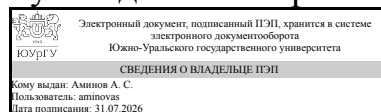


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.О.18 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
для направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

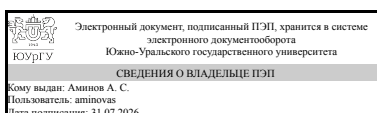
уровень Бакалавриат

форма обучения заочная

кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

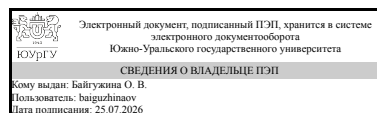
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

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



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



О. В. Байгужина

1. Цели и задачи дисциплины

Цель : формирование у студентов целостного представления о факторах риска здоровья, принципов формирования, сохранения и укрепления здоровья; необходимых теоретических знаний по основам медицины, основных способов и методов оказания первой помощи, а также умению применять их в повседневной и профессиональной деятельности. Задачи: формировать понимание здоровья как совокупности физического, психического и социального благополучия; формировать понимание принципов здоровьесберегающей деятельности; обучить методам диагностики основных показателей индивидуального здоровья человека; способствовать формированию мотивации на формирование, сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса; обучить методам профилактики травматизма и инфекционных заболеваний; обучить правилами и приемам оказания первой помощи при неотложных состояниях в известном объеме.

Краткое содержание дисциплины

Дисциплина представлена двумя частями: 1) основы медицинских знаний и 2) основы здорового образа жизни. Часть "Основы медицинских знаний" включает следующие темы: Нормативно-правовая основа учебного курса; Здоровье и факторы, его определяющие; Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии; Понятия о неотложных состояниях и первая помощь при них; Сердечно-легочная реанимация; Ранения, кровотечения. Виды кровотечений и способы их временной остановки. Десмургия; Травматические повреждения. Утопление, термические травмы; Психологическая помощь в кризисных (экстремальных) ситуациях. Часть "Основы здорового образа жизни" включает следующие темы: Мотивация и адаптационный потенциал как основа ЗОЖ; Психическое здоровье и саморегуляция. Физиологические механизмы; Физиология питания, биоритмов и сна; Двигательная активность и закаливание. Физиологические эффекты; Вредные привычки как физиологический и психологический феномен; Образовательная среда и здоровье: гигиенические и психофизиологические аспекты; Профилактика и коррекция нарушений органов чувств и опорно-двигательного аппарата; Интегративная самодиагностика и разработка индивидуальной программы здоровья.

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
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с	Знает: составляющие и факторы здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и

отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	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 адаптивной физической культурой Умеет: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни; формировать потребности к соблюдению личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, 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 энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки
ОПК-14 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 адаптивной физической культурой и адаптивным спортом Имеет практический опыт: оказания первой доврачебной 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.19 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, 1.О.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности,	1.О.10 Безопасность жизнедеятельности, ФД.02 Профилактика спортивных травм, 1.О.31 Социальная защита лиц с отклонениями в состоянии здоровья

1.О.26 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры, Учебная практика (ознакомительная) (2 семестр)	
---	--

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

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е., 180 ч., 24,75 ч. контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		3	4
Общая трудоёмкость дисциплины	180	72	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	12	4	8
Лекции (Л)	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	4	0	4
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	155,25	63,75	91,5
Подготовка к экзамену	8,5	0	8.5
Подготовка заданий лабораторных занятий	31,5	0	31.5
Подготовка сводного реферата	16,5	16.5	0
Написание эссе	8,5	0	8.5
Подготовка к практическим занятиям	43	0	43
Подготовка к зачету	4,25	4.25	0
Подготовка заданий к практическим занятиям	43	43	0
Консультации и промежуточная аттестация	12,75	4,25	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	Основы медицинских знаний	8	0	4	4
2	Основы здорового образа жизни	4	0	4	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы	2
2	1	Физиология питания, биоритмов и сна	2
1	2	Расчёт показателей заболеваемости с временной утратой работоспособности	2
4	2	Вычисление и анализ показателей заболеваемости по обращаемости	2

5.3. Лабораторные работы

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание лабораторной работы	Кол-во часов
1	1	Основные группы инфекционных заболеваний. Противоэпидемические мероприятия	2
2	1	Неотложные состояния и первая помощь при них	2

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к экзамену	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	4	8,5
Подготовка заданий лабораторных занятий	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	4	31,5
Подготовка сводного реферата	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	3	16,5
Написание эссе	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	4	8,5
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	4	43
Подготовка к зачету	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	3	4,25
Подготовка заданий к практическим занятиям	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	3	43

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	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	3	Текущий	Эссе на тему "Роль	0,5	5	5 баллов – задание выполнено в	зачет

