

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»
(ГБОУВОРК «КУКИИТ»)
ФАКУЛЬТЕТ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

Кафедра хореографии

УТВЕРЖДЕНО

на заседании учебно-
методического совета
от «23» июня 2023 г.,
протокол № 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.07.02 ОСНОВЫ МЕДИЦИНЫ И ГИГИЕНЫ. ПРОФИЛАКТИКА
ТРАВМАТИЗМА

по направлению подготовки

52.03.01 Хореографическое искусство

Профиль подготовки: **Педагогика танца**

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения
очная, заочная


Симферополь, 2023

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Основы медицины и гигиены.
Профилактика травматизма для обучающихся по направлению подготовки 52.03.01
Хореографическое искусство профиль подготовки Педагогика танца.

Программа составлена в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой, утвержденной Ученым советом ГБОУВОРК «КУКИИТ» от 26.04.2023 г., протокол № 4, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 г № 1121

Рабочая программа дисциплины разработана:

Профессор кафедры,
Кандидат биологических наук, доцент

 Л.Д. Лесова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры хореографии
от « 30 » 05 2023 г., протокол № 12

ВРИО Заведующего кафедрой хореографии
Профессор кафедры хореографии
Заслуженный работник культуры Украины

 О.М. Минина

Рабочая программа согласована

Работодатель:

Директор Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детская хореографическая школа
города Симферополя» МОГО Симферополь



О.Р. Ретинская

Согласовано с учебно-методическим советом ГБОУВОРК «Крымский университет культуры, искусств и туризма»
протокол № 9 от «23» 06 2023 г.,

Председатель  Л.Ф. Ващенко

Секретарь  М.С. Юсупова

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», профиль подготовки «Педагогика танца».

Цель дисциплины:

Учебная дисциплина «Основы медицины и гигиены. Профилактика травматизма» направлена на формирование у обучающихся целостного представления о медико-социальных проблемах современности: наркотизме, ВИЧ-инфекции и т.д. Дает основы медицинских знаний и гигиены, необходимых для хореографов, о наиболее распространенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата у танцоров и артистов балета и их профилактики и последовательности действий при оказании первой доврачебной помощи при неотложных состояниях и травматизме опорно-двигательного аппарата, методах реабилитации мышц при хореографических нагрузках с помощью массажа и лечебной физкультуры при травмах опорно-двигательного аппарата.

Задачи дисциплины:

Подготовить обучающихся к пониманию необходимости знаний об основах медицины и гигиены и профилактики травматизма, исходя из научно обоснованного, критического восприятия и оценки различных физиологических явлений и процессов в организме человека;

сформировать умение объективно воспринимать знания о здоровье и здоровом образе жизни и патологических состояниях человека; анализировать их на научном, профессиональном уровне, давать прогностическую оценку их развития, проводить диагностические исследования о возможностях организма человека, особенно детей младшего школьного возраста для занятий хореографией;

приобщить обучающихся к активной реализации оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях и травмах опорно-двигательного аппарата; ввести обучающихся в круг медицинских проблем, связанных с областью будущей профессиональной деятельности, к пониманию необходимости знаний по основам медицинских знаний для выработки осознанных навыков личной и коллективной ответственности за сохранение жизни и здоровья детей, занимающихся танцами;

дать представление у обучающихся о гигиенических основах необходимых для танцоров и артистов балета, о возможных опасностях «отсроченного риска» здоровью человека при неоказании первой не врачебной помощи при неотложных состояниях и травмах опорно-двигательного аппарата;

Общая трудоёмкость дисциплины для очной и заочной форм обучения составляет 2 зачётных единиц – 72 часа.

Для очной формы обучения:

аудиторные занятия – 36 часов (18 час. – лекций и 18 час. – практических занятий), самостоятельная работа (СРС) – 36 часа.

Для заочной формы обучения:

аудиторные занятия – 2 часов (2 час. – лекций и 2 час. – практических занятий), самостоятельная работа (СРС) – 68 часов, подготовка к промежуточной аттестации (зачет с оценкой) – 4 часа.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Основы медицины и гигиены. Профилактика травматизма» направлен на формирование следующих компетенций ПК-8; ПК-20 обучающихся по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство (Педагогика)

2.1. Знания, умения и навыки, формируемые в результате освоения дисциплины:

Шифр и содержание компетенции	знать	уметь	владеть
ПК-8 – Способен собирать, обрабатывать, анализировать, синтезировать и интерпретировать информацию и преобразовывать ее в художественные образы для последующего создания хореографических произведений различных видов хореографического искусства.	-основы этических ценностей и здорового образа жизни, как средства профилактики заболеваний.	- оценить эффективность предложенных программ укрепления здоровья и профилактики заболеваний.	- навыками анализа явлений и процессов, взаимоотношений между людьми и их объединениями на основе полученных знаний; - навыками регулирования социального поведения и решения конфликтов и проблем.
ПК-20. Способен использовать в практической профессиональной деятельности знания о биомеханике, анатомии, физиологии, основах медицинской профилактики травматизма, охраны труда в хореографии	- основы медицины в установлении причинно-следственных связей изменений состояния здоровья и действия факторов среды обитания; - методы оценки эффективности предложенных программ укрепления здоровья и профилактики заболеваний; -основные признаки нарушения состояния здоровья; -основы первой медицинской помощи.	- проводить экологическое воспитание и обучение населения по вопросам здорового образа жизни - применять на практике первую помощь при неотложных состояниях и травмах опорно-двигательного аппарата.	- навыками оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях и травмах опорно-двигательного аппарата.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Код УБ ОПОП	Учебный блок
Б1	Базовая часть.
Б1.В	Дисциплина, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная)
Б1.В.ДВ.	Дисциплина по выбору
Б1.В.ДВ.07.02.	«Основы медицины и гигиены. Профилактика травматизма»

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для очной формы обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (Ауд) (всего)		36	36							
в том числе										
Лекции (Л)		18	18							
Семинарские занятия (С)										
Практические занятия (ПР)		18	18							
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		36	36							
Промежуточная аттестация										
Зачет с оценкой (Зач)		0	0							
Экзамен (Экз)										
Курсовая работа (Кур)										
Контрольная работа (КР)										
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	72	72							

Для заочной формы обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (Ауд) (всего)		4	4							
в том числе:										
Лекции (Л)		2	2							
Семинарские занятия (С)										
Практические занятия (ПР)		2	2							
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		68	68							
Промежуточная аттестация										
Зачет с оценкой(Зач)		4	4							
Экзамен (Экз)										
Курсовая работа (Кур)										
Контрольная работа (КР)										
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	72	72							

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества астрономических часов и видов учебных занятий

5.1 Содержание разделов дисциплины, структурированное по темам

№ п / п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины по темам
	Раздел 1 Основы медицинских	1.1. Тема: Понятия здоровья и здорового образа жизни. гигиены и о патологических состояниях человека.

