



МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Университетского колледжа

М.А. Саньков

«04» февраля 2022 г.



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

для специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Программа рассмотрена на заседании П(Ц)К
«04» февраля 2022 г. Протокол №18-10/06

Председатель П(Ц)К

ОП и ЕН дисциплин

наименование П(Ц)К

Леденёва О.С.

ФИО председателя

подпись председателя

2022 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах (Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 г. № 1353).

Организация-разработчик:
Университетский колледж ОмГПУ

Разработчик:
Осипенко О.И., методист Университетского колледжа ОмГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах в части освоения основного вида профессиональной деятельности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина « Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является общепрофессиональной дисциплиной

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Уметь:

- организовывать оздоровительно-просветительскую работу с целью формирования сохранения и укрепления здоровья;
- применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе; формировать культуру здорового образа жизни учащихся разных возрастных групп;

Знать :

- понятие здоровья и факторы, его определяющие;
- принципы и методы формирования ЗОЖ учащихся и его мотивация
- основные показатели нарушения здоровья ребенка;
- принципы и методы формирования здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;
- проявления неотложных состояний и их диагностики;
- симптоматику основных инфекционных заболеваний и меры их профилактики;
- неотложные состояния, причины и факторы, их вызывающие;
- роль педагога в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний;
- педагогические средства формирования здорового образа жизни учащихся и учителя

Владеть: навыками

- навыками сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- методикой формирования у учащихся навыков здорового образа жизни;
- навыками предупреждения вредных привычек.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учитель начальных классов должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Учитель начальных классов должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

Преподавание по программам начального общего образования.

ПК 1.2. Проводить уроки.

Организация внеурочной деятельности и общения младших школьников

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

Классное руководство.

ПК 3.1. Проводить педагогическое наблюдение и диагностику, интерпретировать полученные результаты.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:

очная форма:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

заочная форма:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 6 часов;

самостоятельной работы обучающегося 54 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная/заочная формы обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40/6
в том числе:	
Лекции	20/6
лабораторные занятия	
практические занятия	20/0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20/54
<i>аттестация по дисциплине в форме контрольной работы</i>	

2.2. Тематический план и содержание Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		
Тема 1 Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп	Определение понятия «здоровье» Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Основные признаки нарушения здоровья ребенка. Предболезнь, болезнь. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Общественное здоровье Критерии оценки индивидуального здоровья. Модели организации здравоохранения. Основные принципы российской системы здравоохранения. Охрана здоровья женщин и детей. Контроль за состоянием здоровья школьников Практические занятия Самостоятельная работа	2	
Тема 2 Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	Понятие об иммунитете, его виды. Показания и противопоказания к иммунизации История распространения инфекционных болезней. Инфекционный процесс. Эпидемический процесс. Инфекционные болезни. Основные противоэпидемические мероприятия. Методы, виды и способы дезинфекции. Профилактика инфекционных заболеваний в школе. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие. Практические занятия Инфекционные заболевания и меры их профилактики Самостоятельная работа	2	2
Тема 3 Здоровый образ жизни как	Биологическое и социальное в природе человека - единство и противоречие. Здоровый образ жизни. Биологический потенциал здоровья.	2	

биологическая и социальная проблема.	Наследственные болезни. Генная терапия. Медико-генетическое консультирование. Основные понятия и законы экологии человека. Варианты биологического действия загрязнителей окружающей среды. Питательная вода и здоровье. Экология продуктов питания. Эндозкология. Основные законодательные и нормативно-правовые документы в области экологии в России.		
	Практические занятия.		2
	Самостоятельная работа		2
			2
Тема 4 Здоровый образ жизни учащихся: принципы, методы и медико-генетические аспекты.	Кодекс здоровья, Мотивация здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Эволюционные предпосылки рационального питания. Современные основы рационального питания.	2	
	Практическое занятие		2
	Самостоятельная работа		2
			2
Тема 5 Здоровье сберегающая функция учебно-воспитательного процесса	Умственная работоспособность и утомление. Труд и здоровье учителя. Факторы риска труда учителя. Общие принципы профилактики нарушений здоровья у педагогов. Психоэмоциональное напряжение в педагогической деятельности. Профессиональная психогигиена и психопрофилактика Профилактика заболеваний учителя. Профилактика заболеваний голосоречевого аппарата. Профилактика гипокинезии и неблагоприятного воздействия статической нагрузки. Профилактика патологии зрения. Компьютер и здоровье. Компьютер и зрение. Эргономическая безопасность при работе на компьютере. Профилактика заболеваний при работе за компьютером.	6	

	Профилактика заболеваний и роль педагогов в укреплении здоровья школьников		2
	Практическая работа		
	Профилактика заболеваний педагога и психопрофилактика	2	
	Самостоятельная работа		
Тема 6 Профилактика вредных привычек	Предпосылки, стимулирующие рост потребления алкоголя. Алкоголь — наркотический яд. Терминология наркотизма. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Молодежь и наркотики. Компоненты табачного дыма, формирующие наркозависимость и определяющие вредность курения. Чем опасно «пассивное курение». «Девичий перекур» — угроза здоровью будущей матери и ее потомству. Способы самозащиты от наркомании.	4	
	Практическая работа		
	Профилактика вредных привычек	4	
	Самостоятельная работа		
Тема 7 Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся	Принципы и задачи работы классного руководителя с родителями. Формы общения с родителями. Темы взаимообучения и взаимовоспитания. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка	2	
	Практическая работа		
	Совместная деятельность образовательного учреждения и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся	2	

	Итоговая контрольная работа	2	
	Итого	60 ч.	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физиологии, анатомии и гигиены.

