</li> <li>- проведения обучения с использованием балльно - рейтинговой системы (БРС);</li> <li>- допуска, проведения приема экзаменов, зачетов, письменных аттестационных работ;</li> <li>- видеопотоколирования процесса аттестации;</li> <li>- оформления документации по процессам аттестации (аттестационных ведомостей, заявлений на оплату выполненной обучающимися работы, отчетов);</li> <li>- контроля успеваемости обучающихся;</li> <li>- мониторинга удовлетворенности обучающимися качеством контрольно-измерительных материалов и процедурами аттестации.</li> </ul>
4.	Система программных продуктов LMS Moodle	<p>Используется для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- публикации электронных курсов;</li> <li>- просмотра результата прохождения электронного курса и последующего его учёта в рамках БРС.</li> </ul>
5.	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	<p>Используется для:</p> <p>организации доступа к электронной библиотеке для:</p> <p>просмотра полнотекстовых вариантов основной и дополнительной литературы;</p> <p>просмотра учебно-методических комплексов дисциплин.</p>

6.	Программный продукт Автоматизированная информационная система библиотеки «Электронная библиотека»	Используется для организации процесса разработки и обновления полнотекстовых электронных версий учебных материалов и рабочих программ дисциплин.
7.	Прикладное программное обеспечение "Мираполис"	On-line сервис интегрированный в АСО, используется для: - организации и проведения вебинаров, интерактивных занятий, on-line консультаций и лекций; - просмотра записей вебинаров.

#### 4.4.2 Специальные информационные технологии

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, включает следующий перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Программный продукт	Договор
Adobe Reader X	лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО)
Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows	лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411
Mozilla Firefox	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Google Chrome	лицензия LGPL (Свободное ПО)
OpenOffice	лицензия Apache License 2.0 (Свободное ПО)
Microsoft Office 2007	лицензия № 43509314
7Zip 9.20	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
VLC 2.1.5	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Statistica 10	акт приема-передачи № 371 от 12 июля 2013
NVDA 2014.4	лицензия GNU GPL (Свободное ПО)
Microsoft Windows XP	лицензия № 47177761 (Свободное ПО)
Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License	лицензия № 62875440 (Свободное ПО)

#### 4.5 Материально-техническая база

4.5.1 В процессе обучения данной дисциплины используется специальный виртуальный учебный кабинет – предметная группа модуля «Кампус ВЭГУ 24» (далее – ПГ).

4.5.2 Информационно-предметная среда ПГ размещается в разделах меню ПГ, а так же в разделах и подразделах меню «Кампус ВЭГУ 24».

Размещение материалов (или обеспечение прямого доступа к информационным ресурсам) в разделах меню «Кампус ВЭГУ 24» осуществляется в централизованном порядке структурными подразделениями Академии ВЭГУ (материалы Электронно-библиотечной системы, локальные нормативные акты Академии ВЭГУ, записи проведенных учебных занятий и т.п.).

В разделах меню ПГ размещение материалов организовывается преподавателем, являющимся владельцем данной ПГ (т.е. закрепленным за реализацией данной дисциплины).

4.5.3 Взаимодействие обучающихся в ПГ осуществляется на принципах тьюторинга и интерактива.

Тьюторинг осуществляется посредством постановки преподавателем задач перед обучающимся, консультирования, проверки и оценивания исполнения задач.

Интерактивный метод обучения обеспечивается организацией преподавателем в ПГ взаимодействия обучающихся друг с другом в сфере освоения программы дисциплины в разных формах и способах, в т.ч.:

- обязательных в рамках этапа (контрольных точек) БРС и факультативных занятий в форме дискуссий, групповой (командной) творческой работы, группового проектирования, кейс-метода, «мозгового штурма» или игры;
- широким использованием ПГ для общего обмена мнениями при постоянном контроле со стороны преподавателя и корректировки оценок и поощрения лучших сообщений;
- вовлечения обучающихся в формирование базы знаний.

4.5.4 Для ведения образовательной деятельности в учебных корпусах Академии ВЭГУ имеются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Они укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, в т.ч. презентации ППС по дисциплине. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду Академии ВЭГУ.

Полный перечень материально-технического обеспечения по дисциплине указан в Справке о материально-техническом обеспечении основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

## **5. Методические указания обучающемуся**

В рамках дисциплины «Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях» предполагается изучение 9 тем.

Ключевыми понятиями тем дисциплины «Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях» являются: здоровье, физиологические нормы, компоненты здоровья, степень здоровья, индивидуальное и общественное здоровье, показатели общественного здоровья, понятие о здоровом образе жизни, факторы риска для здоровья, гигиена зрения и органов слуха, школьная гигиена, психическое здоровье, стресс, питание и здоровье, состав пищи, концепции рационального питания, физическая культура в режиме здорового образа жизни, двигательная активность, гиподинамия, гипердинамия, болезнь, атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, иммунитет и его виды, календарь профилактических прививок, дезинфекция, дезинсекция, дератизация, краевая патология, ГЛПС, клещевой энцефалит, бешенство, венерические заболевания, трихомоноз, гонорея, сифилис, синдром приобретенного иммунного дефицита, искусственный аборт, контрацепция, системы оздоровления и самосовершенствования, валеологическое воспитание.

Изучая дисциплину, студент познакомится с основными понятиями дисциплины «Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях»; взаимосвязью изучаемой дисциплины с гуманитарными знаниями и психолого-педагогическими науками; основными способами и принципами становления, функционирования и развития валеологической и медицинской науки.

Выполняя задания, необходимо придерживаться следующего алгоритма: следить за новостями предметной области дисциплины, изучать рекомендуемые нормативно-правовые акты и литературу, готовиться к заданным вопросам для обсуждения; выполнять письменное задание, изучать выставленную проблему для самостоятельной работы, самостоятельно подбирать нормативно-правовые акты и литературу по заданной проблеме, искать ситуационные задачи по проблеме.

Во избежание ошибок при выполнении заданий следует иметь в виду, что необходимо изучить несколько источников по изучаемому вопросу, перепроверять выполненное задание, задавать вопросы по дисциплине преподавателю.

По всем разделам предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;
- контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами.

По итогам освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях» *текущая, рубежная, промежуточная* аттестации. Промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачета.

## **6. Особенности освоения дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

6.1 Выбор методов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются исходя из их доступности для данной категории обучающихся, определяется содержанием обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, уровнем профессиональной подготовки педагогов, особенностями восприятия информации обучающимися. В образовательном процессе предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социальной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата.

6.2 В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: – надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:



– возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

6.3 Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

6.4 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории обучающихся	Формы предоставления
С нарушением слуха	в печатной форме; в форме электронного документа
С нарушением зрения	в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

6.5 Процедура промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов

обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.6 Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах, а также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Проректор по учебно-научной и  
воспитательной работе



А.О. Целищев