

**Приложение 1 к РПД**  
**Основы медицинских знаний и ЗОЖ**  
**49.03.01 Физическая культура**  
**Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора - 2021**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
3.	Направленность (профили)	Тренер, инструктор-методист
4.	Дисциплина (модуль)	Основы медицинских знаний и ЗОЖ
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2021

**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. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. 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 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 с докладом:

- 1 этап – определение темы доклада
- 2 этап – определение цели доклада
- 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>), позволяющие, 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 составлению кроссворда**

Для составления кроссворда по заданной теме необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Кроссворд составляется индивидуально. Работа может быть представлена в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

При составлении кроссворда:

- не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда;
- не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
- загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
- не допускаются аббревиатуры, сокращения;
- рисунок кроссворда должен быть четкий.

### **1.8 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, с. 34-68]; [2, с. 23-45].

#### **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, с. 75-90]; [2, с. 54-78].

#### **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, с. 111-123]; [2, с. 86-105].

#### **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 в образовательных организациях. (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, с. 154-202]; [2, с.145-250].

#### **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		