**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Набережночелнинский государственный педагогический университет"

(ФГБОУ ВО "НГПУ")

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
Гайфутдинов А.М.
29 04 2020 г.

# МОДУЛЬ 5. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | |
|---|---|
| Закреплена за кафедрой | **Биологии и методики ее преподавания** |
| Направление подготовки | **44.03.01 Педагогическое образование, профиль Русский язык** |
| Квалификация | **бакалавр** |
| Форма обучения | **заочная** |
| Общая трудоемкость | **2 ЗЕТ** |

| | |
|---|---|
| Часов по учебному плану | 72 |
| в том числе: | |
| аудиторные занятия | 8 |
| самостоятельная работа | 60 |
| зачет | 4 |

Виды контроля на курсах:
зачет 1

**Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс | 1 | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РП | | |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Лабораторные | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Итого ауд. | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Контактная | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Сам. работа | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):
*к.п.н., доцент Коломыцева О.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 04.12.2015г. №1426)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Биологии и методики ее преподавания**

Протокол от 29.04.2020 г. № 9
Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.
Зав. кафедрой Зарипова Рая Салиховна

| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| 1.1 | Цель освоения дисциплины: |
| 1.2 | формирование у обучающихся систематизированных знаний в области охраны жизни, оказания первой помощи при неотложных состояниях и чрезвычайных ситуациях, а также формирования здорового образа жизни. |
| 1.3 | Задачи освоения дисциплины: |
| 1.4 | формирование знаний и практических умений о методах оценки количества и качества здоровья; |
| 1.5 | развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья обучающихся через овладение принципами здорового образа жизни; |
| 1.6 | формирование представления о наиболее распространенных болезнях и возможностях их предупреждения; |
| 1.7 | формирование системы знаний о влиянии экологических факторов на здоровье человека; |
| 1.8 | формирование у обучающихся навыков оказания первой помощи. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.Б.05 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Дисциплина "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни" базируется на знаниях курса школьной биологии. |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| 2.2.1 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.2.2 | Учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков |
| 2.2.3 | Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности |
| 2.2.4 | Противодействие терроризму и экстремизму |
| 2.2.5 | Производственная преддипломная практика |
| 2.2.6 | Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты |

| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| **ОК-9:** | **способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций** |
| **Знать:** | |
| | основные понятия и приемы первой доврачебной помощи |
| | приемы первой помощи, основные правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций |
| | методы защиты населения и правила личной безопасности и оказания первой помощи при возникновении опасных ситуаций |
| **Уметь:** | |
| | определять основные понятия, правила безопасного поведения, распознавать опасные и чрезвычайные ситуации |
| | анализировать, оценивать и выбирать методы решения задач в области первой доврачебной помощи |
| | распознавать опасные и чрезвычайные ситуации; формулировать собственные суждения и аргументы при выявлении опасных ситуаций; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты |
| **Владеть:** | |
| | приемами оказания первой доврачебной помощи пострадавшим |
| | методами диагностики общего состояния при оказании доврачебной помощи в условиях чрезвычайных ситуаций |
| | навыками проектирования личного безопасного поведения; проведения мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях и оказанию первой помощи |

| **ОПК-6:** | **готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся** |
|---|---|
| **Знать:** | |
| | основы охраны жизни и здоровья обучающихся в рамках безопасности жизнедеятельности |
| | критерии оценивания здоровья обучающихся |
| | основы проектирования системы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся |
| **Уметь:** | |
| | использовать базовые знания для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся |

| | |
|---|---|
| | оценивать здоровье обучающихся по заданным критериям |
| | подбирать здоровьесберегающие технологии для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся |
| **Владеть:** | |
| | навыками анализа здоровьесберегающих технологий |
| | навыками оценивания здоровья обучающихся по заданным критериям |
| | навыками разработки Программ здоровьесбережения |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