		контроль	законодательства в укреплении общественного здоровья и стратегии защиты прав пациентов в России"			полном объеме; 4 балла – задание выполнено не в полном объеме и/или оформлено с незначительными нарушениями; 3 балла – задание выполнено не в полном объеме и/или оформлено с грубыми нарушениями; 2 балла – задание выполнено не в полном объеме и/или оформлено с грубыми нарушениями	
2	3	Текущий контроль	Основные группы инфекционных заболеваний. Противоэпидемические мероприятия	0,5	5	5 балла – задача решена в полном объеме (15 болезней); 4 балла – представлены все (заявленные) болезни, но оформлены с нарушениями; 3 балла – задача решена не в полном объеме (меньше 15 болезней) и/или оформлены с нарушениями; 2 балла – задача решена не в полном объеме (меньше 10 болезней) и/или оформлены с нарушениями.	зачет
3	3	Текущий контроль	Первая помощь при неотложных состояниях	1	5	5 баллов – задача решена в полном объеме (представлена «полная» классификация ошибок), дано обоснование и ссылки на источник; 4 балла – представленная классификация обобщенная, имеются фрагментарные несоответствия требованиям (нет обоснования или ссылок); 3 балла – задача решена не в полном объеме и/или оформлены с нарушениями к требованиям; 2 балла – задача не решена и оформлена с нарушениями	зачет
4	3	Промежуточная аттестация	Банк вопросов к зачету по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»	-	5	Промежуточная аттестация по дисциплине "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни" проводится с учетом результатов обучения, выраженных в индивидуальном рейтинге студента. Согласно Положения "О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся" [№179 от 24.05.2019 г.], действует следующий регламент перевода рейтинга обучающегося в оценку: 0-59 баллов - "неудовлетворительно"; 60-74 балла - "удовлетворительно";	зачет

					75-84 балла - "хорошо"; 85-100 баллов - "отлично". При этом соотношение результатов текущего контроля и промежуточной аттестации установлено как 60% и 40%, соответственно. Результаты контрольных работ учитываются в рейтинге промежуточной аттестации. Студент вправе прийти на экзамен и отвечать на вопросы экзаменационных билетов для повышения индивидуального рейтинга. Собеседование проходит на основании ответа студента на два вопроса: теоретический и практический. Ожидаемым результатом решения первого задания является формулирование развернутого ответа, второго – решение задания, позволяющего оценить у студентов проявление дескрипторов «Умеет» и «Владеет». Оценка ответов студента проводится по 4-балльной системе, полученные баллы дополняют его индивидуальный рейтинг. Шкала оценивания ответа студента на экзамене. 4 балла – студент демонстрирует глубокие знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает исчерпывающие ответы на все дополнительные вопросы; проявляет умение логически и творчески мыслить; подтверждает теоретические положения примерами. 3 балла – студент демонстрирует достаточные знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает ответы не на все дополнительные вопросы; в целом оперирует причинно-следственными связями; теоретические положения подтверждаются очевидными примерами. 2 балла – ставится при недостаточном умении студента раскрыть тему самостоятельно, неполном ответе на все вопросы билета, недостаточной уверенности в	
--	--	--	--	--	---	--

						знаниях по изучаемому курсу. 1 балл – студент демонстрирует слабый уровень знаний и умений, обнаруживает незнание большей части материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.	
5	4	Лабораторная работа	Физиология питания, биоритмов и сна. Расчет и анализ	1	5	5 баллов - Задание 1: Энергозатраты и соотношение БЖУ рассчитаны абсолютно верно для выбранной категории активности. Потребности в микронутриентах обоснованы с учетом специфики нагрузки (например, указаны конкретные риски дефицита железа при высоких аэробных нагрузках или кальция при гиподинамии). Задание 2: Меню полностью соответствует расчетным данным из первого задания. Расчеты калорийности и граммовок БЖУ по каждому блюду и за сутки выполнены без математических ошибок. Продуктовая корзина разнообразна, порции реалистичны. Задание 3: Рекомендации четко адаптированы под выбранный сценарий (бытовой аврал, поход, экзамен). Грамотно описаны принципы гидратации и приведены доступные примеры функциональных продуктов вместо узкоспециализированного спортпита. Логика питания до, во время и после нагрузки выстроена безупречно. Оформление: Работа оформлена аккуратно, содержит подробные сравнительные таблицы расчетов, текст структурирован, выводы глубокие и самостоятельные. 4 балла - Задание 1: Показатели выбраны корректно, но допущены незначительные неточности в цифрах (отклонение на 5–10%) или не учтены второстепенные факторы (пол, точный вес),	экзамен

