

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«05» июля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.ДВ.02.3 Здоровый образ жизни лиц с ограниченными возможностями

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

**Автор программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Мукина Екатерина Юрьевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 942).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	18
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	20
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	20

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-2 Способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- реабилитационный (восстановительный)

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования; в сфере научных исследований), 02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения), 03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения)

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-2 Способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья	Разрабатывает индивидуальную программу реабилитации, индивидуальное или групповое занятие на основе оценки состояния реабилитанта по данным врачебной медико-физиологической оценки

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-2 Способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения					
		Очная (семестр)			Заочная (семестр)		
		2	4	7	2	4	7
1	Возрастная психопатология и психоконсультирование		+			+	
2	Медицинские основы в адаптивной физической культуре	+			+		
3	Основы медицинских знаний в адаптивной физической культуре	+			+		
4	Профессионально-ориентированная практика			+			+
5	Профилактика спортивного травматизма		+			+	
6	Частная патология		+			+	

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Здоровый образ жизни лиц с ограниченными возможностями» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Здоровый образ жизни лиц с ограниченными возможностями» изучается в 2 семестре.

## 3. Объем и содержание дисциплины

### 3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Контактная работа	32	8
Лекции (Лекции)	16	4
Практические (Практ. раб.)	16	4
Самостоятельная работа (СР)	40	60
Зачет	-	4

### 3.2. Содержание курса:

№	Название	Вид учебной работы, час.	Формы текущего
---	----------	--------------------------	----------------

темы	раздела/темы	Лекции		Практ. раб.		СР		контроля
		О	З	О	З	О	З	
2 семестр								
1	Общие понятия «здоровье» и «болезнь». Врожденные пороки развития. Этиология и патогенез болезни.	4	1	2	-	6	10	Собеседование
2	Физическое развитие и его оценка	4	1	2	-	6	10	Опрос
3	Основы здорового питания, профилактика алиментарно-зависимых заболеваний	2	1	4	1	6	10	Собеседование
4	Дыхательная система, показатели здоровья и их оценка	2	1	4	1	8	10	Опрос; Тестирование
5	Сердечно-сосудистая система, показатели здоровья и их оценка	2	-	2	1	6	10	Собеседование
6	Сенсорные системы, показатели здоровья и их оценка	2	-	2	1	8	10	Опрос; Тестирование

### **Тема 1. Общие понятия «здоровье» и «болезнь». Врожденные пороки развития. Этиология и патогенез болезни. (ПК-2)**

#### **Лекция.**

Понятие о здоровье. Причины возникновения болезни. Социальные факторы, Индивидуальное здоровье. Индекс общественного здоровья. Тератогенетический терминационный период. Основные клеточные механизмы. Основные тканевые механизмы. Роль этиологического фактора в патогенезе. Этиологический фактор действует как пусковой фактор болезни. Роль в патогенезе болезни причинно-следственных отношений и порочных кругов. Роль ведущего звена патогенеза.

#### **Практическое занятие.**

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Причины возникновения болезни. Понятие о здоровье. Причины возникновения болезни. Социальные факторы, Индивидуальное здоровье. Индекс общественного здоровья. Тератогенетический терминационный период. Основные клеточные механизмы. Основные тканевые механизмы. Роль этиологического фактора в патогенезе. Этиологический фактор действует как пусковой фактор болезни. Роль в патогенезе болезни причинно-следственных отношений и порочных кругов. Роль ведущего звена патогенеза.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

**Подготовка рефератов на темы**

1. Этиология и патогенез различных видов гипоксий.
2. Методы моделирования патологических процессов.
3. Отличие патологической физиологии от клинических дисциплин.
4. Понятие «Предболезнь», важность изучения в настоящее время болезни.
5. Реактивность организма и ее роль в развитии болезни.
6. Реабилитация детей с диагнозом ДЦП.

## **Тема 2. Физическое развитие и его оценка (ПК-2)**

### **Лекция.**

Методика антропометрических измерений. Антропометрические (соматометрические признаки). Измерение роста стоя. Измерение роста сидя. Измерение роста антропометром. Определение массы тела. Измерение окружностей головы, грудной клетки, плеча, бедра, голени. Методика определения соматоскопических признаков. Методика определения физиометрических признаков. Оценка физического развития. Методы оценки физического развития. Центильный метод оценки физического развития детей и подростков.

