Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФИО: Сыров Игорь Анатольевич

#### СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ

Должность: Дирекфе дерального государственного БЮДжетного образовательного дата подписания: 30.10.2023 14:41:11

Упрежнения высичего образования

УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Уникальный программный ключ:

режимы программным ключ: b683afe664d7e9f64175886cf9626a19814300 СКИЙ 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		
	пипримение		
49.03	V VI		
КО	д наименование направления		
	Программа		
	Спортивная тренировка в избранном виде спорта		
	Форма обучения		
-	Заочная		
Для поступивших на обучение в			
2023 Γ.			
D	(		
	(составитель) пологических наук, доцент		
	ологических наук, ооцент 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)	
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	10
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля	-
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	11
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательно	ГО
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	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	_	Обучающийся должен: знать - 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 Обучающийся должен: уметь - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; - 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

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	ОПК-6.3 обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно- спортивных и оздоровительных мероприятий.  УК-8.1обеспечивает безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности с помощью медицинских знаний и знаний о здоровом образе жизни средств защиты.	спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; Обучающийся должен: владеть - навыками контроля отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - навыками разъяснения правил техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря Обучающийся должен: знать - 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,
	УК-8.2применяет в повседневной жизни и в профессиональной деятельности медицинские знания и знания здорового образа жизни для обеспечения безопасности жизнедеятельности, в том числе при чрезвычайных ситуациях	Обучающийся должен: уметь - 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	Обучающийся должен:
обеспечивает	владеть
безопасность	- основными методиками
жизнедеятельности в	оздоровления, сохранения и
повседневной жизни	укрепления здоровья,
ИВ	- навыками оказания
профессиональной	доврачебной помощи при
деятельности	несчастных случаях и
медицинскими	неотложных состояниях.
средствами	
и принципами ЗОЖ	

#### 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

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)

№	№ Наименование раздела / темы		і учебных заня ятельную рабо і трудоемкость	ту обучан (в часах)	
п/п	дисциплины		Контактная работа с		CD
				CP	
-1		Jiek	пр/сем	Лаб	22
1	Основы здорового образа жизни	1	2	U	22
1.1	Основы здорового образа жизни.	1	2	0	22
	Принципы рационального питания.				
2	Основы медицинских знаний	5	8	0	66
2.1	Задачи первой медицинской помощи.	2	2	0	22
	Первая помощь при закрытых и				
	открытых повреждениях, внезапных				
	заболеваниях и отравлениях				
2.2	Основы микробиологии, иммунологии и	1	2	0	22
	эпидемиологии. Профилактика				
	инфекционных заболеваний				
2.3	Реанимация. Неотложная помощь в	2	4	0	22
	критических ситуациях.				
	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	Здоровый образ жизни как
	рационального питания.	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	Основные задачи при оказании
	помощь при закрытых и открытых повреждениях,	первой

	внезапных заболеваниях и отравлениях	медицинской помощи. Первая
	1	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
		различных частеи тела. Правила
		транспортировки больных с
		ранениями.
		Первая помощь при
		кровотечениях. Виды и
		признаки наружных и
		внутренних
		кровотечений. Правила
		остановки
2.2	O	кровотечений.
2.2	Основы микробиологии, иммунологии и	Меры профилактики
	эпидемиологии. Профилактика инфекционных заболеваний	инфекционных болезней.
	заоолевании	Характеристика микроорганизмов.
		Эпидемический процесс, его
		основные факторы
2.2	Decree III	и закономерности.
2.3	Реанимация. Неотложная помощь в критических	Терминальные состояния
	ситуациях.	(предагония, агония,
		клиническая смерть). Комплекс
		сердечнолегочной реанимации.
		Техника искусственного
		дыхания Техника
		наружного массажа сердца.
		Реанимационные
		мероприятия в
		критических ситуациях:
		электротравма,
		асфиксия, тепловой удар,
		анафилактический
		шок и др.
		Критерии эффективности
		проведения
1		реанимационных мероприятий

№	Наименование раздела / темы	Содержание
1	дисциплины	
1.1	Основы здорового образа жизни Основы здорового образа жизни.	Составляющие ЗОЖ. Значимость
111	Принципы рационального питания.	макронутриенотов, микронутриентов,
	1 , 1 ,	факультативных веществ, пищевых волокон,
		воды
2	Основы медицинских знаний	
2.1	Задачи первой медицинской	Механические травмы: ушибы, вывихи,
	помощи. Первая помощь при	растяжения, разрывы связок, переломы,
	закрытых и открытых	синдром длительного сдавления. Клиника,
	повреждениях, внезапных	первая помощь, лечение.
	заболеваниях и отравлениях	Первая помощь при острых пищевых,
		лекарственных, отравлениях, отравлениях
		препаратами бытовой химии.
2.2	Основы микробиологии,	Иммунитет. Календарь прививок. Воздушно-
	иммунологии и эпидемиологии.	капельные инфекции: корь, скарлатина,
	Профилактика инфекционных	дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш,
	заболеваний	ОРЗ, грипп.
		Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит.
		Инфекции, передаваемые половым путём:
		сифилис, гонорея, гепатит, ВИЧ- инфекция.
2.3	Реанимация. Неотложная помощь в	Виды первой помощи. Первая помощь при
	критических ситуациях.	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, сенной 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 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, жгутомзакруткой.
- 27. Понятие о ранах. Классификация ран. Признаки ран. Первая помощь при ранениях различных частей тела, укусах животными и насекомыми.
- 28. Иммобилизация. 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. Иммунитет. 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

MG	Иоминования полительной полите		
No	Наименование документа с указанием реквизитов		
п/п			
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			
	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»)

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

### 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.

Казрегsky 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	учебная мебель, персональные
работы	компьютеры, учебно-наглядные
	пособия
Заводская, 6, учебная аудитория № 6 для проведения	учебная мебель, доска,
занятий лекционного типа, учебная аудитория для	мультимедиа-проектор, экран
текущего контроля и промежуточной аттестации	настенный, учебно-наглядные
	пособия
Заводская, 6, ауд. 13 для групповых и	учебная мебель, доска,
индивидуальных консультаций	мультимедиа-проектор, экран
	настенный, учебно-наглядные
	пособия
Заводская, 6, ауд. 12 для проведения занятий	учебная мебель, доска
семинарского типа	