

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна  
Должность: Заместитель директора по УР  
Дата подписания: 20.09.2023 08:22  
Уникальный программный ключ:  
e447a1f4f41459ff1adadaa327e34f42e93fe7f6

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"  
(ДВГУПС)

Амурский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточный  
государственный университет путей сообщения» в г. Свободном  
(АМИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Свободном)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Т.И. Дзюба

18.05.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **ОП. 13 Ортобиотика**  
(МДК, ПМ)

для специальности 34.02.01 Сестринское дело  
Направленность (профиль)/специализация естественнонаучный

Составитель(и): преподаватель, Тюканько Елена Геннадьевна

Обсуждена на заседании ПЦК общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин

Протокол от 13.05.2021г. № 9

Старший методист



Н.Н. Здриль

г. Свободный  
2021 г.

Рабочая программа дисциплины (МДК, ПМ) ОП.13 Ортобиотика

разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 502

Форма обучения **очно-заочная**

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В ЧАСАХ С УКАЗАНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ И МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость **63 ЧАС**

|                         |    |                                |   |
|-------------------------|----|--------------------------------|---|
| Часов по учебному плану | 63 | Виды контроля в семестрах:     |   |
| в том числе:            |    | Другие виды контроля (семестр) | 8 |
| обязательная нагрузка   | 16 |                                |   |
| самостоятельная работа  | 43 |                                |   |
| консультации            | 4  |                                |   |

**Распределение часов дисциплины (МДК, ПМ) по семестрам (курсам)**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | <b>8 (4.2)</b> |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|----------------|----|-------|----|
|                                           | 16             |    |       |    |
| Неделя                                    |                |    |       |    |
| Вид занятий                               | уп             | рп | уп    | рп |
| Лекции                                    | 10             | 10 | 10    | 10 |
| Практические                              | 6              | 6  | 6     | 6  |
| Консультации                              | 4              | 4  | 4     | 4  |
| Итого ауд.                                | 16             | 16 | 16    | 16 |
| Контактная работа                         | 20             | 20 | 20    | 20 |
| Сам. работа                               | 43             | 43 | 43    | 43 |
| Итого                                     | 63             | 63 | 63    | 63 |

**1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)**

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОП.13 | НАУКА О САМОСБЕРЕЖЕНИИ ЗДОРОВЬЯ, РАЗУМНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ТРУДА, ГАРМОНИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕЙ ПРИРОДЫ. ПРИНЦИПЫ ЛИЧНОГО ОРТОБИОЗА. УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ. ОБРАЩЕНИЕ К МУЗЫКЕ. ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ. КУЛЬТУРА ОБЩЕНИЯ: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ. САМООБОДРЕНИЕ: АУТОТРЕНИНГ, МЕДИТАЦИЯ. САМООРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА: ЛИЧНАЯ ОРГАНИЗОВАННОСТЬ, СОБЛЮДЕНИЕ ОРТОБИОЗА, РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ, РАЦИОНАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ СВОИХ ФУНКЦИЙ. САМОКОНТРОЛЬ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ: ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА. САМОЦЕННОСТЬ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ. ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВЬЯ: ВЫСОКАЯ ПРИСПОСОБЛЯЕМОСТЬ К ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ, ПСИХИЧЕСКАЯ УРАВНОВЕШЕННОСТЬ, НЕОБХОДИМАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, СОЦИАЛЬНЫЙ ОПТИМИЗМ. |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                 |                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код дисциплины: | ОП.13                                                                                                         |
| <b>2.1</b>      | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                  |
| 2.1.1           | ОП.08 Общественное здоровье и здравоохранение                                                                 |
| 2.1.2           | Дисциплина изучается в 8 семестре 4 курса                                                                     |
| <b>2.2</b>      | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1           | МДК.02.02 Основы реабилитации                                                                                 |
| 2.2.2           | МДК. 02.01 Сестринский уход при различных заболеваниях и состояниях                                           |

**3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ****ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес**

**Знать:** социальной значимости специальности для развития системы здравоохранения страны; востребованности выбранной профессии.

**Уметь:** описывать социальную значимость своей специальности для развития экономики и среды жизнедеятельности граждан российского государства; проявлять устойчивый интерес своей будущей профессии.

**ОК 2: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество**

**Знать:** способы и методы организации собственной деятельности; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.

**Уметь:** организовывать собственную деятельность; распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач; оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач: лечебно-диагностической, медико-профилактической, медико-социальной и организационно-аналитической области.

