

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:41:11
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

Рабочая программа 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.

Разработчик (составитель)
кандидат биологических наук, доцент
Садыкова С. Н.
ученая степень, должность, ФИО

| | |
|---|-----------|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций | 3 |
| 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы | 5 |
| 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 | 5 |
| 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий..... | 6 |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)..... | 6 |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) | 6 |
| 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 8 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) | 10 |
| 6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) | 10 |
| 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем | 11 |
| 6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства | 11 |
| 7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) | 12 |

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

| Формируемая компетенция (с указанием кода) | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|--|--|---|
| 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"> - основы гигиенических знаний и рационального питания; - понятия рациональной организации образа жизни; - понятие здоровья как медицинской и социальной категории; - принципы врачебнопедагогического контроля в оздоровительной работе; - психофизиологические основы здоровья; - средства и системы оздоровления и профилактики; - вредные привычки и их профилактику; - основы физической культуры в режиме здорового образа жизни |
| | 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"> - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании |

| | | |
|---|--|---|
| | | <p>спортивного инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; |
| | <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"> - навыками контроля отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - навыками разъяснения правил техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря |
| <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"> - источники различных инфекционных и соматических заболеваний, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний, - приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях и различных заболеваниях, - нормы, принципы здорового образа жизни, способы укрепления здоровья, |
| | <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"> - применять алгоритмы для решения ситуационных задач по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях, - использовать теоретические знания и практические навыки для организации процессов с 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 | 88 |

| | |
|------|--|
| (СР) | |
|------|--|

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Формы контроля | Семестры |
| 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 | |
| 1 | Основы здорового образа жизни | 1 | 2 | 0 | 22 |
| 1.1 | Основы здорового образа жизни. Принципы рационального питания. | 1 | 2 | 0 | 22 |
| 2 | Основы медицинских знаний | 5 | 8 | 0 | 66 |
| 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 |
| | Итого | 6 | 10 | 0 | 88 |

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

| № | Наименование раздела / темы дисциплины | Содержание |
|----------|---|--|
| 1 | Основы здорового образа жизни | |
| 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. |
| 2 | Основы медицинских знаний | |
| 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 |
|----------|--|--|
| 1 | Основы здорового образа жизни | |
| 1.1 | Основы здорового образа жизни. Принципы рационального питания. | Составляющие ЗОЖ. Значимость макронутриентов, микронутриентов, факультативных веществ, пищевых волокон, воды |
| 2 | Основы медицинских знаний | |
| 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. |

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

По дисциплине студентам необходимо ознакомиться с:

- целью и задачами;
- учебно-тематическим планом;
- содержанием дисциплины;
- основной и дополнительной литературой.

Для успешного освоения курса обязательно посещение лекций, во время которых рекомендуется вести конспект: выделять основные понятия, факты, выводы.

Самостоятельная работа студентов по курсу заключается в самостоятельном изучении вопросов программы, не рассмотренных в процессе контактной работы (лекциях, практических занятиях). Самостоятельная работа требуется при подготовке к практическим занятиям. Значимость самостоятельной работы по дисциплине обусловлена:

- разным исходным уровнем готовности студентов к восприятию учебного материала, различным темпом, стилем, характером индивидуальной самостоятельной деятельности;

– большим объемом материала по дисциплине, что требует самостоятельной работы, и овладением дисциплиной в полной мере, что является необходимым условием профессионального становления;

– самостоятельная работа позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Самостоятельная работа по дисциплине может реализовываться:

– непосредственно в процессе контактной работы – на лекциях, практических занятиях и др.;

– в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, по вопросам выполнения заданий для самостоятельной работы и т.д.

При подготовке к занятиям студентам необходимо:

– тщательно изучить содержание программы и теоретический материал, изложены в лекциях;

– изучить основные понятия и термины по теме, при необходимости дополнить новыми определениями;

– изучить и законспектировать материал, который не рассматривался на лекциях и практических занятиях, который был предложен преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на вопросы к практическому занятию.

Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение по дисциплине соответствует п.4.1. РПД.

Самостоятельная работа студентов по предложенным темам способствует закреплению и систематизации знаний (работа с конспектом, обработка текста, повторная работа над учебным материалом), помогает подготовиться к контролю знаний, способствует владению специальной научной терминологией.