					влияющие на итоговую калорийность. Задание 2: Общее суточное меню сбалансировано, однако есть небольшие погрешности в распределении нутриентов по приемам пищи (например, избыток углеводов на ужин или недостаток белка в обед). Веса порций указаны, расчеты верны, но могут быть представлены менее детально. Задание 3: Рекомендации логичны и полезны, но носят общий характер. Не хватает конкретики по времени приема пищи относительно нагрузки. Оформление: Работа выполнена чисто, присутствуют все необходимые элементы. Таблицы заполнены правильно, но оформление может быть упрощенным, а выводы - краткими. 3 балла - Задание 1: Допущены грубые ошибки в определении уровня активности или расчете базовых потребностей (отклонение более 15%). Соотношение БЖУ указано неверно или противоречит здравому смыслу (например, экстремально низкое содержание жиров). Задание 2: Меню составлено формально, продукты подобраны хаотично и плохо сочетаются с потребностями из Задания 1 (например, дефицит сложных углеводов у активного человека). Расчеты калорийности поверхностны, содержат арифметические ошибки или отсутствуют по отдельным приемам пищи. Задание 3: Рекомендации даны фрагментарно, противоречат друг другу или описывают питание профессиональных спортсменов, которое неприменимо к выбранной бытовой ситуации. Советы по воде минимальны или некорректны. Оформление: Структура работы нарушена, таблицы неполные или сделаны с ошибками, отсутствует логика	
--	--	--	--	--	--	--

						изложения материала. 2 балла - Задания 1–3: Содержание работы демонстрирует непонимание темы. Данные списаны без адаптации под разные уровни активности, расчеты либо полностью отсутствуют, либо бессмысленны. Текст представляет собой набор общих фраз о здоровом образе жизни без привязки к энергозатратам. Оформление: грубо нарушена структура методических указаний или содержит фактологические ошибки, противоречащие базовым законам диетологии.	
6	4	Лабораторная работа	Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы	0,5	5	5 баллов – задание выполнено в полном объеме; 4 балла – задание выполнено не в полном объеме и/или оформлено с незначительными нарушениями; 3 балла – задание выполнено не в полном объеме и/или оформлено с грубыми нарушениями; 2 балла – задание выполнено не в полном объеме и/или оформлено с грубыми нарушениями.	экзамен
7	4	Текущий контроль	Расчёт показателей заболеваемости с временной утратой работоспособности	0,5	5	5 баллов - задачи выполнены в полном объеме в соответствии с требованиями и сданы в срок; 4 балла - задачи выполнены в полном объеме, но с нарушениями требований и сданы в срок; 3 балла - задачи выполнены не в полном объеме и/или с нарушениями требований, но сданы в срок; 2 балла - задачи выполнены не в полном объеме и/или с нарушениями требований и/или сданы не в срок.	экзамен
8	4	Текущий контроль	Вычисление и анализ показателей заболеваемости по обращаемости	0,5	5	5 баллов – задание выполнено в полном объеме; 4 балла – задание выполнено не в полном объеме и/или оформлено с незначительными нарушениями; 3 балла – задание выполнено не в полном объеме и/или оформлено с грубыми нарушениями; 2 балла – задание выполнено не в полном объеме и/или оформлено с грубыми нарушениями	экзамен

9	4	Текущий контроль	Сводный реферат	0,5	5	5 баллов ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы (заключение), тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к оформлению. 4 балла – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении. 3 балла – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствуют выводы (заключение). 2 балла – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы	экзамен
10	4	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	5	Промежуточная аттестация по дисциплине "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни" проводится с учетом результатов обучения, выраженных в индивидуальном рейтинге студента. Согласно Положения "О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся" [№179 от 24.05.2019 г.], действует следующий регламент перевода рейтинга обучающегося в оценку: 0-59 баллов - "неудовлетворительно"; 60-74 балла - "удовлетворительно";	экзамен