	знаний для хореографов.	<p>1.2. Тема: Репродуктивное здоровье.</p> <p>1.3. Тема: Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.</p> <p>1.4. Тема: Венерические болезни и их профилактика.</p> <p>1.5. Тема: Болезни пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем и уход за больными.</p> <p>1.6. Тема: Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата.</p> <p>1.7. Тема: Первая помощь при некоторых неотложных состояниях и травмах.</p> <p>1.8. Тема: Массаж, как средство реабилитации опорно-двигательного аппарата, занимающихся хореографией.</p> <p>1.9. Тема: ЛФК при повреждении опорно-двигательного аппарата</p>
--	-------------------------	---

5.2 Разделы дисциплин с указанием отведенного на них количества астрономических часов и видов учебных занятий (очная форма обучения/заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов				
		очная форма/заочная форма				
		Всего часов	в том числе			
	Вид учебной работы		Лек	Сем.	Пр. зан.	СРС.
	Аудиторные занятия (Ауд) (всего)	36/68	18/2		18/2	36/68
1	Раздел 1 Основы медицинских знаний для хореографов.	36/68	18/2		18/2	36/68
1.1.	Тема: Понятия здоровья и здорового образа жизни, гигиены и о патологических состояниях человека.	8/8,5	2/0,5		2/0	4/7,5
1.2.	Тема: Репродуктивное здоровье.	8/8,5	2/0,5		2/0	4/8
1.3.	Тема: Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.	8/7,5	2/0		2/0	4/7,5
1.4.	Тема: Венерические болезни	8/7,5	2/0		2/0	4/7,5
1.5.	Тема: Болезни пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем и уход за больными.	8/7,5	2/0		2/0	4/7,5
1.6.	Тема: Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата.	8/9	2/0,5		2/1	4/7,5
1.7.	Тема: Первая помощь при некоторых неотложных состояниях и травмах.	8/9	2/0,5		2/1	4/7,5
1.8.	Тема: Массаж, как средство реабилитации опорно-двигательного аппарата.	8/7,5	2/0		2/0	4/7,5
1.9.	Тема: ЛФК при повреждении опорно-двигательного аппарата	8/7,5	2/0		2/0	4/7,5
	Промежуточная аттестация					
	Зачет (Зач)	0/4				

	Итого	72/72	18/4		18/4	36/68
--	--------------	--------------	-------------	--	-------------	--------------

5.3. Содержание программы по темам и видам занятий

5.3.1. Содержание программы по темам и видам занятий для очной формы обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема и виды учебных занятий, учебные вопросы
1 1.1.	Раздел 1 Основы медицинских знаний для хореографов.	1.1. Тема: Понятия здоровья и здорового образа жизни, гигиены и о патологических состояниях человека.	Л.-2 ч. Пр.з.-2ч.	Лекция 1 (2 час.) 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровый образ жизни и влияние окружающей среды на здоровье. 3. Гигиена и личная гигиена. 4. Происхождение болезни. Практическое занятие 1 (2час.) 1.1. Тема: Понятия здоровья и здорового образа жизни, гигиены и о патологических состояниях человека. 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровый образ жизни и влияние окружающей среды на здоровье. 3. Гигиена и личная гигиена. 4. Происхождение болезни. Задания практического занятия: Изучить материал по теме занятия, подготовив тестовые задания.
1.2.		1.2. Тема: Репродуктивное здоровье.	Л.-2 ч. Пр.з.-2ч.	Лекция 2 (2 час) 1. Строение и функции женской половой системы. 2. Менструальный цикл. 3. Физиология зачатия. 4. Физиология беременности (Эмбриогенез). Практическое занятие 2 (2час.) 1.2. Тема: Репродуктивное здоровье. 1. Строение и функции женской половой системы. 2. Менструальный цикл. 3. Физиология зачатия. Физиология беременности (Эмбриогенез). 4. Строение и функции женской половой системы. 5. Менструальный цикл. 6. Физиология зачатия. 7. Физиология беременности (Эмбриогенез).

				Задания практического занятия: Изучить материал по теме занятия, зарисовать препараты половых клеток и раннего эмбриогенеза, обозначить части клеток и формирующие органы.
1.3.		1.3. Тема: Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании, Вич-инфекции.	Л.-2 ч. Пр.з.-2ч.	Лекция 3 (2 час) 1. Влияние табакокурения на здоровье человека и его профилактика. 2. Влияние алкоголизма на здоровье человека и его профилактика. Практическое занятие 3 (2час.) 1.3. Тема: Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании, Вич-инфекции. 1. Влияние табакокурения на здоровье человека и его профилактика. 2. Влияние алкоголизма на здоровье человека и его профилактика. Задания практического занятия: 1. Составить эссе по одному из вопросов темы практического занятия на 3-5 страниц. 2. Предложить отрецензировать и оценить эссе любому студенту в группе.
1.4.		1.4. Тема: Венерические болезни	Л.-2 ч. Пр.з.-2ч.	Лекция 4 (2 час) 1. Сифилис. 2. Гонорея. 3. Трихомониаз. Практическое занятие 4 (2час.) 1.4. Тема: Венерические болезни 1. Сифилис. 2. Гонорея. 3. Трихомониаз Задания практического занятия: 1. Составить по каждому рассматриваемому вопросу на практическом занятии десять тестовых заданий. 2. Предложить ответить на данные тестовые задания любому студенту в группе. 3. Оценить ответ студента.
1.5.		1.5. Тема: Болезни пищеварительной, дыхательной,	Л.-2 ч. Пр.з.-2ч.	Лекция 5 (2 час) 1. Болезни пищеварительной системы. Болезни дыхательной системы.