### **Практическое занятие.**

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Методика антропометрических измерений. Антропометрические (соматометрические признаки). Измерение роста стоя. Измерение роста сидя. Измерение роста антропометром. Определение массы тела. Измерение окружностей головы, грудной клетки, плеча, бедра, голени. Методика определения соматоскопических признаков. Методика определения физиометрических признаков. Оценка физического развития. Методы оценки физического развития. Центильный метод оценки физического развития детей и подростков.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. измерение роста, веса, окружности головы, груди, запястья;
2. проведение кистевой и становой динамометрии.
3. рассчитайте индекс Кетле, Брока и оцените их,

## **Тема 3. Основы здорового питания, профилактика алиментарно-зависимых заболеваний (ПК-2)**

### **Лекция.**

Классические и альтернативные теории питания. Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. Законы рационального питания. Концепция функционального питания. Концепция дифференцированного питания. Концепция индивидуального питания. Вегетарианство. Лечебное голодание. Концепция раздельного питания. Физиология пищеварения. Состав и биологическая ценность белков. Жиры. Углеводы.

### **Практическое занятие.**

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Классические и альтернативные теории питания. Теория сбалансированного питания. Теория адекватного питания. Законы рационального питания. Концепция функционального питания. Концепция дифференцированного питания. Концепция индивидуального питания. Вегетарианство. Лечебное голодание. Концепция раздельного питания. Физиология пищеварения. Состав и биологическая ценность белков. Жиры. Углеводы.

### **Задания для самостоятельной работы.**

#### **Подготовка рефератов на темы**

1. Сбалансированное питание?
2. Значение для организма основных пищевых веществ;
3. Основные источники поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон;
4. Энергетическая ценность пищи?
5. Суточные потребности в основных пищевых веществах и энергии взрослого человека;

## 6. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.

### Тема 4. Дыхательная система, показатели здоровья и их оценка (ПК-2)

#### Лекция.

Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы (полость носа, носоглотка, мягкое и твердое небо, гортань, трахея, бронхиальное дерево, легкие, плевральная полость). Формы грудной клетки: нормостеническая, астеническая, гиперстеническая. Фазы дыхательного цикла. Характеристика дыхания (частота, глубина, ритмичность), понятие тахипноэ, брадипноэ, апноэ. Правила здорового дыхания. Факторы, влияющие на частоту дыхания (возраст, физическая и эмоциональная нагрузка, повышение температуры тела и окружающей среды, прием пищи, пол, цикл сон-бодрствование, степень тренированности, химические факторы.). Понятие о легочных объемах. Наиболее частые заболевания органов дыхания, причины их возникновения. Меры профилактики. Инфекции дыхательных путей, краткая характеристика и профилактика.

#### Практическое занятие.

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы (полость носа, носоглотка, мягкое и твердое небо, гортань, трахея, бронхиальное дерево, легкие, плевральная полость). Формы грудной клетки: нормостеническая, астеническая, гиперстеническая. Фазы дыхательного цикла. Характеристика дыхания (частота, глубина, ритмичность), понятие тахипноэ, брадипноэ, апноэ. Правила здорового дыхания. Факторы, влияющие на частоту дыхания (возраст, физическая и эмоциональная нагрузка, повышение температуры тела и окружающей среды, прием пищи, пол, цикл сон-бодрствование, степень тренированности, химические факторы.). Понятие о легочных объемах. Наиболее частые заболевания органов дыхания, причины их возникновения. Меры профилактики. Инфекции дыхательных путей, краткая характеристика и профилактика.

#### Задания для самостоятельной работы.

##### Подготовка рефератов на темы

1. Типы дыхания у мужчин и женщин.
2. Дыхательный цикл
3. Факторы, влияющие на частоту дыхательных движений.
4. Методы оценки функции внешнего дыхания.
5. Заболевания дыхательных путей, причины их вызывающие, методы профилактики.
6. Правила здорового дыхания.