					75-84 балла - "хорошо"; 85-100 баллов - "отлично".	
--	--	--	--	--	--	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	Промежуточная аттестация по дисциплине "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни" проводится с учетом результатов обучения, выраженных в индивидуальном рейтинге студента. Согласно Положения "О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся" [№179 от 24.05.2019 г.], действует следующий регламент перевода рейтинга обучающегося в оценку: 0-59 баллов - "неудовлетворительно"; 60-74 балла - "удовлетворительно"; 75-84 балла - "хорошо"; 85-100 баллов - "отлично". При этом соотношение результатов текущего контроля и промежуточной аттестации установлено как 60% и 40%, соответственно. Результаты контрольных работ учитываются в рейтинге промежуточной аттестации. Студент вправе прийти на экзамен и отвечать на вопросы экзаменационных билетов для повышения индивидуального рейтинга. Собеседование проходит на основании ответа студента на два вопроса: теоретический и практический. Ожидаемым результатом решения первого задания является формулирование развернутого ответа, второго – решение задания, позволяющего оценить у студентов проявление дескрипторов «Умеет» и «Владеет». Оценка ответов студента проводится по 5-балльной системе, полученные баллы дополняют его индивидуальный рейтинг. Шкала оценивания ответа студента на экзамене. 5 баллов – студент демонстрирует глубокие знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает исчерпывающие ответы на все дополнительные вопросы; проявляет умение логически и творчески мыслить; подтверждает теоретические положения примерами. 4 балла – студент демонстрирует достаточные знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает ответы не на все дополнительные вопросы; в целом оперирует причинно-следственными связями; теоретические положения подтверждаются очевидными примерами. 3 балла – ставится при недостаточном умении студента раскрыть тему самостоятельно, неполном ответе на все вопросы билета, недостаточной уверенности в знаниях по изучаемому курсу. 2 балла – студент демонстрирует слабый уровень знаний и умений, обнаруживает незнание большей части материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Промежуточная аттестация по дисциплине "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни" проводится с учетом результатов обучения, выраженных в индивидуальном рейтинге студента. Согласно Положения "О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся" [№179 от 24.05.2019 г.], действует следующий регламент перевода рейтинга обучающегося в	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	оценку: 0-59 баллов - "неудовлетворительно"; 60-74 балла - "удовлетворительно"; 75-84 балла - "хорошо"; 85-100 баллов - "отлично". При этом соотношение результатов текущего контроля и промежуточной аттестации установлено как 60% и 40%, соответственно. Результаты контрольных работ учитываются в рейтинге промежуточной аттестации. Студент вправе прийти на экзамен и отвечать на вопросы экзаменационных билетов для повышения индивидуального рейтинга. Собеседование проходит на основании ответа студента на два вопроса: теоретический и практический. Ожидаемым результатом решения первого задания является формулирование развернутого ответа, второго – решение задания, позволяющего оценить у студентов проявление дескрипторов «Умеет» и «Владеет». Оценка ответов студента проводится по 5-балльной системе, полученные баллы дополняют его индивидуальный рейтинг. Шкала оценивания ответа студента на экзамене. 5 баллов – студент демонстрирует глубокие знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает исчерпывающие ответы на все дополнительные вопросы; проявляет умение логически и творчески мыслить; подтверждает теоретические положения примерами. 4 балла – студент демонстрирует достаточные знания и умения по программе курса, лекционного материала; дает ответы не на все дополнительные вопросы; в целом оперирует причинно-следственными связями; теоретические положения поддерживаются очевидными примерами. 3 балла – ставится при недостаточном умении студента раскрыть тему самостоятельно, неполном ответе на все вопросы билета, недостаточной уверенности в знаниях по изучаемому курсу. 2 балла – студент демонстрирует слабый уровень знаний и умений, обнаруживает незнание большей части материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.	
--	---	--

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УК-8	Знает: требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм	+	+	+	+			+	+		+
УК-8	Умеет: проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	+	+	+	+			+	+		+
ОПК-6	Знает: составляющие и факторы здорового образа жизни; 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 адаптивной физической культурой	+			+	+			+	+	+
ОПК-6	Умеет: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни; формировать потребности к соблюдению личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять	+			+	+			+	+	+

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

1. Человек. Спорт. Медицина / Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2016-. -. URL: <http://hsm.susu.ru>
2. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. Психофизиология : науч. журн. / Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2008-. -. URL: <http://vestnik.susu.ac.ru/>

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Основы медицинских знаний: учебное пособие / О.В. Байгужина, П.А. Байгужин. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2024. – 187 с. ISBN 978-5-696-05533-6

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Милькаманович, В. К. Основы медицинских знаний : учебное пособие / В. К. Милькаманович. — Минск : Вышэйшая школа, 2024. — 352 с. — ISBN 978-985-06-3586-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/432320
2	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 176 с. — ISBN 978-5-507-49537-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/422531 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" https://lib.susu.ru/

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. -Информационные ресурсы ФГУ ФИПС(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
-------------	--------	--

Экзамен	103 (6)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный блок, монитор, клавиатуры, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Пересдача	103 (6)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный блок, монитор, клавиатуры, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Зачет	103 (6)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный блок, монитор, клавиатуры, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Практические занятия и семинары	103 (6)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный блок, монитор, клавиатуры, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Лабораторные занятия	103 (6)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный блок, монитор, клавиатуры, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Самостоятельная работа студента	203 (6)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный блок, монитор, клавиатуры, мышь