		сердечно-сосудистой систем и уход за больными.		<p>2. Болезни сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Практическое занятие 5 (2час.)</p> <p>1.5. Тема: Болезни пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем и уход за больными.</p> <p>1. Болезни пищеварительной системы.</p> <p>2. Болезни дыхательной системы.</p> <p>3. Болезни сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Задания практического занятия: Изучить материал по теме занятия, подготовив тестовые задания.</p>
1.6.		1.6. Тема: Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата.	Л.-2 ч. Пр.з.-2ч.	<p>Лекция 6 (2 час)</p> <p>1. Основные причины травматизма в туристической деятельности.</p> <p>2. Растяжение.</p> <p>Практическое занятие 6 (2час.)</p> <p>1.6. Тема: Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата.</p> <p>1. Основные причины травматизма в туристической деятельности.</p> <p>2. Растяжение.</p> <p>Практическая часть занятия при владении теоретической подготовкой по теме занятия должен:</p> <p>1. Составить кроссворд по теме практического занятия, по каждому вопросу по 5 слов.</p> <p>2. Предложить решить кроссворд любому студенту в группе.</p> <p>3. Оценить ответ студента.</p>
1.7.		1.7. Тема: Первая помощь при некоторых неотложных состояниях и травмах.	Л.-2 ч. Пр.з.-2ч.	<p>Лекция 7 (2 час)</p> <p>1. Первая помощь при растяжении связок сустава.</p> <p>2. Первая помощь при неотложных состояниях.</p> <p>3. Первая помощь при кровотечениях.</p> <p>Практическое занятие 7 (2час.)</p> <p>Тема: Первая помощь при некоторых неотложных состояниях и травмах.</p> <p>1. Первая помощь при растяжении связок сустава.</p> <p>2. Первая помощь при неотложных состояниях.</p>

				<p>3. Первая помощь при кровотечениях.</p> <p>Задания практического занятия: Изучить материал по теме занятия, подготовив тестовые задания, а также научиться делать перевязки на конечностях, на голове, уметь наложить шину при переломе конечностей, сделать не прямой массаж сердца</p>
1.8.		<p>1.8. Тема: Массаж, как средство реабилитации опорно-двигательного аппарата у туристов.</p>	<p>Л.-2 ч. Пр.з.-2ч.</p>	<p>Лекция 8 (2 час)</p> <p>1. Виды массажа и их гигиенические основы проведения.</p> <p>2. Методика проведения массажа.</p> <p>Практическое занятие 8 (2час.)</p> <p>1.8. Тема: Массаж, как средство реабилитации опорно-двигательного аппарата у туристов.</p> <p>1. Виды массажа и их гигиенические основы проведения.</p> <p>2. Методика проведения массажа.</p> <p>Практическая часть занятия заключается в том, что обучающийся при владении теоретической подготовкой по теме занятия должен научиться основным массажным приемам, предложенных в Приложении к занятию.</p>
1.9.		<p>1.9. Тема: ЛФК при повреждении опорно-двигательного аппарата</p>	<p>Л.-2 ч. Пр.з.-2ч.</p>	<p>Лекция 9 (2 час)</p> <p>1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при повреждениях опорно-двигательного аппарата.</p> <p>2. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при повреждениях опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Практическое занятие 9 (2час.)</p> <p>Тема: ЛФК при повреждении опорно-двигательного аппарата</p> <p>1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при повреждениях опорно-двигательного аппарата.</p> <p>2. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при повреждениях опорно-двигательного аппарата.</p>

				ного аппарата. Практическая часть занятия заключается в том, что обучающийся при владении теоретической подготовкой по теме занятия должен научиться выполнять упражнения лечебной физкультуры при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, предложенных в Приложении к занятию.
	Итого	Лекции – 18 часов Практические занятия – 18 часов		

5.3.2. Содержание программы по темам и видам занятий для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема и виды учебных занятий, учебные вопросы
1 1.1.	Раздел 1 Основы медицинских знаний для хореографов.	1.1. Тема: Понятия здоровья и здорового образа жизни, гигиены и о патологических состояниях человека.	Л.-0,5 ч.	Лекция 1 (1 час.) 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровый образ жизни и влияние окружающей среды на здоровье. 3. Гигиена и личная гигиена. 4. Происхождение болезни.
1.2.		1.2. Тема: Репродуктивное здоровье.	Л.-0,5 ч.	Лекция 1 (1 час) 1. Строение и функции женской половой системы. 2. Менструальный цикл. 3. Физиология зачатия. 4. Физиология беременности (Эмбриогенез).
1.6.		1.6. Тема: Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата.	Л.- 0,5ч. Пр.з.-1ч.	Лекция 2 (1 час) 1. Основные причины травматизма в хореографической деятельности. 2. Растяжение. Практическое занятие 1 (1 час.) 1.6. Тема: Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата. 1. Основные причины травматизма в хореографии. 2. Растяжение.

				<p>Практическая часть занятия при владении теоретической подготовкой по теме занятия должен:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить кроссворд по теме практического занятия, по каждому вопросу по 5 слов. 2. Предложить решить кроссворд любому студенту в группе. 3. Оценить ответ студента.
1.7.		<p>1.7. Тема: Первая помощь при некоторых неотложных состояниях и травмах.</p>	<p>Л.-0,5ч. Пр.з.-1 ч.</p>	<p>Лекция 2 (0,5 час)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первая помощь при растяжении связок сустава. 2. Первая помощь при неотложных состояниях. 3. Первая помощь при кровотечениях <p>Практическое занятие 2 (1 час.) Тема: Первая помощь при некоторых неотложных состояниях и травмах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первая помощь при растяжении связок сустава. 2. Первая помощь при неотложных состояниях. 3. Первая помощь при кровотечениях <p>Задания практического занятия: Изучить материал по теме занятия, подготовив тестовые задания, а также научиться делать перевязки на конечностях, на голове, уметь наложить шину при переломе конечностей, сделать не прямой массаж сердца</p>
	Итого	<p>Лекции – 2 часа Практические занятия – 2 часа</p>		

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине «Основы медицины и гигиены. Профилактика травматизма»

6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (для обучающихся очной формы обучения)

№	Наименование темы	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Раздел 1 Основы медицинских знаний для	36		