| | |
|---|---|
| **3.1** | **Знать:** |
| 3.1.1 | определение понятий здоровья, болезни, промежуточного состояния, индивидуального и популяционного здоровья; |
| 3.1.2 | показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья; |
| 3.1.3 | определение эпидемии, пандемии, спорадической заболеваемости, инфекционного и эпидемического процесса, возбудителя и источника инфекционного заболевания; |
| 3.1.4 | определение иммунитета, виды иммунитета, основные иммунопрепараты, противопоказания и показания к применению основных видов иммунопрепаратов; |
| 3.1.5 | источник заболевания, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний; |
| 3.1.6 | понятие дезинфекции, дезинсекции, дератизации. Виды, методы. Понятие карантина; |
| 3.1.7 | неотложные состояния при заболеваниях сердечно -сосудистой системы, при заболеваниях дыхательной системы, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях эндокринной системы. |
| 3.1.8 | основные принципы восстановления дыхательной и сердечно-сосудистой деятельности; |
| 3.1.9 | признаки ран, кровотечений, кровопотери; |
| 3.1.10 | признаки ушибов мягких тканей, растяжений и разрывов связок; |
| 3.1.11 | признаки переломов костей, особенности переломов у детей; |
| 3.1.12 | причины, симптомы и опасности травматического шока; |
| 3.1.13 | признаки и опасности ожогов, отморожений; |
| 3.1.14 | принципы оздоровления и укрепления здоровья человека с использованием природных факторов; |
| 3.1.15 | основные формы школьной патологии, их признаки, предпосылки и факторы возникновения патологических состояний у школьников; |
| 3.1.16 | законодательные основы охраны здоровья детей в РФ. |
| **3.2** | **Уметь:** |
| 3.2.1 | использовать полученные теоретические и практические навыки для организации образовательного процесса с использованием современных средств здоровьесберегающих технологий; |
| 3.2.2 | оказать первую медицинскую помощь при обмороке, гипертоническом кризе, при приступе бронхиальной астмы, ложного крупа, при остром пищевом отравлении, при гипогликемической коме; |
| 3.2.3 | выполнять простейшие приемы реанимации; |
| 3.2.4 | останавливать кровотечения различными способами; |
| 3.2.5 | оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, переломах и термических повреждениях; |
| 3.2.6 | формулировать и обосновывать роль различных факторов в возникновении вредных привычек у детей и подростков. |
| **3.3** | **Владеть:** |
| 3.3.1 | навыками обработки раны и наложения асептической повязки. |
| 3.3.2 | навыками определения промежуточного состояния и болезни, осуществления первичной и вторичной профилактики |
| 3.3.3 | навыками оценки эпидемической опасности источника инфекционного заболевания |
| 3.3.4 | навыками оказания помощи при ранении |
| 3.3.5 | навыками выполнения простейших приемов реанимации |
| 3.3.6 | различными способами остановки кровотечения |
| 3.3.7 | приемами оказания первой помощи при ушибах, растяжениях и разрывах |
| 3.3.8 | приемами оказания первой помощи при переломах |
| 3.3.9 | навыками проведения простейших противошоковых мероприятий |
| 3.3.10 | навыками обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Код занятия** | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | **Семестр / Курс** | **Часов** | **Компетен-ции** | **Литература** | **Интер акт.** | **Примечание** |
| | **Раздел 1. Проблемы здоровья детей. Фактры риска.** | | | | | | |
| 1.1 | Основные понятия здоровья и здорового образа жизни. /Лек/ | 1 | 2 | ОПК-6 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| 1.2 | Методика оценки физического и психического состояния. /Лаб/ | 1 | 2 | ОПК-6 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | |
| 1.3 | Факторы, в том числе экологические, определяющие здоровье и болезнь /Ср/ | 1 | 10 | ОПК-6 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | |
| | **Раздел 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.** | | | | | | |
| 2.1 | Основные периоды и профилактика инфекционных заболеваний. Вакцинация. Календарь прививок в РФ. /Лаб/ | 1 | 2 | ОПК-6 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | |
| 2.2 | Основные периоды и профилактика инфекционных заболеваний. Вакцинация. Календарь прививок в РФ. /Ср/ | 1 | 12 | ОК-9 ОПК-6 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | |
| | **Раздел 3. Понятия о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация** | | | | | | |
| 3.1 | Симптомы и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях /Лаб/ | 1 | 2 | ОК-9 ОПК-6 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | |
| 3.2 | Симптомы и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях /Ср/ | 1 | 12 | ОК-9 ОПК-6 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э7 | 0 | |
| | **Раздел 4. Характеристика детского травматизма, первая помощь при травмах и меры профилактики детского травматизма** | | | | | | |
| 4.1 | Детский травматизм, первая помощь при травмах и меры профилактики детского травматизма. /Ср/ | 1 | 12 | ОК-9 ОПК-6 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | |
| | **Раздел 5. Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей** | | | | | | |
| 5.1 | Режим труда и отдыха. Фазы работоспособности работника умственного труда /Ср/ | 1 | 14 | ОК-9 ОПК-6 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | |
| 5.2 | /Зачёт/ | 1 | 4 | ОК-9 ОПК-6 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация
Вопросы для подготовки к зачету
1.Проблемы здоровья школьников.
2.Общие принципы оказания первой медицинской помощи. Характеристика неотложных состояний. Понятие «асептика» и «антисептика».
3.Основы десмургии. Виды повязок и перевязочного материала.
4.Закрытые повреждения. Синдром длительного сдавливания. Оказание первой помощи при различных видах закрытых