**ОК 3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность**

**Знать:** алгоритмы решения стандартных и нестандартных ситуаций в профессиональной деятельности; меры правовой ответственности за принятые решения в стандартных и нестандартных ситуациях профессиональной деятельности медицинской сестры/ медицинского брат; значение математики в

профессиональной деятельности и при освоении ППССЗ; основные математические методы решения прикладных задач в области профессиональной деятельности; основные понятия и методы теории вероятностей и математической статистики; основы интегрального и дифференциального исчисления.

**Уметь:** принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях; брать и нести ответственность за принятые решения; решать прикладные задачи в области профессиональной деятельности.

**ОК 6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями**

**Знать:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы медицинской этики и деонтологии.

**Уметь:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, пациентами в ходе профессиональной деятельности.

**ОК 11: Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку**

**Знать:** правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; санитарно- профилактическую работу в ЛПУ; основы гигиены и экологии.

**Уметь:** соблюдать нормы экологической безопасности; проводить санитарно-просветительную работу в ЛПУ ,включающую пропаганду медицинских знаний , гигиеническое воспитание и обучение населения.

**ОК 13: Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей**

**Знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**ПК 1.2: Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения**

**Знать:** лексический (1200-1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода со словарем иностранных текстов профессиональной направленности; современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы; факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека; основные положения гигиены; гигиенические принципы организации здорового образа жизни; методы, формы и средства гигиенического воспитания населения; основы иммунопрофилактики различных групп населения; принципы рационального и диетического питания; современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья; принципы рационального и диетического питания.

**Уметь:** общаться устно и письменно на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы; переводить со словарем иностранные тексты профессиональной направленности; обучать население принципам здорового образа жизни; давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды; проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней; проводить санитарно-гигиеническое обучение и воспитание населения; консультировать пациента и его окружение по вопросам иммунопрофилактики; консультировать по вопросам рационального и диетического питания.

**Иметь практический опыт:** проведения санитарно-гигиенического воспитания населения.

**ПК 2.1: Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств**

**Знать:** причины, клинические проявления, возможные осложнения, методы диагностики, проблемы пациента, организацию и методы оказания сестринской помощи при нарушениях здоровья; глоссарий по специальности; строение человеческого тела и функциональные системы человека, их регуляцию и саморегуляцию при взаимодействии с внешней средой.

**Уметь:** консультировать пациента и его окружение по применению лекарственных средств; правильно читать и писать на латинском языке медицинские (анатомические, клинические и фармацевтические) термины; объяснять значения терминов по знакомым терминологическим элементам.

**Иметь практический опыт:** проведения реабилитационных мероприятий в отношении пациентов с различной патологией.

**В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен**

|            |                                                                                                                                                                                                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b> сущность категорий «здоровье», «заболевание»; факторы, оказывающие влияние на здоровье человека; теоретические основы ортобиотики; концепции ортобиоза (здорового образа жизни); |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b> планировать мероприятия по сбережению и самосбережению здоровья; проводить обучение пациентов вопросам самосбережения здоровья; владеть технологиями ортобиоза.                  |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                                                               | Семестр / Курс | Часов | Компетенции                                               | Литература         | Примечание |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-----------------------------------------------------------|--------------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                 |                |       |                                                           |                    |            |
| 1.1         | ОРТОБИОТИКА<br>НАУКА О САМОСБЕРЕЖЕНИИ ЗДОРОВЬЯ,<br>РАЗУМНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ТРУДА,<br>ГАРМОНИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА И<br>ОКРУЖАЮЩЕЙ ПРИРОДЫ.<br>Тема 1. Понятие ортобиотики как науки                                                            | 8/4            | 2     | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК 13<br>ПК 1.2 ПК<br>2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 |            |
| 1.2         | ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВЬЯ: ВЫСОКАЯ<br>ПРИСПОСОБЛЯЕМОСТЬ К<br>ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ,<br>ПСИХИЧЕСКАЯ УРАВНОВЕШЕННОСТЬ,<br>НЕОБХОДИМАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ,<br>СОЦИАЛЬНЫЙ ОПТИМИЗМ.<br>Тема 2.1. Составляющие здорового образа<br>жизни. | 8/4            | 1     | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК 13<br>ПК 1.2 ПК<br>2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1       |            |
| 1.3         | ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ.<br>ПРИНЦИПЫ ЛИЧНОГО ОРТОБИОЗА.<br>САМОЦЕННОСТЬ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ.<br>Тема 2.2 Вклад ученых в разработку проблемы<br>здорового образа жизни                                                                     | 8/4            | 1     | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК 13<br>ПК 1.2 ПК<br>2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1       |            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                    |     |   |                                                           |                    |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----------------------------------------------------------|--------------------|--|
| 1.4 | САМООРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА: ЛИЧНАЯ ОРГАНИЗОВАННОСТЬ, СОБЛЮДЕНИЕ ОРТОБИОЗА, РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ, РАЦИОНАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ СВОИХ ФУНКЦИЙ.<br>Тема 3. Рекреация в структуре ортобиоза | 8/4 | 2 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК 13<br>ПК 1.2 ПК<br>2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1       |  |
| 1.5 | УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ. ОБРАЩЕНИЕ К МУЗЫКЕ. ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ. КУЛЬТУРА ОБЩЕНИЯ: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ. САМООБОДРЕНИЕ: АУТОТРЕНИНГ, МЕДИТАЦИЯ.<br>Тема 4. Релаксация и ее компоненты                                                | 8/4 | 2 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК 13<br>ПК 1.2 ПК<br>2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э2 |  |