### Тема 5. Сердечно-сосудистая система, показатели здоровья и их оценка (ПК-2)

#### Лекция.

Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы (камеры сердца, большой и малый круг кровообращения, сосуды - артерии, вены, капилляры). Характеристика пульса, как важнейшего показателя состояния здоровья человека (частота, ритмичность). Факторы, влияющие на частоту пульса (возраст, физическая и эмоциональная нагрузка, повышение температуры тела и окружающей среды, прием пищи, пол, цикл сонбодрствование, степень тренированности, химические факторы). Понятие тахикардии и брадикардии. Понятие об артериальном давлении (АД). Систолическое и диастолическое давление. Оценка значений АД. Факторы, влияющие на уровень артериального давления (наследственность, масса тела, частота пульса, физическая активность, психоэмоциональное состояние, количество потребляемой соли, химические вещества - кофеин, алкоголь, никотин, время суток).

#### Практическое занятие.

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.



Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы (камеры сердца, большой и малый круг кровообращения, сосуды - артерии, вены, капилляры). Характеристика пульса, как важнейшего показателя состояния здоровья человека (частота, ритмичность). Факторы, влияющие на частоту пульса (возраст, физическая и эмоциональная нагрузка, повышение температуры тела и окружающей среды, прием пищи, пол, цикл сонбодрствование, степень тренированности, химические факторы). Понятие тахикардии и брадикардии. Понятие об артериальном давлении (АД). Систолическое и диастолическое давление. Оценка значений АД. Факторы, влияющие на уровень артериального давления (наследственность, масса тела, частота пульса, физическая активность, психоэмоциональное состояние, количество потребляемой соли, химические вещества - кофеин, алкоголь, никотин, время суток)..

### **Задания для самостоятельной работы.**

#### **Подготовка рефератов на темы**

1. Основные характеристики пульса;
2. Техника измерения пульса и артериального давления.
3. Нормальные значения пульса и артериального давления у взрослого человека.
4. Факторы влияющие на пульс и уровень артериального давления.
5. Расчет оптимальной частоты пульса при физической нагрузке.
6. Виды тестов с физической нагрузкой, цель их применения.
7. Заболевания сердечно-сосудистой системы, причины возникновения, профилактика, методы оздоровления сердечнососудистой системы.

## **Тема 6. Сенсорные системы, показатели здоровья и их оценка (ПК-2)**

### **Лекция.**

Анатомо-физиологические особенности строения органов зрения, слуха, органа обоняния. Строение зрительного анализатора. Показатели здоровья и методы исследования органа зрения. Понятие аккомодации, рефракции, центрального зрения, цветового, бинокулярного зрения. Профилактика заболеваний органа зрения. Причины нарушения обоняния, признаки здоровья органа обоняния. Исследование слухового анализатора. Состояния, ведущих к снижению слуха. Вестибулярный анализатор. Признаки здоровья органа слуха, профилактика заболеваний. Вкусовой анализатор, профилактика нарушений восприятия вкуса. Виды тактильных рецепторов. Признаки здоровья функции осязания.

### **Практическое занятие.**

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Анатомо-физиологические особенности строения органов зрения, слуха, органа обоняния. Строение зрительного анализатора. Показатели здоровья и методы исследования органа зрения. Понятие аккомодации, рефракции, центрального зрения, цветового, бинокулярного зрения. Профилактика заболеваний органа зрения. Причины нарушения обоняния, признаки здоровья органа обоняния. Исследование слухового анализатора. Состояния, ведущих к снижению слуха. Вестибулярный анализатор. Признаки здоровья органа слуха, профилактика заболеваний. Вкусовой анализатор, профилактика нарушений восприятия вкуса. Виды тактильных рецепторов. Признаки здоровья функции осязания.

### **Задания для самостоятельной работы.**

#### **Подготовка рефератов на темы**

1. Схема строения сенсорных систем (анализаторов).
2. Строение зрительного анализатора и профилактике заболевания глаз.
3. Признаки здоровья и методы обследования зрительного анализатора.
4. Строение слухового анализатора, методы исследования слуха, профилактика заболеваний.
5. Строение и функции вестибулярного анализатора.
6. Отделы обонятельного анализатора.
7. Вкусовой анализатор.
8. Виды осязания.

