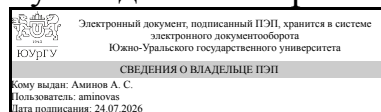


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.18 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
для направления 49.03.01 Физическая культура

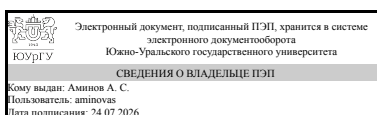
уровень Бакалавриат

форма обучения очная

кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

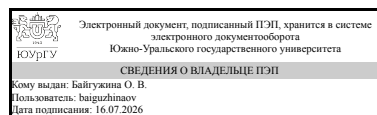
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., 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 Имеет практический опыт: способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-	Знает: составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности

ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	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,	Перечень последующих дисциплин,
------------------------------------	---------------------------------

видов работ учебного плана	видов работ
Нет	ФД.03 Профилактика спортивных травм, 1.О.10 Безопасность жизнедеятельности, 1.О.21 Лечебная физическая культура и массаж, 1.О.30 Организация спортивно-массовых мероприятий, Производственная практика (тренинговая) (4 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 трудоёмкость дисциплины составляет 5 з.е., 180 ч., 92,75 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		1	2
Общая трудоёмкость дисциплины	180	72	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	80	32	48
Лекции (Л)	32	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	16	0	16
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	87,25	35,75	51,5
Подготовка заданий лабораторных занятий	31,5	31,5	0
Подготовка к зачету	4,25	4,25	0
Подготовка заданий практических занятий	43	0	43
Подготовка к экзамену	8,5	0	8,5
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	40	16	8	16
2	Основы здорового образа жизни	40	16	24	0

5.1. Лекции

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

			часов
1	1	Нормативно-правовые основы оказания первой помощи	2
2	1	Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии	2
3	1	Понятия о неотложных состояниях и первая помощь при них. Сердечно-легочная реанимация	2
4	1	Раны, способы их обработки. Раневая инфекция. Асептика и антисептика	2
5	1	Кровотечения. Виды кровотечений и способы их временной остановки	2
6	1	Понятие о травме. Виды травматизма. Классификация повреждений. Механизмы повреждения костей и мягких тканей. Травматический шок.	2
7	1	Утопление, первая помощь при утоплении	2
8	1	Ожоги и отморожения. Тепловой и солнечный удар	2
9	2	Мотивация и адаптационный потенциал как основа здорового образа жизни	2
10	2	Психическое здоровье и саморегуляция. Физиологические механизмы	2
11	2	Физиология питания, биоритмов и сна	2
12	2	Двигательная активность и закаливание. Физиологические	2
13	2	Вредные привычки как физиологический и психологический феномен	2
14	2	Образовательная среда и здоровье: гигиенические и психофизиологические аспекты	2
15	2	Профилактика и коррекция нарушений органов чувств и опорно-двигательного аппарата	2
16	2	Репродуктивное здоровье: физиологические основы и факторы риска	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
9	1	Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы	2
10	1	Вычисление и анализ показателей заболеваемости по обращаемости	2
11	1	Роль законодательства в укреплении общественного здоровья и стратегии защиты прав пациентов в России	4
1	2	Расчёт показателей заболеваемости с временной утратой работоспособности	2
2	2	Мотивация и адаптационный потенциал как основа ЗОЖ	2
3	2	Психическое здоровье и саморегуляция. Физиологические механизмы	4
4	2	Физиология питания, биоритмов и сна	4
5	2	Двигательная активность и закаливание. Физиологические эффекты	4
6	2	Вредные привычки как физиологический и психологический феномен	2
7	2	Образовательная среда и здоровье: гигиенические и психофизиологические аспекты	4
8	2	Профилактика и коррекция нарушений органов чувств и опорно-двигательного аппарата	2

5.3. Лабораторные работы

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание лабораторной работы	Кол-во часов
1	1	Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Показатели популяционного здоровья	2
2	1	Основные группы инфекционных заболеваний. Противоэпидемические мероприятия	2

