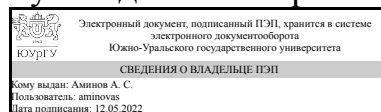


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.19 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
для направления 49.03.01 Физическая культура

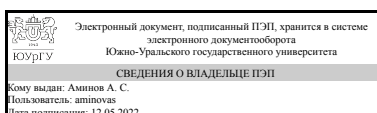
уровень Бакалавриат

форма обучения очная

кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

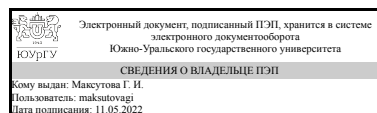
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доц., доцент



Г. И. Максудова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель - сформировать у учащихся знания, умения, навыки: - знать виды нетрадиционного оздоровления, анатомо-физиологические особенности, методы оказания первой помощи, правила здорового образа жизни -уметь применять знания видов нетрадиционного оздоровления, анатомо-физиологических особенностей, методов и способов оказания первой помощи -владеть навыками топографического ориентирования, оказания первой помощи , Задачи - понимание здоровья как совокупности физического, психического и социального благополучия; - понимание сущности принципов здоровьесберегающего образования и путей их реализации в учебно-воспитательном процессе; - ознакомление с методами диагностики основных показателей здоровья человека; - формирование мотивации на сохранение, укрепление и формирования здоровья всех участников образовательного процесса, коммуникативной компетенции обучающихся, приобщение студентов к традициям и ценностям педагогического сообщества, нормам педагогической этики; - создание условий для творческой самореализации.

Краткое содержание дисциплины

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» включает четыре раздела: НМР (нетрадиционные методы реабилитации), АФО (анатомо-физиологические особенности), ПДП (первая доврачебная помощь), ЗОЖ (здоровый образ жизни) и темы: лечение природными факторами, рефлексотерапия, фармакологические НМР, восточная медицина, диетотерапия, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, система крови, пищеварительная система, система мочевого выделения, опорно-двигательная система, нервная система, эндокринная система, иммунная система, органы чувств, здоровый образ жизни, допинг, меры профилактики допинга в спорте, диетология, психическая саморегуляция, реанимация, кровотечения, переломы и вывихи, ожоги, отморожения, раны, десмургия, здоровый образ жизни, управляемое воображение, микробиология, репродуктивное здоровье, онкология, нетрадиционная терапия, оздоровительная система йоги.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знает: требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм Умеет: проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь Имеет практический опыт: способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Знает: составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные

	периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности Умеет: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, формировать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, формировать потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания Имеет практический опыт: применения методик оценки физического развития детей и подростков; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знает: приемы оказания первой доврачебной помощи; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся Умеет: распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую доврачебную помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом Имеет практический опыт: оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
---	---

1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, 1.О.29 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Учебная практика, ознакомительная практика (2 семестр)	ФД.03 Профилактика спортивных травм, 1.О.09 Безопасность жизнедеятельности, 1.О.24 Лечебная физическая культура и массаж, 1.О.34 Организация спортивно-массовых мероприятий
--	--

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.29 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Знает: технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности Умеет: проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом Имеет практический опыт: обеспечения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом
1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп, Законодательство Российской Федерации в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных занятий; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы

	закаливания Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, соблюдение требований к одежде и обуви); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающихся для сохранения функционального состояния и спортивной формы, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах Имеет практический опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации
Учебная практика, ознакомительная практика (2 семестр)	Знает: формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных и спортивных учреждениях Умеет: составлять конспект занятия по физической культуре или виду спорта на основе подвижных игр с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, проводить физкультурно-спортивные занятия на основе подвижных игр Имеет практический опыт: компьютерной обработки служебной документации, статистической информации и деловой графики; работы с информационно-поисковыми системами и программным обеспечением, используемым в профессиональной деятельности, проведения занятий по совершенствованию физической подготовки, обучения занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены, диетологии; контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских

	работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 ч., 96,75 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		3	4
Общая трудоёмкость дисциплины	216	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	96	48	48
Лекции (Л)	32	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	32	16	16
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	105,25	53,75	51,5
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
написание рефератов	40	40	0
подготовка к экзамену	21,5	0	21,5
написание тематических докладов и эссе на проблемные темы	20	0	20
подготовка к тестовому опросу	13,75	3,75	10
подготовка к зачёту	10	10	0
Консультации и промежуточная аттестация	14,75	6,25	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Нетрадиционные методы реабилитации (НМР)	19	10	9	0
2	Анатомо-физиологические особенности организма (АФО)	29	10	7	12
3	Первая доврачебная помощь	20	6	8	6
4	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	28	6	8	14

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
----------	-----------	---	--------------

1-2	1	Лечение природными факторами. Анималотерапия. Гирудотерапия. Иппотерапия. Апитерапия	2
3-4	1	Рефлексотерапия	2
5-6	1	Фармакологические (гомеопатические, хелатные, фитотерапия) НМР	2
7-8	1	Восточная медицина. Аюрведа. Су-Джок. Шиatsu. Китайская акупунктура	2
9-10	1	Диетотерапия. Нетрадиционные виды диет (вегетарианство, макробиотика, голодание, раздельное питание, сыроедение, мясоедение)	2
11-12	2	Мочевыделительная система	2
13-14	2	Сердечно-сосудистая система	2
15-16	2	Пищеварительная система	2
17-18	2	Дыхательная система	2
19-20	2	Система крови	2
21-22	3	Травмы опорно-двигательного аппарата	2
23-24	3	Кровотечения	2
25-26	3	Реанимация	2
27-28	4	Здоровый образ жизни. Соблюдение личной гигиены. Закаливание	2
29-30	4	Здоровый образ жизни	2
31-32	4	Здоровый образ жизни. Соблюдение режима труда и отдыха. Полноценный отдых	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Диетология. Нетрадиционные виды питания	2
3-4	1	Натуротерапия	2
5-7	1	Восточная медицина	3
8-9	1	Психическая саморегуляция, аутотренинг. Медитация	2
10-12	2	Система дыхания	3
13-14	2	Система пищеварения. анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта	2
15-16	2	Система кровообращения	2
17-18	3	Кровотечения	2
19-20	3	Переломы и вывихи	2
21-22	3	Раны. Десмургия	2
23-24	3	Ожоги. Отморожения. Утопление. Электротравма	2
25-26	4	Здоровый образ жизни. Репродуктивное здоровье	2
27-28	4	Здоровый образ жизни. Адекватный режим питания. Организация и контроль двигательной активности	2
29-30	4	Здоровый образ жизни. Психическая саморегуляция	2
31-32	4	Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.	2

5.3. Лабораторные работы

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание лабораторной работы	Кол-во часов
1-2	2	Сердечно-сосудистая система. Измерение артериального давления и пульса.	2
3-4	2	Дыхательная система. Измерение пробы Штанге и Генча. Измерение	2

		экскурсии грудной клетки и дыхательных объёмов	
5-6	2	Опорно-двигательная система. Диагностика сколиоза и плоскостопия. Измерение гибкости позвоночного столба	2
7-8	2	Органы чувств. Нарушения зрения и слуха	2
9-10	2	Нервная система. Высшая нервная деятельность	2
11-12	2	Пищеварительная система. Отработка практических навыков на муляжах. Промывание желудка. Клизма	2
13-14	3	Реанимация. Демонстрация на муляже	2
15-16	3	Переломы и вывихи	2
17-18	3	Десмургия	2
19-20	4	Нетрадиционная терапия. Ароматерапия. Водолечение. Талассотерпия. Фунготерапия	2
21-22	4	Нетрадиционная терапия. Биоэнергетика. Литотерапия. Ириодиагностика	2
23-24	4	Оздоровительная система йоги	2
25-26	4	Микробиология, эпидемиология и иммунология	2
27-28	4	Управляемое воображение. Техника медитации. Виды медитации	2
29-30	4	Репродуктивное здоровье	2
31-32	4	Онкология. Меры профилактики злокачественных опухолей	2