Перечень вопросов для СРС:

1. Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи.
2. Определение физиологических показателей организма (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела).
3. Здоровый образ жизни.
4. Основные признаки неотложных состояний при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: обморок, коллапс, шок, кома, гипертонический криз, приступ стенокардии, инфаркт миокарда.
5. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы: круп, приступ бронхиальной астмы.
6. Основные признаки неотложных состояний пищеварительной системы. Понятие об «остром животе».
7. Первая помощь при приступе аппендицита, холецистита, панкреатита, ущемлённой грыже, прободной язве желудка, непроходимости кишечника.
8. Первая помощь при приступе почечной колики.
9. Первая помощь при рвоте, желудочном кровотечении.
10. Первая помощь при диабетической коме.
11. Причины возникновения, признаки, первая помощь при возникновении крапивницы, отёка Квинке, анафилактического шока, септической лихорадки. Судорожные состояния. Причины возникновения, признаки, первая помощь при судорожных состояниях.
12. Первая помощь при истерическом, эпилептическом припадке.
13. Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях, отравлениях препаратами бытовой химии.

14. Техника промывания желудка, постановки клизм.
15. Наркомания, токсикомания, алкоголизм.
16. Механические травмы: ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, переломы, синдром длительного сдавления. Клиника, первая помощь, лечение.
17. Травмы головы. Первая помощь при сотрясении головного мозга.
18. Первая помощь при переломах костей свода черепа.
19. Первая помощь при попадании инородного тела в глаза, уши, нос, дыхательные пути.
20. Первая помощь при травмах и ранениях грудной клетки.
21. Первая помощь при травмах и ранениях живота.
22. Первая помощь при повреждениях костей таза и позвоночника.
23. Первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом, солнечном ударах.
24. Первая помощь при утоплении, удушении.
25. Классификация, признаки кровотечений. Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях.
26. Способы временной остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутотзакруткой.
27. Понятие о ранах. Классификация ран. Признаки ран. Первая помощь при ранениях различных частей тела, укусах животными и насекомыми.
28. Имобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей. Транспортировка больных и пострадавших в ЛПУ.
29. Реанимация. Терминальные состояния: агония, клиническая и биологическая смерть.
30. Принципы и методы реанимации. Подготовка поражённого к реанимации (очищение полости рта и носа, положение головы и туловища). Искусственное дыхание «рот – в – рот». Прекардиальный удар, непрямой массаж сердца.
31. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции: корь, скарлатина, дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш, ОРЗ, грипп.
32. Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит.
33. Инфекции, передаваемые половым путём: сифилис, гонорея, гепатит, ВИЧ-инфекция.
34. Паразитарные инфекции: аскаридоз, энтеробиоз, педикулёз, чесотка.
35. Грибковые заболевания: микозы, стригущий лишай.
36. Противоэпидемические мероприятия.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие : [16+] / А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577666> (дата обращения: 19.05.2023). – ISBN 978-5-4499-0140-8. – DOI 10.23681/577666. – Текст : электронный.
2. Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 224 с. : ил.,табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603> (дата обращения: 19.05.2023). – ISBN 978-5-379-01630-2. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : практикум : [16+] / сост. С.С. Давыдова, А.И. Петкевич ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – 95 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084> (дата обращения: 19.05.2023). – Библиогр.: с. 92. – Текст : электронный.

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № п/п | Наименование документа с указанием реквизитов |
|-------|--|
| 1 | Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022 |
| 2 | Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022 |
| 3 | Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022 |
| 4 | Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022 |
| 5 | Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022 |
| 6 | Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022 |
| 7 | ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г. |
| 8 | Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022 |
| 9 | Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019 |
| 10 | Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023 |

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

| № п/п | Адрес (URL) | Описание страницы |
|-------|---|--------------------------------------|
| 1 | https://www.youtube.com/watch?v=FXRPOA9o9Ak | Обмен веществ и здоровый образ жизни |
| 2 | https://yandex.ru/video/search?filmId=5228144498690225357&text | Гигиена и здоровый образ жизни |

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

| Наименование программного обеспечения |
|---------------------------------------|
|---------------------------------------|

| |
|---|
| ЭБС «Университетская библиотека онлайн» 27000 / ООО «НексМедиа». Договор №847 от 03.09.2018 г. |
| Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 /Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012 |
| Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009 |
| Office 365 A1 для студентов / Не ограничено на 1 год/ Подписка от 14.07.2020 г. |
| Kaspersky Endpoint Security950 /СофтЛайн Трейд, АО №лиц.17Е0-171109-063136-757-608 |
| Windows XP Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн» |

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

| Тип учебной аудитории | Оснащенность учебной аудитории |
|---|--|
| читальный зал, помещение для самостоятельной работы | учебная мебель, персональные компьютеры, учебно-наглядные пособия |
| Заводская, 6, учебная аудитория № 6 для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации | учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор, экран настенный, учебно-наглядные пособия |
| Заводская, 6, ауд. 13 для групповых и индивидуальных консультаций | учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор, экран настенный, учебно-наглядные пособия |
| Заводская, 6, ауд. 12 для проведения занятий семинарского типа | учебная мебель, доска |