Оборудование учебного кабинета:

- Рабочее место преподавателя;
- 24 учебных места для обучающихся;
- Доска меловая – 1 ед.;
- Проектор переносной – 1 ед.;
- Экран переносной – 1 ед.;
- Компьютер (ноутбук) – 1 ед.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Закоркина. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. — 146 с. — ISBN 978-5-8268-2234-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105309.html>
2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : практикум / составители С. С. Давыдова, А. И. Петкевич. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2019. — 94 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100993.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- организовывать оздоровительно-просветительскую работу с целью формирования сохранения и укрепления здоровья;	Анализ деятельности и самостоятельной работы
- применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе; формировать культуру здорового образа жизни учащихся разных возрастных групп;	Анализ деятельности и самостоятельной работы
Знать:	
- понятие здоровья и факторы, его определяющие;	оценка выступлений с докладами и сообщениями на занятиях; тестирование; письменный опрос
- принципы и методы формирования ЗОЖ учащихся и его мотивация	Анализ деятельности и самостоятельной работы
- основные показатели нарушения здоровья ребенка	Анализ деятельности и самостоятельной работы
- принципы и методы формирования здорового образа жизни и	оценка выступлений с докладами и сообщениями на занятиях;

профилактики вредных привычек;	тестирование; письменный опрос
- проявления неотложных состояний и их диагностики;	Анализ деятельности и самостоятельной работы
- симптоматику основных инфекционных заболеваний и меры их профилактики;	Анализ деятельности и самостоятельной работы
- неотложные состояния, причины и факторы, их вызывающие;	Анализ деятельности и самостоятельной работы
- роль педагога в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний;	Анализ деятельности и самостоятельной работы
- педагогические средства формирования здорового образа жизни учащихся и учителя	Суммирующая оценка результатов выполнения практических

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»
для специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Пояснительная записка:

Оценочные материалы представлены заданиями разного типа:

- задания с выбором одного правильного ответа;
- задания с выбором нескольких правильных ответов.

Уровень сложности заданий отмечен символом «*»:

* – задания с базовым уровнем сложности;

** – задания с повышенным уровнем сложности.

- 1. Образ жизни человека, направленный на сохранение и укрепление его здоровья в соответствии с индивидуальными особенностями.***
а) рациональный образ жизни
б) естественный образ жизни
в) здоровый образ жизни
г) правильный образ жизни
- 2. Состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека – это ...***
а) физическое здоровье
б) здоровье нации
в) психическое здоровье
г) индивидуальное здоровье
- 3. Проведение таких манипуляций над женскими и мужскими половыми органами, которые делают человека неспособным к репродукции.***
а) барьерные методы
б) контрацепция
в) стерилизация
г) механические методы
- 4. Что не относится к методам оздоровления, повышающим уровень иммунитета?***
а) солнечные ванны
б) раздельное питание
в) закаливание
г) массаж
- 5. Метод контрацепции, основанный на способности химических веществ оказывать губительное действие на находящиеся во влагалище сперматозоиды и предупреждать тем самым наступление беременности***
а) барьерные методы
б) химические методы
в) хирургические методы
г) механические методы
- 6. Уровень личностного здоровья определяется:***
а) функционированием психической деятельности
б) соотношением потребностей человека с возможностями и требованиями социальной среды
в) определяется взаимодействием между функциональными системами организма
г) состоянием и функционированием центральной нервной системой
- 7. Потребности биологического порядка – это ...***
а) витальные потребности
б) идеальные потребности
в) социальные потребности
г) личностные потребности