|                                         |                                                                                                                                 |     |   |                                                           |                    |  |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----------------------------------------------------------|--------------------|--|
| 1.6                                     | САМОКОНТРОЛЬ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ: ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА.<br>Тема 5. Катарсис как система мер, укрепляющих здоровье | 8/4 | 2 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э3 |  |
| <b>Раздел 2. Самостоятельные работы</b> |                                                                                                                                 |     |   |                                                           |                    |  |
| 2.1                                     | Тема 1.2. Ортобиотика- Российские истоки.                                                                                       | 8/4 | 2 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 |  |
| 2.2                                     | Тема 2.1. Составляющие здорового образа жизни.                                                                                  | 8/4 | 3 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э2 |  |
| 2.3                                     | Тема 2.2. Вклад ученых в разработку проблемы здорового образа жизни                                                             | 8/4 | 1 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1       |  |
| 2.4                                     | Тема 2.3. Ресурсное состояние человека.                                                                                         | 8/4 | 2 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1       |  |
| 2.5                                     | Тема 2.3.1 Ресурсное состояние человека.                                                                                        | 8/4 | 2 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э3 |  |
| 2.6                                     | Тема 2.4. Калогатия и ортобиоз                                                                                                  | 8/4 | 2 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1       |  |
| 2.7                                     | Тема 2.5. Здоровье -основа человеческого бытия                                                                                  | 8/4 | 2 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э2 |  |
| 2.8                                     | Тема 3.1. Техники для поддержания физического здоровья                                                                          | 8/4 | 4 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1       |  |

|      |                                                          |     |   |                                                           |                    |  |
|------|----------------------------------------------------------|-----|---|-----------------------------------------------------------|--------------------|--|
| 2.9  | Тема 3.1.1 Техники для поддержания физического здоровья  | 8/4 | 4 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э4 |  |
| 2.10 | Тема 3.2. Техники для поддержания психического здоровья  | 8/4 | 4 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1       |  |
| 2.11 | Тема 3.2.1 Техники для поддержания психического здоровья | 8/4 | 4 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1       |  |

|      |                                                          |     |   |                                                           |                    |  |
|------|----------------------------------------------------------|-----|---|-----------------------------------------------------------|--------------------|--|
| 2.12 | Тема 3.3. Техники для поддержания духовного здоровья     | 8/4 | 4 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1       |  |
| 2.13 | Тема 3.3.1 Техники для поддержания духовного здоровья    | 8/4 | 4 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1       |  |
| 2.14 | Тема 4.1. Самоценность личной жизни                      | 8/4 | 1 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 |  |
| 2.15 | Тема 4.2. Культура общения как важный элемент ортобиоза  | 8/4 | 1 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э3 |  |
| 2.16 | Тема 5.1. Рекреация в структуре ортобиоза                | 8/4 | 1 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э4 |  |
| 2.17 | Тема 5.2. Релаксация и ее компоненты                     | 8/4 | 1 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э4 |  |
| 2.18 | Тема 5.3. Катарсис как система мер, укрепляющих здоровье | 8/4 | 1 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э4 |  |