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
написание рефератов	ПУМД доп.лит. 1, С.244, доп.лит.2, С.284, доп.лит.3, С.233, доп.лит. 4, С.233, доп.лит.5, С.314	3	40
подготовка к экзамену	ПУМД, осн. лит. 1, С.255, осн. лит.2, С. 223, осн. лит. 3, С.317, ЭУМД, осн. лит. 1, С.311.	4	21,5
написание тематических докладов и эссе на проблемные темы	ПУМД доп.лит. 1, С.244, доп.лит.2, С.284, доп.лит.3, С.233, доп.лит. 4, С.233, доп.лит.5, С.314	4	20
подготовка к тестовому опросу	ПУМД, осн. лит. 1, С.255, осн. лит.2, С. 223, осн. лит. 3, С.317, ЭУМД, осн. лит. 1, С.311.	3	3,75
подготовка к зачёту	ПУМД, осн. лит. 1, С.255, осн. лит.2, С. 223, осн. лит. 3, С.317, ЭУМД, осн. лит. 1, С.311.	3	10
подготовка к тестовому опросу	ПУМД, осн. лит. 1, С.255, осн. лит.2, С. 223, осн. лит. 3, С.317, ЭУМД, осн. лит. 1, С.311.	4	10

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Семестр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	3	Текущий контроль	Тестовое задание "Нетрадиционные методы реабилитации"	1	10	Задание состоит из 10 тестовых заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	зачет
2	3	Текущий контроль	Тест "Медицинская этика и деонтология"	1	5	Задание состоит из 5 тестовых заданий. 1 правильно решенный тест соответствует 1 баллу.	зачет
3	3	Текущий контроль	Тест "Заболевания сердечно-сосудистой системы"	1	10	Задание состоит из 10 тестовых заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	зачет
4	3	Текущий контроль	Тест "Реанимация"	1	5	Тест включает 5 заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	зачет
5	3	Текущий контроль	Тест "Кровотечение"	1	10	Задание состоит из 10 тестовых заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	зачет
6	3	Текущий контроль	Тест "Фармакология. Физиотерапия"	1	5	Тест включает 5 заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	зачет
7	3	Текущий контроль	Тест "Заболевания дыхательной системы"	1	5	Задание состоит 5 тестовых заданий. Правильный ответ соответствует 1 баллу	зачет
8	4	Текущий контроль	Тест "Основы патологии"	1	20	Задание состоит из 20 тестовых заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	экзамен
9	4	Текущий контроль	Тест "Инфекционные заболевания"	1	10	Задание состоит из 10 тестовых заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	экзамен
10	3	Промежуточная аттестация	Написание эссе	-	5	5 баллов - выполнены все требования к : обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем 4 балла - основные требования выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем ; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	зачет

						3 балла - тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод. 2 балла - тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. 1 балл - отсутствуют знания, умения, навыки. 0 баллов - ответ не предоставлен	
11	3	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Студент должен ответить на два случайно выбранных вопроса из списка вопросов для зачета. 5 баллов - знания, умения, навыки глубокого уровня, 4 балла - знания, умения и навыки достаточного уровня, 3 балла - знания, умения присутствуют, отсутствует понимание взаимосвязи теоретических знаний и практических навыков, 2 балла - есть знания, отсутствуют умения навыки, 1 балл - отсутствуют знания, умения, навыки, 0 баллов - ответ не предоставлен.	зачет
12	4	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	5	В каждом экзаменационном билете содержится три вопроса. Оценка "5" соответствует правильному ответу на три вопроса, "4" - на два, "3" - на один вопрос. Критериями оценивания ответа на вопрос выступают: логичность, грамотность, последовательность, систематизированность, демонстрация глубоких знаний, уверенность, отсутствие ошибок и неточностей "2" - грубые ошибки, "1" - отсутствуют знания, умения и навыки, "0" - ответ отсутствует	экзамен
13	3	Текущий контроль	Реферат	1	5	5 баллов начисляется, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему в междисциплинарном аспекте. Логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, продемонстрирована достаточная глубина и полнота знаний по теме, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдено стилевое единство текста и единство жанровых черт, соблюдены требования к внешнему оформлению (ссылки на используемую литературу, список литературы), даны правильные ответы	зачет