	хореографов.			
1	1.1. Тема: Понятия здоровья и здорового образа жизни. гигиены и о патологических состояниях человека.	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровый образ жизни и влияние окружающей среды на здоровье. 3. Наследственность и ее влияние на здоровье. 4. Гигиена. Личная гигиена танцора. 5. Происхождение болезни. 6. Течение болезни. 7. Исход болезни. 8. Смерть, ее виды и признаки. 	Реферативное сообщение, тестирование
2	1.2. Тема: Репродуктивное здоровье.	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строение и функции женской половой системы. 2. Менструальный цикл. 3. Физиология зачатия. 4. Оплодотворение. 5. Физиология беременности (Эмбриогенез). 6. Патология репродукции: бесплодие, патология беременности, родов, патология новорожденных. 7. Понятие планирования семьи. 8. Регулирование рождаемости. 	Реферативное сообщение, тестирование
3	1.3. Тема: Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние табакокурения на здоровье человека и его профилактика. 2. Влияние алкоголизма на здоровье человека и его профилактика. 3. Влияние наркомании на здоровье человека и её профилактика. 4. Вич-инфекция (СПИД). 	Реферативное сообщение, тестирование
4	1.4. Тема: Венерические болезни	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сифилис. 2. Гонорея. 3. Трихомониаз. 4. Хламидиоз. 5. Кандидоз 	Реферативное сообщение, тестирование
5	1.5. Тема: Болезни пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем и уход за больными.	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Болезни пищеварительной системы. 2. Болезни дыхательной системы. 3. Болезни сердечно-сосудистой системы. 4. Особенности общего ухода за больным на дому. 5. Личная гигиена больного на дому 	Реферативное сообщение, тестирование

6	1.6. Тема: Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата.	4	1. Основные причины травматизма в хореографии. 2. Ушибы, вывихи и переломы. 3. Растяжение 4. Первая помощь при растяжении связок сустава.	Реферативное сообщение,
7	1.7. Тема: Первая помощь при некоторых неотложных состояниях и травмах.	4	1. Первая помощь при неотложных состояниях. 2. Первая помощь при кровотечениях. 3. Первая помощь при утоплении. 4. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. 5. Первая помощь при ранениях. 6. Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах.	Реферативное сообщение, тестирование
8	1.8. Тема: Массаж, как средство реабилитации опорно-двигательного аппарата занимающихся хореографией.	4	1. Виды массажа и их гигиенические основы проведения. 2. Методика проведения массажа. 3. Приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.	Реферативное сообщение, тестирование
9	1.9. Тема: ЛФК при повреждения опорно-двигательного аппарата	4	1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при повреждениях опорно-двигательного аппарата. 2. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при повреждениях опорно-двигательного аппарата. 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов. 4. Лечебная физическая культура при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночного столба.	Реферативное сообщение, тестирование
	Итого	36		

6.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (для обучающихся заочной формы обучения).

№	Наименование темы	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной
----------	--------------------------	---------------------	--	--

				работы
	Раздел 1 Основы медицинских знаний для хореографов.	68		
1	1.1. Тема: Понятия здоровья и здорового образа жизни. гигиены и о патологических состояниях человека.	7,5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровый образ жизни и влияние окружающей среды на здоровье. 3. Наследственность и ее влияние на здоровье. 4. Гигиена. Личная гигиена танцора. 5. Происхождение болезни. 6. Течение болезни. 7. Исход болезни. 8. Смерть, ее виды и признаки. 	Реферативное сообщение, тестирование
2	1.2. Тема: Репродуктивное здоровье.	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строение и функции женской половой системы. 2. Менструальный цикл. 3. Физиология зачатия. 4. Оплодотворение. 5. Физиология беременности (Эмбриогенез). 6. Патология репродукции: бесплодие, патология беременности, родов, патология новорожденных. 7. Понятие планирования семьи. 8. Регулирование рождаемости. 	Реферативное сообщение, тестирование
3	1.3. Тема: Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.	7,5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние табакокурения на здоровье человека и его профилактика. 2. Влияние алкоголизма на здоровье человека и его профилактика. 3. Влияние наркомании на здоровье человека и её профилактика. 4. Вич-инфекция (СПИД). 	Реферативное сообщение, тестирование
4	1.4. Тема: Венерические болезни	7,5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сифилис. 2. Гонорея. 3. Трихомониаз. 4. Хламидиоз. 5. Кандидоз 	Реферативное сообщение, тестирование
5	1.5. Тема: Болезни пищеварительной, дыхательной, сердечно-	7,5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Болезни пищеварительной системы. 2. Болезни дыхательной системы. 3. Болезни сердечно-сосудистой 	Реферативное сообщение, тестирование

	сосудистой систем и уход за больными.		системы. 4. Особенности общего ухода за больным на дому. 5. Личная гигиена больного на дому	
6	1.6. Тема: Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата.	7,5	1. Основные причины травматизма в хореографии. 2. Ушибы, вывихи и переломы. 3. Растяжение 4. Первая помощь при растяжении связок сустава.	Реферативное сообщение,
7	1.7. Тема: Первая помощь при некоторых неотложных состояниях и травмах.	7,5	1. Первая помощь при неотложных состояниях. 2. Первая помощь при кровотечениях. 3. Первая помощь при утоплении. 4. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. 5. Первая помощь при ранениях. 6. Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах.	Реферативное сообщение, тестирование
8	1.8. Тема: Массаж, как средство реабилитации опорно-двигательного аппарата.	7,5	1. Виды массажа и их гигиенические основы проведения. 2. Методика проведения массажа. 3. Приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.	Реферативное сообщение, тестирование
9	1.9. Тема: ЛФК при повреждения опорно-двигательного аппарата	7,5	1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при повреждениях опорно-двигательного аппарата. 2. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при повреждениях опорно-двигательного аппарата. 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов. 4. Лечебная физическая культура при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночного столба.	Реферативное сообщение, тестирование
	Итого	68		

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Основы медицины и гигиены. Профилактика травматизма»