#### 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

##### 4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

##### Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общие понятия «здоровье» и «болезнь». Врожденные пороки развития. Этиология и патогенез болезни.	Собеседование	15	15-11 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 10-6 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
2.	Физическое развитие и его оценка	Опрос	15	15-11 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 10-6 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается

3.	Основы здорового питания, профилактика алиментарно-зависимых заболеваний	Собеседование	10	<p>10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>7-5 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>4-1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Дыхательная система, показатели здоровья и их оценка	Опрос	15	<p>15-11 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>10-6 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>5-1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>Тест состоит из 25 вопросов.</p> <p>8-10 – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>1-3 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
5.	Сердечно-сосудистая система, показатели здоровья и их оценка	Собеседование	10	<p>10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>7-5 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>4-1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

6.	Сенсорные системы, показатели здоровья и их оценка	Опрос	15	15-11 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 10-6 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 25 вопросов. 8-10 – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-3 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
8.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Опрос

#### Тема 2. Физическое развитие и его оценка

1. Организация профилактических программ на рабочем месте.
2. Санитарно-гигиеническое просвещение.
3. Диспансеризация.
4. Психологические аспекты построения профилактических программ.
5. Этические аспекты построения профилактических программ.
6. Профилактика с точки зрения доказательной медицины.
7. Оценка качества профилактических программ
8. Экологические факторы риска.
9. Личная гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни.
10. Физическая культура и здоровый образ жизни.

#### Тема 4. Дыхательная система, показатели здоровья и их оценка

1. Интернет-зависимость.
2. Сообщества: субкультуры, социальные сети.
3. Профилактика изменений веса.
4. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
5. Профилактика сахарного диабета 2 типа.
6. Профилактика хронических бронхо-легочных заболеваний.
7. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
8. Профилактика онкологических заболеваний.
9. Профилактика заболеваний глаз.
10. Международные медико-санитарные правила.

#### Тема 6. Сенсорные системы, показатели здоровья и их оценка

1. Планирование семьи.
2. Профилактические мероприятия для детей.
3. Охрана здоровья матерей и новорожденных.
4. Обеспечение рационального питания.
5. Профилактика инфекционных заболеваний.
6. Обеспечение оптимальной физической среды.
7. Профилактические мероприятия для подростков.
8. Охрана здоровья подростков.
9. Профилактика травм и насилия.
10. Обеспечение психосоциального развития и психического здоровья детей и подростков.
11. Профилактические мероприятия для лиц среднего возраста.
12. Профилактические мероприятия для лиц пожилого и старческого возраста.

### Собеседование

#### Тема 1. Общие понятия «здоровье» и «болезнь». Врожденные пороки развития. Этиология и патогенез болезни.

1. Основные программные документы организаций, работающих в области охраны здоровья.
2. Основы государственной политики Российской Федерации в области охраны здоровья.
3. Деятельность Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в области первичной профилактики.
4. Межсекторальное сотрудничество в формировании здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
5. Стратегия предупреждения хронических неинфекционных заболеваний
6. Факторы риска.
7. Качество жизни.
8. Общие принципы организации профилактических программ.
9. Организация профилактических программ в учебных заведениях.
10. Организация профилактических мероприятий в лечебно-профилактических учреждениях.

#### Тема 3. Основы здорового питания, профилактика алиментарно-зависимых заболеваний

1. Рациональное питание.
2. Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания.

3. Основные нутриенты. Жиры. Белки. Пищевые волокна. Витамины, минеральные вещества и факультативные нутриенты. Вода и соль.
4. Основные принципы организации рационального питания.
5. Аддиктивные расстройства.
6. Курение табака (никотина) и его вред для здоровья.
7. Алкоголь и связанные с ним проблемы.
8. Наркотические вещества и их влияние на здоровье.
9. Патологический гемблинг.
10. Пищевые аддикции.