					на дополнительные вопросы. Студент продемонстрировал высокий уровень грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной и стилистической культуры). 4 балла – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. Актуальность темы обоснована неполно без учета междисциплинарных, внутридисциплинарных интеграционных связей. Отсутствует заявленность авторской позиции. Имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении (ссылки на используемую литературу, список литературы, орфографическая, пунктуационная и стилистическая культура); на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы; 3 балла – имеются существенные отступления от требований к реферированию. Отсутствует раскрытие актуальности темы. Не привлечены наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). Тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании 2 балла - допущены грубые ошибки, отсутствует библиографический список. 1 балл - отсутствуют знания, умения и навыки. 0 баллов - работ не выполнена.	
--	--	--	--	--	--	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет проводится в устной форме. Студент должен ответить на два случайно выбранных вопроса из списка вопросов для зачета. Время на подготовку не более 20 минут. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	
экзамен	Экзамен проводится в устной форме. В каждом экзаменационном билете содержится три вопроса. Время на подготовку не более 30 минут. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на экзамен для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на экзамене (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
УК-8	Знает: требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-8	Умеет: проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
УК-8	Имеет практический опыт: способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+
ОПК-6	Знает: составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+
ОПК-6	Умеет: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, формировать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, формировать потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания	+		+			+	+	+		+	+	+	+
ОПК-6	Имеет практический опыт: применения методик оценки физического развития детей и подростков; владения										+	+	+	+

	методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки																			
ОПК-7	Знает: приемы оказания первой доврачебной помощи; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОПК-7	Умеет: распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую доврачебную помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом																			
ОПК-7	Имеет практический опыт: оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний																			

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Волокитина, Т. В. Основы медицинских знаний [Текст] учеб. пособие для вузов по направлению "Естеств.-науч. образование" Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. - М.: Академия, 2008. - 223, [1] с. ил. 22 см.
2. Тен, Е. Е. Основы медицинских знаний [Текст] учеб. для сред. проф. образования по специальности 0205 "Социал. работа" Е. Е. Тен. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 255, [1] с. ил.
3. Федюкович, Н. И. Основы медицинских знаний [Текст] учеб. пособие для учащихся 10-11(12) кл. общеобразоват. и сред. спец. учеб. заведений Н. И. Федюкович. - Минск: Ростов н/Д: Ураджай: Феникс, 2001. - 317 с.

б) дополнительная литература:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100 - Физ. культура Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 233, [1] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Валеология
2. Человек. Спорт. Медицина

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. СТО ЮУрГУ 17-2008 Стандарт организации. Учебные рефераты. Общие требования к построению, содержанию и оформлению / составители: Т.И. Парубочая, Н.В. Сырейщикова, В.А. Смолко, Л.В. Винокурова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 40 с.
2. 1. Максимова, Г.И. Основы медицинских знаний. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2009. - 86 С.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. СТО ЮУрГУ 17-2008 Стандарт организации. Учебные рефераты. Общие требования к построению, содержанию и оформлению / составители: Т.И. Парубочая, Н.В. Сырейщикова, В.А. Смолко, Л.В. Винокурова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 40 с.
2. 1. Максимова, Г.И. Основы медицинских знаний. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2009. - 86 С.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.В. Гайворонский [и др.]. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 311 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/59786 .

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)
2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2020)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Зачет, диф. зачет	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Лабораторные занятия	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Практические занятия и семинары	202 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом,

		мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место: монитор ; системный блок ; колонки ; мышь ; клавиатура ; сетевой фильтр . Зал с выходом в Интернет
Экзамен	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.