

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина *Б1.О.15 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни*

обязательная часть

Направление

*49.03.01*

код

*Физическая культура*

наименование направления

Программа

*Спортивная тренировка в избранном виде спорта*

Форма обучения

**Заочная**

Для поступивших на обучение в

**2019 г.**

Стерлитамак 2022

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
<p>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>ОПК-6.1. - обладает сведениями о роли физических упражнений в режиме здорового образа жизни</p>	<p>Обучающийся должен: знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы гигиенических знаний и рационального питания;</li> <li>- понятия рациональной организации образа жизни;</li> <li>- понятие здоровья как медицинской и социальной категории;</li> <li>- принципы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе;</li> <li>- психофизиологические основы здоровья;</li> <li>- средства и системы оздоровления и профилактики;</li> <li>- вредные привычки и их профилактику;</li> <li>- основы физической культуры в режиме здорового образа жизни</li> </ul>
	<p>ОПК-6.2. - применяет физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний</p>	<p>Обучающийся должен: уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании</li> </ul>

		<p>спортивного инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> </ul>
	<p>ОПК-6.3. - обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками контроля отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- навыками разъяснения правил техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря</li> </ul>
<p>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</p>	<p>УК-8.1. -обеспечивает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности с помощью медицинских знаний и знаний о здоровом образе жизни средств защиты.</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- источники различных инфекционных и соматических заболеваний, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний,</li> <li>- приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях и различных заболеваниях,</li> <li>- нормы, принципы здорового образа жизни, способы укрепления здоровья,</li> </ul>
	<p>УК-8.2. -применяет в повседневной жизни и в профессиональной деятельности медицинские знания и знания здорового образа жизни для обеспечения безопасности жизнедеятельности, в том числе при чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять алгоритмы для решения ситуационных задач по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях,</li> <li>- использовать теоретические знания и практические навыки для организации процессов с</li> </ul>

		использованием средств здоровьесберегающих технологий, - оказать первую медицинскую помощь при несчастных случаях и неотложных состояниях, - выполнять простейшие приемы реанимации, - формулировать и обосновывать роль различных факторов в возникновении вредных привычек
	УК-8.3. -обеспечивает безопасность жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности медицинскими средствами и принципами ЗОЖ	Обучающийся должен: владеть - основными методиками оздоровления, сохранения и укрепления здоровья, - навыками оказания доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях.

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

1. Формирование современных представлений о здоровом образе жизни и основах медицинских знаний.
2. Приобретение навыков оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5, 6 семестрах

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 108 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	6
практических (семинарских)	10
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2

Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	88

<b>Формы контроля</b>	<b>Семестры</b>
зачет	6

#### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
2.3	Реанимация. Неотложная помощь в критических ситуациях.	2	2	0	22	
2.2	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Профилактика инфекционных заболеваний	1	2	0	22	
2.1	Задачи первой медицинской помощи. Первая помощь при закрытых и открытых повреждениях, внезапных заболеваниях и отравлениях	2	4	0	22	
<b>2</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>66</b>	
1.1	Основы здорового образа жизни. Принципы рационального питания.	1	2	0	22	
<b>1</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	

##### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2.3	Реанимация. Неотложная помощь в критических ситуациях.	Общие принципы диагностики и оказания неотложной помощи при отравлениях. Острые и хронические отравления. Методы активной детоксикации организма. Оказание первой медицинской помощи при различных отравлениях: пищевые отравления, отравление окисью углерода, отравление ядохимикатами, отравление лекарственными препаратами. Первая помощь при укусах ядовитых животных и пчел.

2.2	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Профилактика инфекционных заболеваний	Иммунитет и восприимчивость организма к инфекционным болезням. Противоэпидемические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах. Календарь прививок. Профилактика кишечных, воздушно-капельных инфекций, грибковых заболеваний.
2.1	Задачи первой медицинской помощи. Первая помощь при закрытых и открытых повреждениях, внезапных заболеваниях и отравлениях	Первая медицинская помощь при внезапных заболеваниях органов сердечно-сосудистой системы, органов дыхания. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях и заболеваниях органов пищеварения и мочевыделительной системы. Профилактика сколиозов и нарушения осанки. Первая медицинская помощь при заболеваниях нервной системы. Причины и признаки возникновения судорожных состояний у детей. Эпилептический и истерический припадки. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Наследственные болезни. Профилактика, медико-генетическая консультация.
<b>2</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	
1.1	Основы здорового образа жизни. Принципы рационального питания.	Основные составляющие здорового образа жизни. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Права и ответственность человека за сохранение и укрепление своего здоровья. Социально-гигиенические основы вредных привычек. Профилактика раннего алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании. Профилактическая работа с лицами разных возрастных групп. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни.
<b>1</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2.3	Реанимация. Неотложная помощь в критических ситуациях.	Терминальные состояния (предагония, агония, клиническая смерть). Комплекс сердечно-легочной реанимации. Техника искусственного дыхания Техника наружного массажа сердца. Реанимационные мероприятия в критических ситуациях: электротравма, асфиксия, тепловой удар, анафилактический шок и др. Критерии эффективности проведения реанимационных мероприятий.

2.2	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Профилактика инфекционных заболеваний	Меры профилактики инфекционных болезней. Характеристика микроорганизмов. Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности.
2.1	Задачи первой медицинской помощи. Первая помощь при закрытых и открытых повреждениях, внезапных заболеваниях и отравлениях	Основные задачи при оказании первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях. Особенности транспортной иммобилизации при различных повреждениях. Способы транспортировки раненых. Травматический шок. Основной комплекс противошоковых мероприятий. Первая помощь при открытых повреждениях. Первая помощь при ранениях различных частей тела. Правила транспортировки больных с ранениями. Первая помощь при кровотечениях. Виды и признаки наружных и внутренних кровотечений. Правила остановки кровотечений.
<b>2</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	
1.1	Основы здорового образа жизни. Принципы рационального питания.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение его здоровья. Определение здоровья. Формирование культуры здоровья. Основы рационального питания.
<b>1</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	