|                                      |                                                          |     |   |                                                           |                    |                         |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|---|-----------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| <b>Раздел 3. Практические работы</b> |                                                          |     |   |                                                           |                    |                         |
| 3.1                                  | Тема 5.1. Рекреация в структуре ортобиоза                | 8/4 | 2 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э2 | Работа в малых группах  |
| 3.2                                  | Тема 5.2. Релаксация и ее компоненты                     | 8/4 | 2 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э4 | Работа в малых группах  |
| 3.3                                  | Тема 5.3. Катарсис как система мер, укрепляющих здоровье | 8/4 | 2 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э4 | Игровые методы обучения |
| <b>Раздел 4. Контроль</b>            |                                                          |     |   |                                                           |                    |                         |

|     |                      |     |   |                                                           |                             |  |
|-----|----------------------|-----|---|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
| 4.1 | Другие виды контроля | 8/4 | 0 | ОК 1 ОК 2<br>ОК 3 ОК 6<br>ОК 11 ОК<br>13 ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  |
|-----|----------------------|-----|---|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|--|

стр. 8

|                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b> |
| Размещен в приложении                                                    |

|                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------|

|                                      |
|--------------------------------------|
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b> |
|--------------------------------------|

|                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|

|      | Авторы, составители | Заглавие                                               | Издательство, год                                                                      |
|------|---------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.1 | Степкин Ю.И.        | Санитарно-гигиеническое просвещение населения: учебник | Ростов н/Д: Феникс, 2020,<br><a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> |

|                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      | Авторы, составители                               | Заглавие                                                                                                         | Издательство, год         |
|------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Л2.1 | Обуховец Т.П.,<br>Чернова О.В.,<br>Кабарухин Б.В. | Основы сестринского дела. Часть 1. Теория сестринского дела. Часть 2. Практика сестринского дела.: Учеб. пособие | Ростов н/Д: Феникс, 2020, |

|                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (МДК, ПМ)</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      | Авторы, составители | Заглавие                          | Издательство, год                                                                              |
|------|---------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л3.1 | Зорина И.Г.         | Ги гигиена труда: учебное пособие | М., Берлин: Директ – Медиа, 2020,<br><a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> |

|                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                             |                                                           |
|----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Э1 | Электронно-библиотечная система Znanium.com | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>     |
| Э2 | Электронно-библиотечная система «Лань»      | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> |
| Э3 | Электронная образовательная среда ДВГУПС    | <a href="https://lk.dvgups.ru">https://lk.dvgups.ru</a>   |
| Э4 | Университетская библиотека ONLINE           | <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> |

|                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (МДК, ПМ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                |
|------------------------------------------------|
| <b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b> |
|------------------------------------------------|

Free Conference Call (свободная лицензия)

Zoom (свободная лицензия)

|                                                        |
|--------------------------------------------------------|
| <b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b> |
|--------------------------------------------------------|

Профессиональная база данных, информационно-справочная система КонсультантПлюс - <http://www.consultant.ru>

Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - <http://www.garant.ru>

|                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ)</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Аудитория                              | Назначение                                                                                                                                                                                         | Оснащение                                             |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Кабинет № 528<br>Корпус № 1<br>(АмИЖТ) | Учебная аудитория для проведения теоретических занятий (уроков), практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Кабинет Ортобиотика. | Комплект учебной мебели: столы, стулья, доска, шкафы. |

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------|

Для успешного освоения дисциплины ОП.13 Ортоботика студентам необходимо участие в лекционных занятиях, выполнение практических занятий.

В процессе изучения дисциплины обучающиеся посещают лекции (уроки), практические и лабораторные занятия. На всех этапах обучения по дисциплине осуществляется контроль знаний.

Подготовка к лекциям (урокам), практическим и лабораторным занятиям включает изучение конспекта лекций, учебных пособий, основной и дополнительной литературы, законодательных и нормативных источников.

**Лекция (урок).** Работа на лекции является очень важным видом деятельности обучающихся для изучения дисциплины, т.к. лектор ориентирует обучающихся в учебном материале. Краткие записи лекций (конспектирование) помогает усвоить материал. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

**Практические занятия.** Обучающиеся самостоятельно под руководством преподавателя выполняют задания по темам курса.

**Самостоятельная работа** студентов подразумевает работу под руководством преподавателя и индивидуальную работу студента, выполняемую дома с помощью книжных источников, интернет-источников. На самостоятельную подготовку отводится 43 часа. Студенту необходимо при подготовке к занятиям извлекать необходимую информацию из различных источников: справочной литературы, средств массовой информации, в том числе представленных в электронном виде на различных информационных носителях. Индивидуальная работа предполагает: составление конспектов, написание рефератов, подготовку докладов.