7.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

Для очной формы обучения

№ п п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов	
1	1 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 1-4 раздела 1	Раздел 1 Основы медицинских знаний для хореографов.	1. Контрольная работа для рубежного контрольно-проверочного мероприятия	2	10	до 30 (ответ на 1 вопрос – до 10 баллов)
			2. Оценивание текущей успеваемости.	1. Систематичность и активность работы на семинарских занятиях. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы.		до 5 баллов до 5 баллов
2	2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 5-9 раздела 1		1. Контрольная работа для рубежного контрольно-проверочного мероприятия	2	10	до 30 (ответ на 1 вопрос – до 10 баллов)
			2. Оценивание текущей успеваемости.	1. Систематичность и активность работы на семинарских занятиях. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы.		до 5 баллов до 5 баллов
3	Промежуточная аттестация (зачет)		Контрольные вопросы и практическое задание для промежуточной аттестации (экзамена).	2 контрольных вопроса и 1 практическое задание.	10	до 40 (1 контрольный вопрос – до 10 баллов, 1 задание – до 20 баллов)
4	Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1-9					до 100 баллов

Для заочной формы обучения

№ п п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов	

1	Контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 1-9 раздела 1	Раздел 1 Основы медицинских знаний для хореографов.	Контрольная работа для рубежного контрольно-проверочного мероприятия	2	10	до 30 (ответ на 1 вопрос – до 10 баллов)
			2. Оценивание текущей успеваемости	1. Систематичность и активность работы на семинарских и практических занятиях. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы.		до 5 баллов до 5 баллов
2	Промежуточная аттестация (зачет)	Все темы раздела 1	Контрольные вопросы и тестовое задание для промежуточной аттестации (зачета).	2 контрольных вопроса и 1 тестовое задание.	10	до 40 (ответ на 1 контрольный вопрос – до 10 баллов), 1 тестовое задание – 10 баллов, оценивание текущей успеваемости до 10 баллов)
4	Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1-9					до 100 баллов

Текущий контроль и его формы: Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного вскрытия недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по совершенствованию методики преподавания дисциплины, организации работы обучающихся в ходе занятий и оказания им индивидуальной помощи.

Объектами текущего контроля знаний обучающихся являются:

- систематичность и активность работы на семинарских занятиях. При контроле систематичности и активности работы на семинарских занятиях могут оцениваться: уровень знаний, продемонстрированный в ответах и выступлениях на семинарских занятиях; активность при обсуждении вопросов, вынесенных на семинарские занятия;
- выполнение заданий для самостоятельной работы. При контроле выполнения заданий для СРО могут оцениваться: самостоятельная обработка тем в целом или отдельных вопросов; подготовка реферативных докладов и т.д.

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса, опросах на семинарах и проверки результатов самостоятельной работы.

Рубежный контроль (для заочной формы обучения – контроль уровня освоения обучающимися компетенций) и его формы:

Для обучающихся очной формы обучения рубежный контроль проводится после изучения определенного раздела учебной дисциплины, объединяющего соответствующие темы. Форма рубежного контроля – анализ текущей успеваемости, тестовые задания.

Для обучающихся заочной формы обучения контроль уровня освоения обучающимися компетенций проводится после изучения всех разделов учебной

дисциплины, объединяющих соответствующие темы. Форма контроля – анализ текущей успеваемости, тестовые задания.

Форма промежуточной аттестации (зачет):

- зачет, который оформляется по результатам выполнения предусмотренных рабочей программой контрольных мероприятий. Зачет проводится в письменной форме. Рубежный контроль (для заочной формы обучения – контроль уровня освоения обучающимися компетенции) и промежуточная аттестация проводятся с использованием балльно-рейтинговой технологии. Критерии оценивания, перечень контрольных точек, требования к их выполнению и таблица оценивания результатов обучения в баллах представлены в документе «Фонд оценочных средств» по учебной дисциплине «Основы медицины и гигиены. Профилактика травматизма»

Этот фонд включает: контрольные вопросы для проведения рубежных контролей уровня освоения обучающимися компетенций (для заочной формы обучения – контроль уровня освоения обучающимися компетенций); контрольные вопросы и тестовые задания для промежуточной аттестации, позволяющие оценить степень сформированности компетенций у обучающихся.

7.2. Примеры оценочных средств рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Основы медицины и гигиены. Профилактика травматизма»

Для рубежного контроля уровня освоения обучающимися компетенций (для заочной формы обучения – контроль уровня освоения обучающимися компетенций)

Рубежный контроль 1

Форма рубежного контроля – контрольная работа – 10 вариантов

Примерные варианты контрольной работы

Вариант 1

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Понятие планирования семьи. Регулирование рождаемости.

Вариант 2

1. Здоровый образ жизни и влияние окружающей среды на здоровье.
2. Влияние табакокурения на здоровье человека и его профилактика.

Вариант 3

1. Наследственность и ее влияние на здоровье.
2. Влияние алкоголизма на здоровье человека и его профилактика.

Рубежный контроль 2.

Форма рубежного контроля – контрольная работа (2 вопроса) – 10 вариантов

Для рубежного контроля

Пример вариантов контрольной работы рубежного контроля 2

Вариант 1

1. Болезни пищеварительной системы.
2. Первая помощь при неотложных состояниях.

Вариант 2

1. Болезни дыхательной системы.
2. Первая помощь при кровотечениях.

Вариант 3

1. Особенности общего ухода за больным на дому.
2. Первая помощь при утоплении.

Контрольные вопросы к зачету

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни и влияние окружающей среды на здоровье.
3. Наследственность и ее влияние на здоровье.
4. Гигиена. Личная гигиена танцора.
5. Происхождение болезни.
6. Течение болезни.
7. Исход болезни.
8. Смерть, ее виды и признаки.
9. Строение и функции женской половой системы.
10. Менструальный цикл.
11. Физиология зачатия.
12. Оплодотворение.
13. Физиология беременности (Эмбриогенез).
14. Патология репродукции: бесплодие, патология беременности, родов, патология новорожденных.
15. Понятие планирования семьи.
16. Регулирование рождаемости.
17. Влияние табакокурения на здоровье человека и его профилактика.
18. Влияние алкоголизма на здоровье человека и его профилактика.
19. Влияние наркомании на здоровье человека и её профилактика.
20. Вич-инфекция (СПИД).
21. Сифилис.
22. Гонорея.
23. Трихомониаз.
24. Хламидиоз.
25. Кандидоз
26. Болезни пищеварительной системы.
27. Болезни дыхательной системы.
28. Болезни сердечно-сосудистой системы.
29. Особенности общего ухода за больным на дому.
30. Личная гигиена больного на дому.
31. Основные причины травматизма в туристической деятельности.
32. Ушибы, вывихи и переломы.
33. Растяжение.
34. Первая помощь при растяжении связок сустава.
35. Первая помощь при неотложных состояниях.
36. Первая помощь при кровотечениях.
37. Первая помощь при утоплении.
38. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.
39. Первая помощь при ранениях.
40. Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах.
41. Виды массажа и их гигиенические основы проведения.
42. Методика проведения массажа. Приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.
43. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
44. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов.
46. Лечебная физическая культура при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночного столба.