повреждений.
5.Переломы (открытые, закрытые, со смещением). Основы иммобилизации. Правила наложения шин при различных повреждениях.
6.Раны, виды. Осложнения, возникающие после ранения. Правила оказания первой помощи.
7.Основы гемостаза. Правила и техника наложения кровоостанавливающего жгута. Носовое и легочное кровотечение. Правила оказания первой помощи.
8.Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.
9. Терминальные состояния – клинические симптомы. Реанимация.
10.Характеристика неотложных состояний. Первая помощь при остановке сердца и дыхания.
11.Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы (при приступе стенокардии, гипертоническом кризе, инфаркте, инсульте).
12.Первая медицинская помощь при возникновении приступа бронхиальной астмы, ложного крупа.
13.Первая медицинская помощь при действии высоких и низких температур, электротравмах.
14.Утопление, виды утопления. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.
15.Шок, виды шока. Оказание первой медицинской помощи.
16.Первая медицинская помощь при аллергических реакциях и судорожных состояниях.
17.Первая помощь при различных видах отравлений: пищевом, лекарственными препаратами, ядовитыми растениями, угарным газом.
18.Инородные тела дыхательных путей, уха, глаз, глотки, пищевода. Первая медицинская помощь.
19.Первая медицинская помощь при укусах ядовитыми животными. Укус животных, больных бешенством.
20.Первая помощь при гипер - и гипогликемической коме.
21.Острый живот - симптомы, оказание первой медицинской помощи.
22.Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая медицинская помощь при них.
23.З.О.Ж. как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования З.О.Ж.
24.Медико-гигиенические аспекты З.О.Ж. Формирование мотивации к З.О.Ж.
25.Здоровосберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Роль учителя в формировании здоровья школьников и профилактике заболеваний.
26.Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и З.О.Ж. школьников. Воспитание культуры самооздоровления.
27.Вредные привычки и их профилактика.
28.Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
29.Определение физиологических показателей организма человека.
30.Демографическая ситуация в России. Планирование семьи.

