

Приложение 1 к РПД ОМЗиЗОЖ
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) Тренер-преподаватель
по адаптивной физической культуре
Форма обучения – заочная
Год набора - 2022

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | | |
|----|--------------------------|---|
| 1. | Кафедра | Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности |
| 2. | Направление подготовки | 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) |
| 3. | Направленность (профиль) | Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре |
| 4. | Дисциплина (модуль) | ОМЗиЗОЖ |
| 5. | Форма обучения | заочная |
| 6. | Год набора | 2022 |

I. Методические рекомендации

1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

1.5 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяют, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

1.6 Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

1.7 Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена

Основным источником подготовки к экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса, либо в письменном виде по тесту с 16 вопросами. Содержание билетов и экзаменационных тестов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий экзамен, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

II. Планы практических занятий

Тема 1. Причины заболеваемости и травматизма. Здоровье. Факторы риска для здоровья. (2 часа)

План:

1. Причины заболеваемости и травматизма
2. Меры по сохранению здоровья.

Литература:

1. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2013. с.309-344

Вопросы для самоконтроля:

1. Основные причины заболеваемости.
2. Основные причины травматизма
3. Меры по сохранению здоровья школьников.
4. Меры по сохранению здоровья людей, работающих в опасных и вредных условиях

Задания для самостоятельной работы:

1. Сформулируйте основные направления деятельности школы по сохранению здоровья детей.
2. Предложите меры по реализации каждого из направлений.

Тема 2. Аддиктивное поведение и его профилактика (2 часа)

План:

1. Профилактика табакокурения
2. Профилактика алкоголизма.
3. Профилактика наркомании.
4. Работа с зависимыми.

Литература:

1. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2013. с.345-388.

Вопросы для самоконтроля:

1. Формирование негативного отношения к аддиктивному поведению.
2. Работа с родителями детей и подростков.
3. Соблюдение правил торговли табачными изделиями и спиртными напитками.
4. Ужесточение наказания за распространение наркотиков.
5. Работа с подростками группы риска по саморазрушающему поведению.
6. Работа с лицами, зависимыми от алкоголя и наркотиков.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подготовьтесь к дискуссии на тему «Аддиктивное поведение и его профилактика».

Тема 3. Понятие о микробиологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.. (2 часа)

План:

1. Общая характеристика инфекционных заболеваний.
2. Основные профилактические мероприятия при ИЗ.
3. Понятие о карантине.
4. Методы стерилизации и дезинфекции.

Литература:

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни [Текст]: Учеб. пособие для студ. пед. вузов /Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова; Псковский гос. пед. ун-т – 3-е изд., перераб. - М.: Фонд «Мир», 2006; Академический проект. с.71-96

Вопросы для самоконтроля:

1. Отличительные особенности ИЗ.
2. Уход за инфекционным больным.
3. Методы стерилизации и дезинфекции.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте схему проведения карантинных мероприятий при возникновении инфекционного заболевания в классе.
2. Разработайте памятку для родителей учеников о профилактике ИЗ.
3. Разработайте памятку о принципах закаливания.

Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и травмах. (16 часов)

Практическое занятие «Первая помощь при ушибе, вывихе и переломе».

План

1. Первая помощь при ушибах.
2. Первая помощь при вывихах.
3. Первая помощь при переломе.

Литература:

1. Кривенко, О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кри-венко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. с. 3-44
2. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2013. с. 239-245
3. Петров, С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях [Текст]: практ. пособие / Петров С. В., Бубнов В. Г. ; МВД России. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. с.3-25

Вопросы для самоконтроля:

1. Определение понятия «ушиб», признаки ушиба, первая помощь при ушибе.
2. Определение понятия «вывих», признаки вывиха, первая помощь при вывихе.
3. Определение понятия «перелом», относительные и абсолютные признаки перелома, первая помощь при переломах.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте алгоритм действий при ушибе, растяжении связок, вывихе, переломе.
2. Заполните таблицу:

| Вид травмы | Признаки | Первая помощь |
|------------|----------|---------------|
| ушиб | | |
| вывих | | |
| перелом | | |

Практическое занятие
«Первая помощь при ранах, кровотечениях, ожогах, обморожениях»

План

1. Раны.
2. Кровотечения.
3. Ожоги.
4. Обморожения.

Литература:

1. Кривенко, О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кривенко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. с.45-63
2. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2013. с.265 - 270
3. Петров, С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях [Текст]: практ. пособие / Петров С. В., Бубнов В. Г. ; МВД России. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. с. 26-39

Вопросы для самоконтроля:

1. Определение понятия «раны», виды ран, первая помощь при ранах.
2. Определение понятия «кровотечение», признаки капиллярного кровотечения, первая помощь при капиллярном кровотечении.
3. Признаки венозного кровотечения, первая помощь при венозном кровотечении.
4. Признаки артериального кровотечения, первая помощь при артериальном кровотечении.
5. Носовое кровотечение, первая помощь.
6. Первая помощь при внутреннем кровотечении.
7. Определение понятия «ожог», определение степени ожога, определение площади ожога, первая помощь при ожогах.
8. Определение понятия «обморожение», определение степени обморожения, первая помощь при обморожениях.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте алгоритм действий при капиллярном, венозном, артериальном, носовом, внутреннем кровотечении; при ожоге; при обморожении.
2. Заполните таблицу:

| Вид кровотечения | Признаки | Первая помощь |
|------------------|----------|---------------|
| капиллярное | | |
| венозное | | |
| артериальное | | |

Практическое занятие «Основы реанимационных мероприятий»

План

1. Понятие о клинической и биологической смерти.
2. Последовательность и методика простейших реанимационных мероприятий.

Литература:

1. Кривенко, О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кривенко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. с. 45-69
2. Петров, С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях [Текст]: практ. пособие / Петров С. В., Бубнов В. Г. ; МВД России. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. с. 40-83.

Вопросы для самоконтроля:

1. Признаки клинической смерти.
2. Признаки биологической смерти.
3. Методика нанесения прекардиального удара.
4. Методика проведения ЗМС.
5. Методика ИВЛ.
6. Последовательность и сочетание приемов реанимации.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте алгоритм действий при проведении простейших реанимационных мероприятий.