#### Тема 5. Сердечно-сосудистая система, показатели здоровья и их оценка

1. Основы иммунопрофилактики.
2. Профилактика сезонных эпидемий гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций.
3. Профилактика кишечных инфекций.
4. Профилактика инфекций, передающихся половым путем.
5. Профилактика ВИЧ/СПИДа.
6. Профилактика туберкулеза.
7. Профилактика кори.
8. Профилактика краснухи.
9. Профилактика вирусных гепатитов.
10. Профилактика кишечных гельминтозов.

### Тестирование

#### Тема 4. Дыхательная система, показатели здоровья и их оценка

#### Контрольный срез – тест №1

**1 1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:**

- а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**
- б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) Отсутствие болезни.

**1 2. С какой целью планируют режим дня:**

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки**
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

**1 3. Что такое закаливание:**

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям**

**1 4. Утренняя гимнастика – это:**

- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений**
- б) один из методов похудения
- в) метод быстрого просыпания

**1 5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:**

- а) 5 часов
- б) 6 часов
- в) 1 час**

**1 6. Главная опора человека при движении:**

- а) внутренние органы
- б) скелет**
- в) мышцы

**1 7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) двигательный режим**

**1 8. Что не относится к здоровому образу жизни:**

- а) продолжительный отдых**
- б) правильное питание
- в) физические нагрузки

**1 9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:**

- а) наследственность
- б) экологическая обстановка
- в) уровень развития науки**

**1 10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:**

- а) кисломолочные продукты
- б) фаст фуд**
- в) овощи и фрукты

Тема 6. Сенсорные системы, показатели здоровья и их оценка

**Контрольный срез – тест №2**

**1. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:**

- а) отдохнуть**
- б) заняться домашними делами
- в) выполнить комплекс упражнений

**2. Что не относится к вредным привычкам:**

- а) курение
- б) просмотр мультфильмов**
- в) алкоголь

**3. Выбери, что не относится к алкоголю:**

- а) лимонад**
- б) вино
- в) пиво

**4. Найди неверное высказывание:**

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен**

**5. Подумай, к чему приводят вредные привычки:**

- а) к замедлению роста организма**
- б) к уважению окружающих
- в) к интересному проведению времени

**6. Здоровый образ жизни – это:**

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья**
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

**7. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:**

- а) цианистый водород
- б) эфирные масла
- в) радиоактивные вещества**

**8. Что такое режим дня:**

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых**
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

**9. Что такое рациональное питание:**

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание набором определенных продуктов
- в) питание с учетом потребностей организма**

**10. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность:**

- а) вода, белки, жиры и углеводы
- б) белки, жиры, углеводы**
- в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

**Типовые вопросы зачета (ПК-2)****Перечень вопросов к зачету по курсу**

1. Основные программные документы организаций, работающих в области охраны здоровья.
2. Основы государственной политики Российской Федерации в области охраны здоровья.
3. Деятельность Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в области первичной профилактики.
4. Межсекторальное сотрудничество в формировании здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
5. Стратегия предупреждения хронических неинфекционных заболеваний
6. Факторы риска.
7. Качество жизни.
8. Общие принципы организации профилактических программ.
9. Организация профилактических программ в учебных заведениях.
10. Организация профилактических мероприятий в лечебно-профилактических учреждениях.
11. Организация профилактических программ на рабочем месте.
12. Санитарно-гигиеническое просвещение.
13. Диспансеризация.
14. Психологические аспекты построения профилактических программ.
15. Этические аспекты построения профилактических программ.
16. Профилактика с точки зрения доказательной медицины.
17. Оценка качества профилактических программ
18. Экологические факторы риска.
19. Личная гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни.
21. Рациональное питание.
22. Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания.