**5.2. Темы письменных работ**

Текущий контроль успеваемости
Пример задания: Кейс 1
В приемное отделение больницы скорой помощи поступил пациент 55 лет. После физической нагрузки возникли сильные сжимающие боли за грудиной с иррадиацией в левую половину грудной клетки, которые длятся уже 1,5 часа. Неоднократно принимаемый больным нитроглицерин не оказал должного эффекта.
Подзадача 1
Оценив картину случившегося, можно предположить развитие у человека …(допишите)
Подзадача 2
Основным средством купирования приступа загрудинных болей является …(допишите)
Подзадача 3
Описанная клиническая картина соответствует …….(допишите)

**5.3. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств в приложении к РПД

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Мисюк, М. Н. | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12068-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/446788 | Москва : Издательство Юрайт, 2019 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Орехова, И. Л. | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно -педагогический университет, 2017. — 174 с. — ISBN 978-5-906908-76-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/83862.html | Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017 |

**6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л3.1 | Балаян, С. Е. | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: методические указания к выполнению лабораторных работ / С. Е. Балаян. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. — 80 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49923.html | Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014 |

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

| | |
|---|---|
| Э1 | Электронный каталог библиотеки НГПУ. - URL: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus |
| Э2 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: https://elibrary.ru |
| Э3 | Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». - URL:http://cyberleninka.ru |
| Э4 | Издательский дом "Первое сентября".- URL:https://urok.1sept.ru |
| Э5 | Официальный ресурс программы "Здоровая Россия" Министерства здравоохранения РФ - URL:https://takzdorovo.ru |
| Э6 | Официальный интернет-портал Минздрава России о профилактике ВИЧ/СПИД в России - URL:https://o-spide.ru |
| Э7 | Информационный ресурс "Все о первой помощи" - URL:https://allfierstaid.ru |

**6.3. Перечень информационных технологий**

**6.3.1 Перечень лицензионного программного обеспечения**

| | |
|---|---|
| 6.3.1.1 | Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Band T: 250-499 Node 1 year Educational Renewal License: Договор № 2020.2987 от 21.02.2020 |
| 6.3.1.2 | Desktop Education ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise : Договор № 2020.13967 от «27» июля 2020 г |
| 6.3.1.3 | Office 365 ProPlus Open for Students ShrdSvr ALNG Subscriptions VL OLVS NL 1Month AcademicEdition Stdnt STUUseBnft :Договор № 2020.13967 от «27» июля 2020 г |

**6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

| | |
|---|---|
| 6.3.2.1 | Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru |
| 6.3.2.2 | Электронная библиотечная система «Юрайт» - Режим доступа: https://biblio-online.ru/ |
| 6.3.2.3 | Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/ |

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| | |
|---|---|
| 7.1 | 1-201 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: специализированная мебель, компьютер, экран, проектор, доска, учебно-наглядные пособия. |
| 7.2 | 1-223 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: специализированная мебель, компьютер, интерактивная доска, проектор, доска, учебно-наглядные пособия. |
| 7.3 | 1-205 Помещение для самостоятельной работы (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: специализированная мебель, компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, учебно-наглядные пособия. |
| 7.4 | 1-119 Психофизиологическая лаборатория (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул.Низаметдинова, 28).Оснащенность: лабораторное оборудование для психофизиологических исследований |

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

Методические указания к лекциям.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.
В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин.
Каждому обучающемуся следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.
Самостоятельная работа на лекции. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся.
Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях.
Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.
Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Методические указания к лабораторным работам.
Лабораторные работы, предполагают проведение обучающимися исследования и обсуждение его результатов. Лабораторные работы в учебном процессе направлены на:
- стимулирование интеллектуальной деятельности, активизируется мнемическая и мыслительная деятельность обучающихся;
- развитие умений самостоятельной работы;
- расширение знаний, при подготовке к лабораторной работе, рефератов или сообщений по отдельным вопросам;
- закрепление знаний - при обсуждении результатов исследований и в процессе подготовки к занятию обучающиеся повторяют материал, изученный на лекциях.
При подготовке к лабораторной работе обучающимся целесообразно соблюдать следующую последовательность:
1. Изучение тематики, плана занятия, списка рекомендованной литературы, методических указаний (см. перечень учебно-методическкого обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)).
2. Повторение основных терминов по изучаемой теме.