При реализации образовательных технологий используются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение материала учебных пособий;
- подготовка реферативных сообщений и докладов;
- поиск информации в сети «Интернет».

При изучении дисциплины рекомендуется использовать Интернет-ресурсы электронно-библиотечной системы <http://biblioclub.ru>.

Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭИОС университета и в цифровой среде (группы в социальных сетях, электронная почта, видеосвязь и др. платформы). Учебные занятия с применением ДОТ проходят в соответствии с утвержденным расписанием. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится с применением ДОТ.



**Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины ОП. 13 Ортобютика**

**1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.**

Показатели и критерии оценивания компетенций ОК 1-3, ОК 6, ОК 11, ОК 13., ПК 1.2, ПК 2.1

| Объект оценки | Уровни сформированности компетенций                                          | Критерий оценивания результатов обучения               |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Обучающийся   | Низкий уровень<br>Пороговый уровень<br>Повышенный уровень<br>Высокий уровень | Уровень результатов обучения <b>не ниже порогового</b> |

Шкалы оценивания компетенций ОК 1-3, ОК 6, ОК 11, ОК 13., ПК 1.2, ПК 2.1 при оценке других видов контроля

| Достигнутый уровень результата обучения | Характеристика уровня сформированности компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Шкала оценивания    |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Низкий уровень                          | Обучающийся:<br>- обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала;<br>- допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой;<br>- не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.                                                                                                                                                                          | Неудовлетворительно |
| Пороговый уровень                       | Обучающийся:<br>- обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности;<br>- справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой;<br>- знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины;<br>- допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. | Удовлетворительно   |
| Повышенный уровень                      | Обучающийся:<br>- обнаружил полное знание учебно-программного материала;<br>- успешно выполнил задания, предусмотренные программой;<br>- усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины;<br>- показал систематический характер знаний учебно-программного материала;<br>- способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.                                                      | Хорошо              |
| Высокий уровень                         | Обучающийся:<br>- обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала;<br>- умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой;<br>- ознакомился с дополнительной литературой;<br>- усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии;<br>- проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.                                                                                                                | Отлично             |

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

| Планируемый уровень результатов освоения | Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения |                   |         |         |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|
|                                          | Неудовлетворительно                                                 | Удовлетворительно | Хорошо  | Отлично |
|                                          | Не зачтено                                                          | Зачтено           | Зачтено | Зачтено |

|         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать   | Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения. | Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения. | Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем. | Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей. |
| Уметь   | Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.                                                   | Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.                  | Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.                 | Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.                   |
| Владеть | Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.                                                               | Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.                                        | Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.                    | Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.                   |

## 2. Перечень вопросов и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям.

Примерный перечень вопросов при оценке других видов контроля

Компетенция ОК 1-3, ОК 6, ПК 1.2:

1. Дайте определение ортоботике, как науке. Какие актуальные вопросы рассматриваются в рамках этой науки?

2. Назовите и охарактеризуйте факторы, которые действуют эмоционально-очищающе и успокаивающе на психику любого человека.

3. Дайте определение, что такое ресурсное состояние человека, и его характеристики.

4. Охарактеризуйте «не ресурсное состояние» человека, согласно трех планов

5. Охарактеризуйте, что такое – «дать ресурс»

6. Дайте определение понятиям – калоготия и ортобиоз

7. Назовите какие технологии сбережения здоровья разрабатывает наука ортоботика

8. Какие психологические типы людей вы знаете. Дайте их краткую характеристику.

9. Какие вы можете сделать выводы при сопоставлении психологических типов людей «А» и «Б». Какие рекомендации можете предложить?

10. Что в себя включает « формула выживаемости», в чем ее сущность?

Компетенция ОК 11, ОК 13., ПК 2.1:

11. Какие рекомендации вы можете дать при создании модели личностного ортобиоза?

12. Что включает в себя модель здоровьесбережения №1

13. Охарактеризуйте блоки модели здоровьесбережения №1

14. В чем на ваш взгляд заключается общий принцип «усиления ресурса» личности для сохранения физического здоровья?

15. В чем на ваш взгляд заключается общий принцип «усиления ресурса» личности для сохранения психического здоровья?

16. В чем на ваш взгляд заключается общий принцип «усиления ресурса» личности для сохранения духовного здоровья?

