

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:42:17  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

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  
***2023 г.***

Стерлитамак 2023

**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>
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.1. - обладает сведениями о роли физических упражнений в режиме здорового образа жизни	Обучающийся должен: знать <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 врачебнопедагогического 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>
	ОПК-6.2. - применяет физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний	Обучающийся должен: уметь <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 повреждений;</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 использованием средств здоровьесберегающих технологий,</li> <li>- оказать первую</li> </ul>

		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	88

(СР)	
------	--

<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)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
<b>1</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
1.1	Основы здорового образа жизни. Принципы рационального питания.	1	2	0	22
<b>2</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>66</b>
2.1	Задачи первой медицинской помощи. Первая помощь при закрытых и открытых повреждениях, внезапных заболеваниях и отравлениях	2	2	0	22
2.2	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Профилактика инфекционных заболеваний	1	2	0	22
2.3	Реанимация. Неотложная помощь в критических ситуациях.	2	4	0	22
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>88</b>

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

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Основы здорового образа жизни</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>2</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	
2.1	Задачи первой медицинской помощи. Первая помощь при закрытых и открытых повреждениях,	Основные задачи при оказании первой

	внезапных заболеваниях и отравлениях	<p>медицинской помощи. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях. Особенности транспортной иммобилизации при различных повреждениях.</p> <p>Способы транспортировки раненых.</p> <p>Травматический шок. Основной комплекс противошоковых мероприятий.</p> <p>Первая помощь при открытых повреждениях.</p> <p>Первая помощь при ранениях различных частей тела. Правила транспортировки больных с ранениями.</p> <p>Первая помощь при кровотечениях. Виды и признаки наружных и внутренних кровотечений. Правила остановки кровотечений.</p>
2.2	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Профилактика инфекционных заболеваний	<p>Меры профилактики инфекционных болезней.</p> <p>Характеристика микроорганизмов.</p> <p>Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности.</p>
2.3	Реанимация. Неотложная помощь в критических ситуациях.	<p>Терминальные состояния (преагония, агония, клиническая смерть). Комплекс сердечнолегочной реанимации.</p> <p>Техника искусственного дыхания Техника наружного массажа сердца.</p> <p>Реанимационные мероприятия в критических ситуациях: электротравма, асфиксия, тепловой удар, анафилактический шок и др.</p> <p>Критерии эффективности проведения реанимационных мероприятий</p>

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	
1.1	Основы здорового образа жизни. Принципы рационального питания.	Составляющие ЗОЖ. Значимость макронутриентов, микронутриентов, факультативных веществ, пищевых волокон, воды
<b>2</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	
2.1	Задачи первой медицинской помощи. Первая помощь при закрытых и открытых повреждениях, внезапных заболеваниях и отравлениях	Механические травмы: ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, переломы, синдром длительного сдавления. Клиника, первая помощь, лечение. Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях, отравлениях препаратами бытовой химии.
2.2	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Профилактика инфекционных заболеваний	Иммунитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции: корь, скарлатина, дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш, ОРЗ, грипп. Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит. Инфекции, передаваемые половым путём: сифилис, гонорея, гепатит, ВИЧ- инфекция.
2.3	Реанимация. Неотложная помощь в критических ситуациях.	Виды первой помощи. Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: обморок, коллапс, шок, кома, гипертонический криз, приступ стенокардии, инфаркт миокарда. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы: круп, приступ бронхиальной астмы.