3	1	Техника и методика сердечно-легочной реанимации	2
4	1	Неотложные состояния и первая помощь при них	2
5	1	Кровотечения. Виды кровотечений и способы их временной остановки. Десмургия	2
6	1	Оказание первой помощи при открытых и закрытых повреждениях	2
7	1	Оказание первой помощи при утоплении	2
8	1	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Отморожения и общее охлаждение	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 заданий лабораторных занятий	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	1	31,5
Подготовка к зачету	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	1	4,25
Подготовка заданий практических занятий	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	2	43
Подготовка к экзамену	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	2	8,5

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	1	Промежуточная аттестация	Показатели индивидуального здоровья.	-	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	зачет
2	1	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	зачет

						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.	
3	1	Текущий контроль	Техника и методика сердечно-легочной реанимации	1	5	5 баллов – выполнено в полном объеме, без ошибок; 4 балла – мелкие неточности, незначительные ошибки; 3 балла – допущены грубые технические ошибки, задание доведено до конца; 2 балла – критические ошибки, угроза жизни пострадавшего; 1 балл - отказ от выполнения или невыполнение базовых требований	зачет
4	1	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
5	1	Текущий контроль	Кровотечения. Виды кровотечений и способы их временной остановки. Десмургия	1	5	5 баллов - правильная последовательность действий без подсказок. Соблюдены правила биомеханики (от периферии к центру, закрепляющие туры в узких местах). Повязка лежит ровно, не сползает, полностью закрывает назначенную зону. Натяжение бинта равномерное: повязка не перетягивает ткани (нет цианоза ниже повязки), но и не болтается. 4 балла - задание выполнено верно, но допущены незначительные ошибки (например, неверно выбран угол наклона головки бинта, неровный тур). Возможно 1–2 замечания преподавателя по технике перекидки туров на суставах. Повязка функциональна, но выглядит неаккуратно. 3 балла - нарушена базовая техника (бинтование велось от	зачет

					центра к периферии или справа налево вместо слева направо). Повязка выполнена грубо, съезжает при движении пострадавшего. Зона раны закрыта не полностью или закрыты здоровые участки, которые должны быть открыты (например, пальцы при варежке). Студент нуждался в постоянной коррекции со стороны преподавателя. 2 балла - не соблюдена цель повязки. Полное нарушение анатомических правил (повязка нарушает кровообращение, причиняет боль). Отказ от выполнения задания или невозможность повторить алгоритм после объяснения. Использование неправильных узлов или отсутствие закрепляющих туров (повязка разваливается). 1 балл - полное невыполнение манипуляции, порча перевязочного материала, создание угрозы здоровью партнера по паре (чрезмерное перетягивание жгутом или тугой повязкой).	
6	1	Текущий контроль	Оказание первой помощи при открытых и закрытых повреждениях	0,5	5 5 баллов - все действия выполнены последовательно, уверенно и без подсказок. Правильный приоритет: сначала остановлено кровотечение, затем – иммобилизация. Иммобилизация перелома выполнена грамотно: зафиксированы два сустава, под суставы подложены валики, пальцы стопы открыты для контроля кровообращения. Установлен психологический контакт с пострадавшим (спокойный голос, объяснение действий). 4 балла - алгоритм соблюден верно, цель достигнута. Допущены незначительные технические ошибки. Небольшая задержка времени (более 15-20 секунд) при вызове помощников. Бинтование выполнено неровно или недостаточно аккуратно. Шина наложена правильно, но	зачет

					закреплена слабо (допускается легкое смещение конечности). Пострадавшему обеспечена безопасность, угрозы жизни нет. 3 балла - задание выполнено, но допущены грубые методические ошибки, снижающие эффективность помощи. Нарушена последовательность. Давящая повязка наложена слабо, кровотечение продолжается («просачивается» сквозь бинт). При переломе зафиксирован только один сустав вместо двух. Студент забыл надеть перчатки. Требовались однократные корректировки со стороны преподавателя. 2 балла - выполнение небезопасных или неверных манипуляций. Попытка самостоятельно вправить деформированную конечность. Наложение жгута при венозном кровотечении (или наложение его на голое тело прямо на рану). Полное отсутствие вызова скорой помощи. Паника, отказ от выполнения задачи после осмотра пострадавшего. 1 балл - полное невыполнение алгоритма. Создание прямой угрозы здоровью пострадавшего. Работа без средств защиты.	
7	1	Текущий контроль	Оказание первой помощи при утоплении. Решение ситуационных задач	0,5	5 5 баллов - алгоритм назван верно без подсказок. Все действия выполнены последовательно и безопасно. Правильно определен тип утопления. Вызов помощи совершен параллельно с началом помощи или первым. Техника СЛР идеальна (частота 100–120/мин, правильная глубина). Обеспечена безопасность спасателя. 4 балла - допущены незначительные ошибки, не влияющие критически на исход. Например: задержка вызова скорой на 10–15 секунд; небольшая пауза между очисткой дыхательных путей и СЛР; незначительное отклонение частоты компрессий. 3 балла - общая логика верна, но допущены грубые технические ошибки. Пропущены 5	зачет