Методические указания к самостоятельной работе.
Самостоятельная работа обучающихся предусмотрена учебным планом и должна способствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формированию навыков исследовательской работы и ориентировать обучающихся на умение применять теоретические знания на практике.
Самостоятельная работа обучающихся предполагает дальнейшее развитие исследовательских способностей у обучающегося. В процессе самостоятельной работы обучается профессиональной работе с первоисточниками, их поиску и критическому осмыслению. На данном этапе предлагается формирование и закрепление навыков по выявлению проблемы, ее формулировка, постановка целей исследования, систематизация и анализ литературы, оформление и аргументация своей позиции. Этот тип работы демонстрирует уровень квалификации обучающегося и подтверждает его исследовательский статус.
В процессе изучения данной дисциплины выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.
Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы; подготовка к практическим занятиям; написание рефератов, эссе; выполнение контрольных работ; выполнение микроисследований.
Внеаудиторные самостоятельные занятия обучающихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания. В отличие от других форм организации учебного процесса затраты времени на выполнение этой работы не регламентируются расписанием. Режим и продолжительность работы выбирает сам обучаемый в зависимости от своих способностей и конкретных условий.
Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием преподавателей являются: коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий).

Преподаватель учитывает результаты самостоятельной работы при подведении итогов освоения обучающимися учебной дисциплины.

Методические указания для подготовки к зачету.
Зачеты, как правило, служат формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, а также проверки результатов учебных и производственных практик.
При подготовке к зачёту обучающийся должен правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть качественно и на высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Зачёт призван побудить обучающегося получить дополнительно новые знания. Во время подготовки к зачёту обучающиеся также систематизируют знания, которые они пробрели при изучении разделов курса. Это позволяет им уяснить логическую структуру курса, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы развития законодательства.
Самостоятельная работа по подготовке к зачёту во время сессии должна планироваться обучающимся, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачёт и дней, отведенных на подготовку к зачёту. При этом необходимо, чтобы последний день или часть его, был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет обучающемуся самостоятельно перепроверить уровень усвоения материала. Важно иметь в виду, что для целей воспроизведения материала учебного курса большую вспомогательную роль может сыграть информация, которая содержится в рабочей программе курса.
Тщательная подготовка к зачету и начинается с первого занятия, поскольку лишь систематический, повседневный, рационально организованный учебный труд может обеспечить успешный результат.
С вопросами, выносимыми на зачет, обучающийся может ознакомиться заранее. При подготовке устных ответов на них необходимо последовательно восстановить в памяти материал каждой темы, каждого раздела курса. Для этой цели следует использовать конспекты лекций и первоисточников, записи, сделанные при подготовке к семинарам, а также учебную и научную литературу.
В зависимости от индивидуальных навыков и способов самостоятельной работы обучающийся может делать краткие конспекты вариантов ответов, повторять их устно на память, составлять тезисы или планы ответов. Важно также правильно распределить время, отведенное на подготовку таким образом, чтобы имелась возможность повторить изученный материал накануне дня зачета. Не следует пренебрегать консультациями, которые организует кафедра и преподаватель по каждому предмету во время сессии и в межсессионный период. Здесь можно выяснить все непонятные толкования, незнакомые термины и формулировки, уточнить те или иные положения, сведения и идеи, организационные вопросы, связанные с порядком проведения зачета.
За отведенное на зачете время для подготовки к ответу необходимо составить примерный план (последовательную схему) ответа с включением в него всех важнейших проблем и значимых нюансов в предполагаемой логике изложения материала. При этом совершенно не обязательно подробно прописывать все содержание, поскольку это занимает лишнее время и затрудняет выделение опорных мыслей и главных идей.
При приеме зачета у лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие в аудитории лица, оказывающего обучающемуся соответствующую помощь.

При возникновении особых обстоятельств, освоение дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.