Тестовые задания для промежуточной аттестации и оценки уровня освоения обучающимися компетенций по всем темам раздела 1 дисциплины «Основы медицины и гигиены. Профилактика травматизма»

1. Как правильно наложить давящую повязку?

- а. *обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
- б. обработать края раны вазелином или кремом;
- в. *прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
- г. *наложить повязку.

2. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?

- а.* положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;
- б. *положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
- в. произвести прекардиальный удар в область грудины;
- г. *приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

3. Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?

- а.*надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
- б. *на голову пострадавшего наложить тёплую грелку;
- в. на голову пострадавшего положить холод;
- г. *вызвать врача.

4. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?

- а. *провести иммобилизацию места перелома;
- б. устранить искривление конечности;
- в. *положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. *доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

5. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?

- а. вправить вышедшие наружу кости;
- б. *остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;
- в. *на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
- г. *провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

6. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?

- а. *обеспечить повреждённой конечности покой;
- б. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
- в. *наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
- г. *доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

7. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?

- а. *наложить на повреждённое место холод;
- б. наложить на повреждённое место тепло;
- в. *наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
- г. *доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

8. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?

- а. *наложением холода на место ушиба;
- б. наложением тепла на место ушиба;
- в. *наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

9. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?

- а. промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;
- б. *промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;
- в. смазать рану вазелином или кремом;
- г. *заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

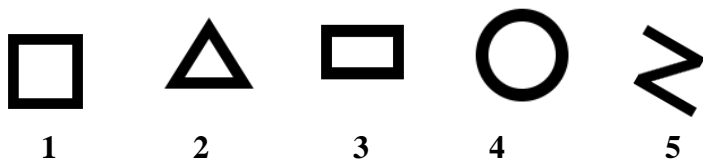
10. Укажите признаки внутреннего кровотечения?

- а. порозовение кожи в области повреждения;
- б. *посинение кожи в области повреждения;
- в.* учащённый слабый пульс и частое дыхание;
- г.* кашель с кровянистыми выделениями;
- д. повышение артериального давления;
- е. чувство неутолимого голода.

Примечание: * отмечены правильные ответы на тестовое задание.

Практические задания для промежуточной аттестации и оценки уровня освоения обучающимися компетенций по темам и разделам дисциплины «Основы медицины и гигиены. Профилактика травматизма»:

1. Определите свой темперамент
Выберите фигуру, которая вам ближе всего



Ответы: 1. Квадрат – флегматик; 2. Треугольник – холерик; 3. Прямоугольник – смешанный тип темперамента; 4. Круг – меланхолик; 5. Зигзаг – сангвиник

2. Составьте меню правильного питания.
3. Определите свой идеальный вес по формулам:
для мужчин: (рост (см) x 3 – 450 + возраст (лет)) x 0,25 + 40,5;
для женщин: (рост (см) x 3 – 450 + возраст (лет)) x 0,225 + 45,0;
4. Вычислите свой индекс Кетли: $K = \frac{M}{P^2}$

где **М** – реальная масса тела (кг); **Р** – рост (м).

Если $K = 17,5-18$, то отмечается недостаток массы тела,

$K = 18,5-24$ – норма массы тела,
 $K = 24,5-30$ – ожирение I степени;
 $K = 30-40$ – ожирение II степени;
 K более 40 – ожирение III степени.

Промежуточная аттестация (ЗАЧЁТ).

Форма промежуточной аттестации – контрольная работа (2 контрольных вопроса 1 тестовое задание) – 10 вариантов

Для промежуточной аттестации:

Пример вариантов контрольной работы промежуточной аттестации

Вариант 1

- 1. Происхождение болезни.
- 2. Вич-инфекция (СПИД).
- 3. **Каковы основные признаки наружного кровотечения?**
 - а. медленное и тягучее кровотечение;
 - б. быстрое и пульсирующее кровотечение;
 - в. сильная боль в повреждённой части тела;
 - г. *кровь ярко-красного цвета;

д. *кровь темно-красного цвета.

Вариант 2

1. Течение болезни. Исход болезни.
2. Сифилис.
3. **Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?**
 - а. *кровь спокойно вытекает из раны;
 - б. кровь фонтанирует из раны;
 - в. кровь ярко-красного цвета;
 - г. *кровь тёмно-красного цвета;
 - д. слабость.

Вариант 3

1. Строение и функции женской половой системы. Менструальный цикл.
2. Кандидоз.
3. **Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?**
 - а. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
 - б. *прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
 - в. *плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
 - г. *доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
 - д. на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

Примечание: * отмечены правильные ответы на тестовое задание.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в письменной форме, в виде ответов на контрольные вопросы и решения тестового задания. Количество вопросов в билете – 2, тестовое задание – 1.

Оценка знаний обучающихся осуществляется в баллах в комплексной форме с учётом:

- оценки по итогам текущего и рубежных контролей уровня освоения обучающимися компетенций (для заочной формы обучения – текущего контроля и контроля уровня освоения обучающимися компетенций) контролей (до 60 баллов);
- оценки итоговых знаний в ходе экзамена (до 40 баллов).

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам отчетности

№	Виды отчётности	Баллы
1	Работа на семинарских занятиях	до 20
2	Выполнение самостоятельной работы	до 10
3	Выполнение заданий рубежных контролей (контроля уровня освоения обучающимися компетенций для заочной формы обучения)	до 30 для очной формы обучения (до 15 за 1 рубежный контроль), до 30 в целом – для заочной формы обучения.
4	Результаты промежуточной аттестации	20 - 40
5	Итого	60-100

Зачет проводится по 40 бальной шкале. Для положительной оценки минимальная сумма баллов – 20, максимальная – 40.