					спасательных вдохов перед компрессиями. Неправильная постановка рук при массаже. Забыто проверить наличие пульса или дыхания. 2 балла - действия хаотичны или опасны. Попытка трясти утопленника как потерявшего сознание на суше. Наложение давящей повязки на шею. Игнорирование необходимости очистки дыхательных путей. 1 балл - полный отказ от действий, неверная диагностика типа травмы, прекращение СЛР раньше времени.	
8	1	Текущий контроль	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Отморожения и общее охлаждение	0,5	5 5 баллов - алгоритм назван верно и выполнен последовательно. Правильно определена степень повреждения (например, наличие пузырей при II степени ожога или мраморность кожи при глубоком отморожении). Действия выполнены технически грамотно: правильное охлаждение ожога (проточная вода), отсутствие растирания при отморожении, правильная укладка при тепловом ударе. Четко названы противопоказания (не прокалывать пузыри, не мазать маслом ожоги; не растирать снегом отморожения). Вызов скорой помощи произведен своевременно. 4 балла - общая логика верна, но допущены незначительные технические ошибки. При ожоге: использование слишком холодной воды (ледяной) вместо прохладной или длительное охлаждение мелких ожогов (риск переохлаждения). При тепловом ударе: задержка с перемещением в тень более чем на 1 минуту. При отморожении: попытка активно двигать конечностью до начала согревания. СЛР или вызов помощи проведены с небольшой заминкой. 3 балла - допущены грубые ошибки, которые могут ухудшить состояние пострадавшего, но общая цель понятна. Попытка смазать свежий ожог маслом, жиром или кремом. Растирание	зачет

					отмороженных участков шерстью или спиртом. При тепловом ударе – попытка напоить человека без сознания. Игнорирование необходимости вызова врача при тяжелых признаках. 2 балла - прикладывание льда непосредственно к ожогу (вызывает дополнительную травму тканей). Резкое погружение замерзшего человека в горячую ванну (риск шока). Использование жгута при капиллярном кровотечении от пореза стеклом на фоне ожога. Отсутствие попыток оказать помощь или полная дезориентация в действиях. 1 балл - полный отказ от выполнения манипуляций, совершение действий, явно усугубляющих травму, или невыполнение требований техники безопасности.	
9	1	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"; 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	зачет

					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.		
10	2	Текущий контроль	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	экзамен

					(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), 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.		
11	2	Текущий контроль	Образовательная среда и здоровье: гигиенические и психофизиологические аспекты	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	экзамен

						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.	
12	2	Текущий контроль	Психическое здоровье и саморегуляция. Психодиагностика и тренинг	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
13	2	Текущий контроль	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
14	2	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
15	2	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
16	2	Текущий контроль	Роль законодательства в укреплении общественного	0,5	5	5 баллов – задание выполнено в полном объеме; 4 балла – задание выполнено не в полном объеме	экзамен

			здоровья и стратегии защиты прав пациентов в России			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	
17	2	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	5	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.	экзамен

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
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	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	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.	
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	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	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.	
--	---	--

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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			+	+	+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+

1. Валеология : науч.-практ. журн. / УНИИ валеологии "Южного федер. ун-та". - Ростов н/Д, 2001-. -
2. Тель Л. З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении : В 3 т. . Т. 1 / Л. З. Тель. - М. : АСТ : Астрель, 2001. - 421,[2] с. : ил.
3. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд.. - М. : Флинта: Наука, 2007. - 411, [3] с. : ил.

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