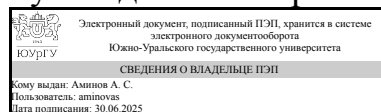


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



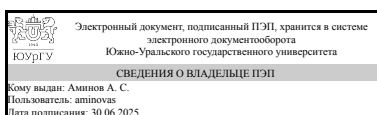
А. С. Аминов

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

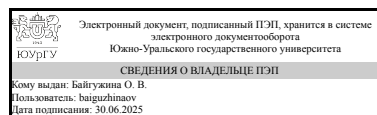
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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 два раздела: 1) «Биологические, психические и социальные аспекты здорового образа жизни», который содержит следующие темы: Здоровый образ жизни как фактор здоровья. Основы психического здоровья человека; Современные тенденции и взгляды на ЗОЖ; Рациональное питание и здоровье; Физическая культура – ведущий компонент здорового образа жизни; Вредные привычки, фактор риска для здоровья. Дистресс и психотип личности. 2) Раздел "Роль образовательной организации и семьи в сохранении здоровья обучающихся" включает темы: Роль государственных учреждений, семьи и личности в сохранении здоровья подрастающего поколения; Основные факторы риска развития различных форм патологий у обучающихся; Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем.

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
Нет	1.О.21 Лечебная физическая культура и массаж, 1.О.16 Педагогика физической культуры, ФД.03 Профилактика спортивных травм, 1.О.30 Организация спортивно-массовых мероприятий, 1.О.10 Безопасность жизнедеятельности, 1.О.15 Психология физической культуры, Производственная практика (тренировочная) (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 трудоемкость 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 трудоемкость 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 практических занятий	37,25	15,75	21,5
Подготовка заданий лабораторных занятий	37,25	15,75	21,5
Подготовка к зачету	4,25	4,25	0
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	16	8
2	Основы здорового образа жизни	40	16	16	8

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Нормативно-правовая основа учебного курса	4
2	1	Здоровье и факторы, его определяющие	4
3	1	Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии	4
4	1	Понятия о неотложных состояниях и первая помощь при них. Сердечно-легочная реанимация	4
5	2	Основы психического здоровья человека	4
6	2	Современные тенденции и взгляды на ЗОЖ	4
7	2	Роль государственных учреждений, семьи и личности в сохранения здоровья подрастающего поколения	4
8	2	Основные факторы риска развития различных форм патологий у обучающихся	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Показатели популяционного здоровья	4
3	1	Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта. Первая помощь при кровотечениях, травматических повреждениях	6
4	1	Техника и методика сердечно-легочной реанимации	6
2	2	Основные понятия эпидемиологии, микробиологии и иммунологии. Группы инфекционных заболеваний. Основные противоэпидемические мероприятия	4
5	2	Диагностика эмоциональной, мотивационно-потребностной, когнитивной сфер личности в оценке ее готовности к ЗОЖ	2
6	2	Составляющие здорового образа жизни: двигательная активность, режим дня, питание, гигиена. Неблагоприятные факторы среды. Дистресс	2
7	2	Здоровьесберегающие технологии и методы по обучению здоровью и охране жизни всех субъектов образовательного процесса	4
8	2	Психогигиена учебно-воспитательного процесса. Гигиенические требования к рабочему месту	4

5.3. Лабораторные работы

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание лабораторной работы	Кол-во часов
1	1	Психологическая помощь в кризисных (экстремальных) ситуациях	4
2	1	Негативные психические состояния, характеристика причин и их профилактика	4
3	2	Оценка уровня физической и умственной работоспособности	4
4	2	Профилактика нарушений репродуктивного здоровья	4

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 практических занятий	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	2	21,5
Подготовка заданий лабораторных занятий	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	2	21,5
Подготовка к зачету	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	1	4,25
Подготовка к экзамену	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	2	8,5
Подготовка заданий практических занятий	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	1	15,75
Подготовка заданий лабораторных занятий	ПУМД: №1, 2; ЭУМД: №1, 2; Метод. пособие №1	1	15,75

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	Текущий контроль	Показатели индивидуального здоровья	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	зачет
2	1	Текущий контроль	Инфекционные заболевания	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов –	зачет

						признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	
3	1	Текущий контроль	Неотложные состояния	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	зачет
4	1	Текущий контроль	Сердечно-легочная реанимация	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	зачет
5	1	Текущий контроль	Сводный реферат	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	зачет
6	1	Текущий контроль	Техника наложения бинтовых повязок	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	зачет

7	1	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	-	4	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.	зачет
8	2	Текущий контроль	Оценка уровня работоспособности	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	экзамен
9	2	Текущий контроль	Здоровьесберегающие технологии	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов –	экзамен

						признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	
10	2	Текущий контроль	Составляющие ЗОЖ	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	экзамен
11	2	Текущий контроль	Методика расчёта и оценка показателей заболеваемости	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	экзамен
12	2	Текущий контроль	Аналитическая справка	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	экзамен

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	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. Экзаменационный билет включает 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 поддерживаются 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.	
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 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 4-балльной системе, полученные баллы дополняют его индивидуальный рейтинг. Шкала оценивания	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

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:

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

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. — URL: https://e.lanbook.com/book/432320 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
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. — URL: https://e.lanbook.com/book/422531 . — Режим доступа: для авториз. пользователей

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных ВИНТИ РАН(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
Лабораторные занятия	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
Зачет	103	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный

	(6)	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, 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