Для положительной оценки минимальная сумма баллов по итогам текущего и рубежного контролей – 40, максимальная – 60.

На основании окончательно набранных баллов – количества баллов, набранных в результате текущего и рубежных контролей (контроля уровня освоения обучающимися компетенций), и количества баллов, полученных обучающимся в результате промежуточной аттестации (зачета), определяет качество знаний по дисциплине, которые

соответствуют следующим оценкам: «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».,

При этом действует следующая итоговая шкала:

- менее 60 баллов – оценка «неудовлетворительно» – не зачтено;
 - от 60 до 73 баллов – оценка «удовлетворительно»;
 - от 74 до 89 баллов – оценка «хорошо»
 - от 90 до 100 баллов – оценка «отлично».
- } – зачтено

Выставляются оценки в ведомости в балльной системе, а в зачетной книжке – зачтено или не зачтено

7.3. Критерии оценок знаний по дисциплине

«Отлично»

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. Обучающийся полностью усвоил программный материал. Глубоко знает и самостоятельно излагает содержание вопросов, а также знает основную и дополнительную литературу по теме. Ответ построен на уровне самостоятельного мышления, знания вопроса и всей темы. Материал излагается логически последовательно и полно, с элементами творческого мышления. Умеет самостоятельно делать общие выводы.

«Хорошо»

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. Обучающийся проявил твердое знание программного материала и самостоятельность мышления. Показал знание предусмотренной программой литературы. Продемонстрировал умение применять свои знания к анализу современной действительности. Показал умение выделить главное, делать выводы и обобщения. Возможны пробелы в освоении второстепенных вопросов.

«Удовлетворительно»

Теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному. Обучающийся усвоил лишь основную часть программного материала, в общем знаком с рекомендованной литературой. Ответ студента строится на уровне репродуктивного мышления с нарушением логики изложения материала. Испытывает значительные затруднения в применении знаний к анализу современной действительности. Обучающийся не умеет ответить на дополнительные вопросы, связанные с материалом ответа.

«Неудовлетворительно»

Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено. Обучающийся не знает основного содержания рекомендованной литературы, допускает существенные ошибки в освещении поставленных вопросов. Не может увязывать материал с современностью.

7.4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

Оrientировочная тематика докладов (реферативных сообщений)

1. Профилактика стресса. Способы антистрессовой защиты.
2. Физическая культура и ее оздоровительное значение.

3. Двигательная активность в различные периоды жизни человека.
4. Соблюдение физиологической основы режима труда и отдыха для сохранения здоровья.
5. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни.
6. Проблема формирования здорового образа жизни на различных этапах жизнедеятельности человека.
7. Философские, нравственные, этические аспекты здорового образа жизни.
8. Культура, творчество, здоровье.
9. Возрастные аспекты здоровья.
10. Здоровье учителя. Возможности самосовершенствования.
11. Закаливание - составляющая здорового образа жизни.
12. Питание современного человека. Проблема, связанная с дефицитом витаминов в рационе и пути ее решения.
13. Питание современного человека. Проблема, связанная с избыточным потреблением жиров животного происхождения. Пути ее решения.
14. Пища как источник токсических и биологически активных веществ.
15. Проблема женского и семейного алкоголизма.
16. Проблема подросткового алкоголизма.
17. Алкоголизм как социальная проблема.
18. Наркомания как социальная проблема.
19. Влияние табакокурения на здоровье.
20. ВИЧ (СПИД)-медико-социальные аспекты.
21. Действие алкоголя на плод. Алкогольный синдром плода.
22. Пищевые отравления и их профилактика.
23. Значение личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.
24. Альтернативные представления в питании человека (вегетарианство, раздельное питание).

7.5. Тестовые задания для рубежных контролей, контрольные вопросы и контрольные практические задания для проведения промежуточной аттестации (зачета) определены в Фонде оценочных средств по учебной дисциплине «Основы медицины и гигиены. Профилактика травматизма»

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

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. — ISBN 978-5-379-02007-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html> (дата обращения: 25.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Балаян, С. Е. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: методические рекомендации и задания для самостоятельных работ / С. Е. Балаян. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. — 78 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49924.html> (дата обращения: 22.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 050400.62 «Психолого-педагогическое образование», профилю «Психология и социальная педагогика» / Ю. А. Кувшинов. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2013. — 183 с. — ISBN 978-5-8154-0275-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/55248.html> (дата обращения: 25.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительная литература.

1. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / К. П. Бакешин. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — ISBN 978-5-9227-0619-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html> (дата обращения: 24.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний» / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 215 с. — ISBN 978-5-7410-1436-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61367.html> (дата обращения: 23.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Гайворонский, И. В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни / И. В. Гайворонский. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2014. — 184 с. — ISBN 978-5-299-00599-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/45647.html> (дата обращения: 23.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: учебник. — 4-е изд. / Е.Е. Тен — М.: Академия, 2008. — 256 с.
5. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с. — ISBN 987-5-9585-0556-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22619.html> (дата обращения: 25.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

«Интернет» ресурсы:

www.medportal.ru;
www.MedLinks.ru
www.yandex.ru;
www.quintura.ru,
www.nigma.ru.

Библиотеки

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com>
2. Электронно-библиотечная система "ЭБС IPRSmart" <http://www.iprbookshop.ru>
3. Университетская электронная библиотека In Folio <http://infofolio.asf.ru/index.asp>
4. Библиотека учебной и научной литературы. Русский Гуманитарный Интернет Университет — WWW.I:U.RU

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

После чтения вводной лекции по учебной дисциплине преподаватель обязан ознакомить обучающихся:

- с темами лекций и методикой их конспектирования;
 - планами семинарских занятий и методикой их проведения;
 - с вопросами для самостоятельной работы и методикой контроля за их изучением;
 - с вопросами, критериями сдачи зачета и методикой его проведения.
- Перед проведением очередного семинарского занятия обучающийся обязан:

- отработать в конспекте все вопросы к данному занятию в объеме, обеспечивающем четкие, ясные и конкретные (с примерами) ответы;
- отработать (конспективно) по данной теме вопросы, отнесенные к изучаемым самостоятельно.