8. Состояние мобилизации всех сил организма в ответ на новые, жизненно важные воздействия с целью адаптации к ним – это ...*
- а) иммунитет
 - б) возбудимость
 - в) мобильность
 - г) стресс
9. Специфический инфекционно-воспалительный процесс, поражающий, в основном, мочеполовую систему, возбудителем которого являются гонококки (*Neisseria gonorrhoeae*) – это ...*
- а) герпес
 - б) хламидиоз
 - в) сифилис
 - г) гонорея
10. На какой стадии болезни возникают симптомы нейросифилиса и висцерального сифилиса?*
- а) первичная
 - б) вторичная
 - в) третичная
 - г) четвертичная
11. Совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени – это ...*
- а) травмированность
 - б) ранение
 - в) сочетанная травма
 - г) травматизм
12. Что не относится к правилам организации рационального питания?*
- а) уровень употребления жиров не более 5%
 - б) 5-6-разовое питание
 - в) сбалансированное питание
 - г) разнообразие питания
13. Возвращение здоровья на безопасный уровень путем активизации его механизмов – это ...*
- а) гуморальной регуляция
 - б) адаптация
 - в) нервная регуляция
 - г) оздоровление
14. Факторы здоровья, не зависящие от сознания и активной деятельности человека:*
- а) социально-экономические особенности, экология
 - б) генотип и наследственно детерминированные особенности организма и психики
 - в) уровень развития здравоохранения страны
 - г) образ жизни человека
15. Факторы здоровья, зависящие от сознания и активной деятельности человека:*
- а) социально-экономические особенности, экология
 - б) генотип и наследственно детерминированные особенности организма и психики
 - в) уровень развития здравоохранения страны
 - г) образ жизни человека
16. Факторы здоровья, косвенно зависящие от сознания и активной деятельности человека:*
- а) социально-экономические особенности, экология, уровень развития здравоохранения страны

- б) генотип и наследственно детерминированные особенности организма и психики
- в) физическая активность, личная гигиена, иммунизация
- г) образ жизни человека

17. Показатели здоровья человека дифференцируются на:*

- а) индивидуальные и общественные
- б) объективные и субъективные
- в) личностные и государственные
- г) возрастные и половые

18. Что не относится к основным критериям здоровья?*

- а) социальный
- б) физиологический
- в) экологический
- г) генетический

19. Изменённое состояние сознания, одновременно сочетающего в себе признаки бодрствования, сна и сна со сновидениями – это ...*

- а) летаргический сон
- б) сновидение
- в) гипноз
- г) сон

20. Субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека – это...*

- а) летаргический сон
- б) сновидение
- в) гипноз
- г) сон

21. Продолжительность здорового сна.*

- а) 2-4 ч.
- б) 5-8 ч.
- в) 8-12 ч.
- г) 10-12 ч.

22. Снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма – это ...*

- а) гипоксия
- б) гипотония
- в) гиподинамия
- г) гипертония

23. Какие факторы не учитываются как влияющие на работоспособность человека при организации трудовой деятельности:*

- а) психофизиологические
- б) социально-экономические
- в) санитарно-гигиенические
- г) национально-этнические

24. На какое время накладывают кровоостанавливающий жгут на поврежденную конечность зимой?*

- а) не более 1 часа
- б) не более 2 часов
- в) не более 3 часов
- г) не более 4 часов

25. Признаками ушиба являются:*

- а) кровотечение
- б) боль, припухлость
- в) бледность кожи
- г) нарушение функции поврежденной части тела

26. Оказывая первую медицинскую помощь при открытом переломе, необходимо последовательно выполнить следующие действия (выберите несколько правильных вариантов):**

- а) остановить кровотечение
- б) наложить стерильную повязку на рану
- в) сделать холодный компресс
- г) иммобилизовать поврежденную часть тела
- д) дать пострадавшему обезболивающее средство
- е) дать пострадавшему обильное питье
- ж) согреть пострадавшего
- з) доставить пострадавшего в лечебное учреждение
- и) вызвать скорую помощь

27. Признаками теплового удара являются (выберите несколько правильных вариантов):**

- а) возбужденное состояние
- б) судорожное сокращение мышц
- в) слабость
- г) головная боль
- д) ощущение жажды
- е) вздутие живота
- ж) повышенная температура тела
- з) иногда рвота

28. Какие из перечисленных ниже факторов способствуют развитию отморожения? (выберите несколько правильных вариантов)**

- а) слишком просторная обувь
- б) тесная и влажная обувь
- в) быстрая ходьба
- г) высокая подвижность
- д) алкогольное опьянение
- е) общая усталость

29. При оказании первой медицинской помощи при местном ожоге необходимо (укажите последовательность):**

- а) разрезать и удалить части одежды с места ожога
- б) смазать ожог жиром или мазью
- в) протереть место ожога спиртовым раствором
- г) удалить инородные тела с места ожога
- д) наложить на место ожога стерильную повязку

- е) дать пострадавшему обезболивающее средство
- ж) доставить пострадавшего в лечебное учреждение

30. При каком кровотечении накладывается давящая повязка? (выберите несколько правильных вариантов)**

- а) артериальном
- б) венозном
- в) паренхиматозном
- г) капиллярном

Ответы

1 В	2 В	3 В	4 Б	5 Б	6 Б	7 А	8 Г	9 Г	10 В	11 Г	12 А
13 Г	14 Б	15 Г	16 А	17 Б	18 В	19 В	20 Б	21 Б	22 В	23 Г	24 А
25 Б	26 И, А, Г,Б,В, Д,Е,Ж,З	27 Б,В, Г,Ж	28 Б, Д,Е	29 А, Г, Д, Е, Ж	30 Б						