23. Основные нутриенты. Жиры. Белки. Пищевые волокна. Витамины, минеральные вещества и факультативные нутриенты. Вода и соль.
24. Основные принципы организации рационального питания.
25. Аддиктивные расстройства.
26. Курение табака (никотина) и его вред для здоровья.
27. Алкоголь и связанные с ним проблемы.
28. Наркотические вещества и их влияние на здоровье.
29. Патологический гемблинг.
30. Пищевые аддикции.
31. Интернет-зависимость.
32. Сообщества: субкультуры, социальные сети.
33. Профилактика изменений веса.
34. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
35. Профилактика сахарного диабета 2 типа.
36. Профилактика хронических бронхо-легочных заболеваний.
37. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
38. Профилактика онкологических заболеваний.
39. Профилактика заболеваний глаз.
40. Международные медико-санитарные правила.
41. Основы иммунопрофилактики.
42. Профилактика сезонных эпидемий гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций.
43. Профилактика кишечных инфекций.
44. Профилактика инфекций, передающихся половым путем.
45. Профилактика ВИЧ/СПИДа.
46. Профилактика туберкулеза.
47. Профилактика кори.
48. Профилактика краснухи.
49. Профилактика вирусных гепатитов.
50. Профилактика кишечных гельминтозов.
51. Планирование семьи.
52. Профилактические мероприятия для детей.
53. Охрана здоровья матерей и новорожденных.
54. Обеспечение рационального питания.
55. Профилактика инфекционных заболеваний.
56. Обеспечение оптимальной физической среды.
57. Профилактические мероприятия для подростков.
58. Охрана здоровья подростков.
59. Профилактика травм и насилия.
60. Обеспечение психосоциального развития и психического здоровья детей и подростков.
61. Профилактические мероприятия для лиц среднего возраста.
62. Профилактические мероприятия для лиц пожилого и старческого возраста.

### Типовые задания для зачета (ПК-2)

#### Ситуационные задачи

**Задача №1** В крупных городах повышаются загрязненность выбросами крупных промышленных предприятий, выхлопных газов машин; которые содержат сернистый газ, соли тяжелых металлов, окись углерода. Каково влияние этих веществ на организм человека

**Задача № 2** В результате распада диоксида азота выделяется кислород и озон. Избыток озона может привести к образованию смога. Нитраты и нитриты, содержащиеся в выхлопных газах двигателей внутреннего сгорания, в отходах промышленных объектов и вносимых в почву минеральных удобрениях, очень опасны для человека. Какие симптомы выявляются при отравлении данными веществами

**Задача № 3** Какими способами можно улучшить экологическую картину вашего города

**Задача № 4** Рассчитайте калорийность суточного рациона.

**Задача № 5.** При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется неприятный вкус. С чем это связано

**Задача № 6** Составьте режим дня для мужчины в возрасте 70-75 лет.

**Задача № 7.** Дайте рекомендации по режиму двигательной активности при плоскостопии

**Задача № 8.** Дайте рекомендации по режиму питания при занятиях фитнесом

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-2	Разрабатывает индивидуальную программу реабилитации, индивидуальное или групповое занятие на основе оценки состояния реабилитанта по данным врачебной медико-физиологической оценки;
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-2	Не способен разрабатывать индивидуальную программу реабилитации, индивидуальное или групповое занятие на основе оценки состояния реабилитанта по данным врачебной медико-физиологической оценки;

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

#### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

#### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

#### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Алешина, Л. И., Щербакова, Т. Г., Грибанова, О. В. Основы медицинских знаний. Первая помощь. В 2 частях. Ч.1 : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Основы медицинских знаний. Первая помощь. В 2 частях. Ч.1. - Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2020. - 118 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/96743.html>
2. Алешина, Л. И., Щербакова, Т. Г., Грибанова, О. В. Основы медицинских знаний. Первая помощь. В 2 частях. Ч.2 : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Основы медицинских знаний. Первая помощь. В 2 частях. Ч.2. - Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2020. - 118 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/96744.html>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Айзман, Р. И., Рубанович, В. Б., Суботялов, М. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие. - 2023-05-21; Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. - 214 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>
2. Арттюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособ. для студ. пед. вузов. - М.: Фонд "Мир", Академический Проект, 2009. - 766 с.
3. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний : Учебник и практикум Для СПО. - пер. и доп; 3-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 499 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/450861>

### **6.3 Иные источники:**

1. Русский медицинский сервер - <http://www.rusmedserv.com>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Консультант Плюс

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных . – URL: <https://apps.webofknowledge.com>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
4. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.