Для выполнения поставленных задач обучающийся:

- осуществляет подбор необходимой учебной, научной, учебно-методической литературы и первоисточников;

Условиями для успешной самостоятельной работы являются:

1. Целеустремленность и сознательная активность:

а) осознанная постановка цели, конкретизация своих задач на самостоятельную работу,

б) выбор способа действий, средств,

в) волевые усилия,

г) анализ сделанного, постановка новых задач.

2. Систематичность и планомерность.

Формы и методы изучения и конспектирования литературы

В работе над литературой можно выделить 3 этапа:

1. Ознакомительный, в ходе которого обучающийся знакомится с каталогом библиотеки, делает выборку к теме, ищет литературу в библиотеке (учебники, учебные пособия, первоисточники и т.д.)

2. Этап чтения литературы.

К чтению есть определенные требования:

1) систематичность чтения, т.е. читать не от раза к разу, а ежедневно, желательно с записями в тетрадях и со своими итоговыми выводами (резюме).

2) Осмысленность чтения, т.е. надо овладевать понятийным аппаратом.

3. Этап ведение рабочих записей.

а) можно вести т.н. тематические тетради, в которых делать выписки к определенным темам, а также вести доработку лекций на полях или в самом тексте.

б) основными формами записи прочитанного могут быть: план, тезисы, конспект.

I. Составление плана прочитанного. Запись в форме плана означает перечисление главных вопросов. В результате получается, как бы сжатая схема изучаемого материала. Несколько иначе выглядит развернутый план. Его назначение не только зафиксировать главное в тексте, но и дать необходимое обоснование этой мысли, (цифровые данные, интересные выражения, факты). Причем вопросы плана можно изложить и своими словами, и словами автора.

II. Весьма ценным видом записи при чтении являются тезисы. (Основные положения, утверждения от греческого «Teas» – утверждаю). Тезисы составляют промежуточное положение между планом и конспектом. В них кратко дается основное содержание книги. Перед тем, как записывать тезисы, прочитанный текст разделяют на небольшие части – разделы, параграфы или же абзацы в соответствии с планом и затем формулируют сущность прочитанного своими словами, как бы отвечая на вопрос: что именно здесь утверждает, защищает автор. Тезисы позволяют в краткой форме записать обобщение и выводы о прочитанном. Тезисы называются простыми, если выписанные мысли ничем не подтверждаются и сложными, если они подкрепляются доводами, аргументами. Следовательно, при составлении тезисов необходимо глубоко продумать, понять содержание книги, статьи, и т.п., уметь выделить основные положения и кратко их сформулировать.

III. Составление конспекта, прочитанного – это наиболее сложный и содержательный метод записывания при работе с книгой, потому что он объединяет в себе все виды записи и вместе с тем представляет собой нечто более цельное и своеобразное. Конспект книги (от лат. «коспектус» – обзор) – это краткое, последовательное изложение основного содержания книги, лекции, записанное в последовательной форме, и освобожденное от повторений и т. д. В тоже время в конспекте следует привести, помимо основных мыслей автора, выписки и цитаты,

подтверждающие основные положения и выводы, вытекающие из книги. Некоторым, начинающим работать с книгой, кажется, что на конспектирование уходит много времени. Однако нужно понять, что творческие записи в виде конспекта экономят время, способствуют глубокому изучению материала. Требуемое для конспектирования время будет неуклонно уменьшаться по мере приобретения навыков чтения и краткого изложения прочитанного.

Ценность конспекта повышается, когда в нем содержится не только краткий пересказ произведения, но и собственные мысли, когда конспект является плодом раздумий его составителя (желательно делать выход на современность).

Методика записей:

1. Записывать следует самое главное и по возможности наиболее кратко (запись должна быть сжата и лаконична).
2. Начинать запись надо с тщательно проверенных библиографических данных:
 - фамилии и инициалов авторов,
 - названия книги или статьи (полного),
 - места и года издания, издательства;
 - номера журнала или выпуска, соответствующих страниц.
3. В тетрадях рекомендуется оставлять широкие поля для последующих вставок, дополнений, записей своих мыслей.
4. Записи должны делаться только после окончания чтения данного источника.

Интерактивные формы обучения. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью и задачами программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, а также требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП.

К методам интерактивного обучения относятся те, которые способствуют вовлечению обучающихся в активный процесс получения и переработки знаний, например, «мозговой штурм», тренинги, решение ситуационных задач и т.п.

К интерактивным методам относятся также презентации с использованием различных вспомогательных средств: интерактивной доски, раздаточных материалов, видеофильмов, слайдов, мультимедийной техники и т.п.

Преподавание и изучение дисциплины предполагает использование следующих видов образовательных технологий:

1. *Информационные образовательные технологии* – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний обучающихся.
2. *Работа в команде* – совместная деятельность обучающихся в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.
3. *Case-study* – анализ реальных проблемных ситуаций, имевших место в соответствующей области профессиональной деятельности, и поиск вариантов лучших решений.
4. *Игра* – ролевая имитация обучающимся реальной профессиональной деятельности с выполнением функций специалистов на различных рабочих местах.
5. *Проблемное обучение* – стимулирование обучающегося к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.
6. *Контекстное обучение* – мотивация обучающегося к освоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением.
7. *Обучение на основе опыта* – активизация познавательной деятельности обучающегося за счет ассоциации и собственного опыта с предметом изучения.
8. *Междисциплинарное обучение* – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.

9. *Опережающая самостоятельная работа* – изучение обучающимся нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены также в методических рекомендациях по проведению семинарских занятий по дисциплине «Основы медицины и гигиены. Профилактика травматизма» и в методических рекомендациях по выполнению самостоятельной работы по дисциплине.

10. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

При освоении дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Перечень основного оборудования: специализированная учебная мебель, технические средства обучения, учебно-наглядные пособия.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения и информационных справочных систем

Список программного обеспечения

Лицензионное программное обеспечение:

1. Microsoft Windows 10
2. Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)
3. Access 2013 Acdmc

Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение

1. Microsoft Security Essentials
2. 7-Zip
3. Notepad++
4. Adobe Acrobat Reader
5. WinDjView
6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
7. Scribus
8. Moodle.

Справочные системы

1. Справочно-правовая система «ГАРАНТ»
2. Система проверки на заимствования «ВКР-ВУЗ»
3. Культура. РФ. Портал культурного наследия
4. Культура России. Информационный портал

12. Материально-техническая база, рекомендуемая для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.