17. Дайте определение термину рекреация. Дайте краткую характеристику рекреационным мероприятиям.

18. Дайте определение термину катарсис. Дайте краткую характеристику мероприятиям.

## 3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

Примерные задания теста

Задание 1 (компетенция )

Выберите правильный вариант ответа.

1. **Ортоботика**- это ОК 1., ОК 13.,

а) наука о самосбережении здоровья, разумном образе жизни ;

б) наука о сбережении общественного здоровья, разумном образе жизни людей;

в) наука о рациональном взаимодействии человека о общества;

**2. Ортобиотика рассматривает:** ОК 13., ПК 1.2

- а) вопросы по диагностике заболеваний;
- б) вопросы универсальных мер по самосбережению здоровья;

в) вопросы по профилактике вредных привычек.

**3. Формирование «философии оптимизма» является задачей науки:** ОК 2, ПК 2.1

а) гигиены индивидуальной;

б) валеологии;

в) ортобиотики

**4. Основные принципы психологии здоровья, сформулированы врачом:** ОК 6, ПК 1.2

а) Г.П. Боткиным;

б) Н.И. Пироговым;

в) Н.М. Амосовым;

**5. Дать ресурс - :**

а) совершить действие, ведущее к созданию более энергоемкого состояния сознания личности; ОК 3, ОК 6, ПК 2.1

б) совершить действие, ведущее к пересмотру жизненных ценностей личности;

в) совершить действие, ведущее к созданию специальных условий для реализации основных потребностей человека

Задание 3 (компетенция) ОК 1-3, ОК 6, ОК 11, ОК 13., ПК 2.1

Дайте развернутый ответ:

17. Культура общения – это

18. Определение «здоровье» с точки зрения ортобиотики

19. С позиции ортобиотики, основное направление профилактики – это

20. Калогатия – это

Задание 4 (компетенция) ОК 2, ОК 11, ОК 13., ПК 1.2, ПК 2.1

Заполните таблицу: «"здоровье" как единство трех составляющих»

*"здоровье" как единство трех составляющих*

| Составляющие здоровья | Внешние формы проявления здоровья |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Физическое здоровье   |                                   |
| Психическое здоровье  |                                   |
| Нравственное здоровье |                                   |

Задание 5 (компетенция) ОК 1-3, ОК 6, ОК 11, ОК 13., ПК 1.2, ПК 2.1

Дайте определение, что такое ресурсное состояние человека. Заполните таблицу: « характеристики ресурсного состояния человека»

*характеристики ресурсного состояния человека*

| Проявления наличия ресурса                      | Характеристики ресурсного состояния |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Физиологические проявления наличия ресурса      |                                     |
| Психологические проявления наличия ресурса      |                                     |
| Духовно-нравственные проявления наличия ресурса |                                     |

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

| Объект оценки | Показатели оценивания результатов обучения | Оценка                | Уровень результатов обучения |
|---------------|--------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| Обучающийся   | 60 баллов и менее                          | «Неудовлетворительно» | Низкий уровень               |
|               | 74 - 61 баллов                             | «Удовлетворительно»   | Пороговый уровень            |
|               | 84 - 75 баллов                             | «Хорошо»              | Повышенный уровень           |
|               | 100 - 85 баллов                            | «Отлично»             | Высокий уровень              |

**4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) других видов контроля**

Соответствие между бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством

следующей таблицы:

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) при оценке других видов контроля

| Элементы оценивания                                                                                           | Содержание шкалы оценивания                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                               | Неудовлетворительно                                                  | Удовлетворительно                                                                                                                 | Хорошо                                                                                                                                  | Отлично                                                                                                                |
|                                                                                                               | Не зачтено                                                           | Зачтено                                                                                                                           | Зачтено                                                                                                                                 | Зачтено                                                                                                                |
| Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)                                                         | Полное несоответствие по всем вопросам                               | Значительные погрешности                                                                                                          | Незначительные погрешности                                                                                                              | Полное соответствие                                                                                                    |
| Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли | Полное несоответствие критерию.                                      | Значительное несоответствие критерию                                                                                              | Незначительное несоответствие критерию                                                                                                  | Соответствие критерию при ответе на все вопросы.                                                                       |
| Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы                                              | Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы | Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.). | Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.                            | Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.                                                           |
| Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы                            | Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.             | Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.                                                                       | Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.                                                                        | Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер |
| Качество ответов на дополнительные вопросы                                                                    | На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.    | Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.                                                       | 1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя.<br>2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя. | Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.                                                        |

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.