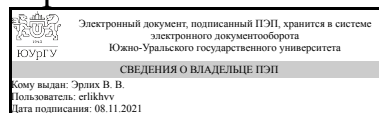


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт спорта, туризма и
сервиса



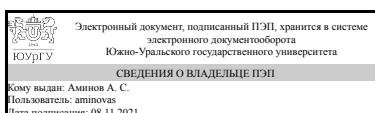
В. В. Эрлих

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.О.18 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
для направления 44.03.01 Педагогическое образование
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование**

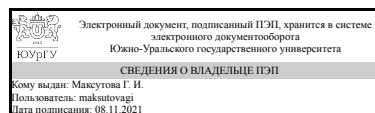
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

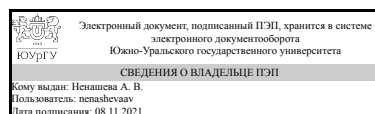
Разработчик программы,
к.биол.н., доц., доцент (кн)



Г. И. Максудова

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
д.биол.н., доц.



А. В. Ненашева

1. Цели и задачи дисциплины

Цель : формирование у обучающихся целостного представления о факторах риска здоровья, и для сохранения, укрепления и формирования здоровья ; развитие у студентов соответствующих умений для создания таких условий образовательной среды, которые способствовали бы сохранению и укреплению здоровья учащихся; формирование у учащихся знаний (виды нетрадиционного оздоровления, анатомо-физиологические особенности, методы оказания первой помощи, правила здорового образа жизни) , умений (применять знания видов нетрадиционного оздоровления, анатомо-физиологических особенностей, методов и способов оказания первой помощи, навыков), навыков (топографического ориентирования, оказания первой помощи). Задачи: - понимание здоровья как совокупности физического, психического и социального благополучия; - понимание сущности принципов здоровьесберегающего образования и путей их реализации в учебно-воспитательном процессе; - ознакомление с методами диагностики основных показателей здоровья человека; - формирование мотивации на сохранение, укрепление и формирования здоровья всех участников образовательного процесса, коммуникативной компетенции обучающихся, приобщение студентов к традициям и ценностям педагогического сообщества, нормам педагогической этики; - создание условий для творческой самореализации.

Краткое содержание дисциплины

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» включает четыре раздела: НМР (нетрадиционные методы реабилитации), АФО (анатомо-физиологические особенности), ПДП (первая доврачебная помощь), ЗОЖ (здоровый образ жизни) и темы: лечение природными факторами, рефлексотерапия, фармакологические НМР, восточная медицина, диетотерапия, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, система крови, пищеварительная система, система мочевого выделения, опорно-двигательная система, нервная система, эндокринная система, иммунная система, органы чувств, здоровый образ жизни, допинг, меры профилактики допинга в спорте, диетология, психическая саморегуляция, реанимация, кровотечения, переломы и вывихи, ожоги, отморожения, раны, десмургия, здоровый образ жизни, управляемое воображение, микробиология, репродуктивное здоровье, онкология, нетрадиционная терапия, оздоровительная система йоги.

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: основные принципы оказания доврачебной медицинской помощи Умеет: распознавать признаки нарушения здоровья, оказывать доврачебную медицинскую помощь при травмах и повреждениях Имеет практический опыт: определения ЧСС и артериального давления, оказания доврачебной медицинской помощи при неотложных

	состояниях
ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	Знает: принципы проведения профилактических мероприятий при возникновении инфекционных заболеваний в детских коллективах Умеет: проводить мероприятия по профилактике вредных привычек у детей и подростков Имеет практический опыт: сотрудничества с участниками образовательных отношений в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Знает: основные термины, понятия и концепции формирования здоровья и ЗОЖ, основы медицинских знаний Умеет: использовать методы и способы профилактики соматических и инфекционных заболеваний, методы и средства оздоровления учащихся Имеет практический опыт: предупреждения наиболее распространенных внутренних и инфекционных заболеваний, сохранения и укрепления здоровья обучающихся

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.08 Анатомия человека	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.08 Анатомия человека	Знать основные методы анатомических исследований и анатомические термины, анатомию и топографию органов и систем, их основные функции. Уметь владеть анатомической терминологией, находить и показывать анатомические ориентиры. Владеть навыками определения места расположения и проекции органов, крупных сосудов, костных образований на проекции тела

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 ч., 38,75 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		7	8

Общая трудоёмкость дисциплины	216	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	24	12	12
Лекции (Л)	8	4	4
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	8	4	4
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	177,25	89,75	87,5
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
подготовка к тестовому опросу	64,75	9,75	55
подготовка к экзамену	32,5	0	32,5
подготовка к зачёту	15	15	0
написание рефератов	65	65	0
Консультации и промежуточная аттестация	14,75	6,25	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	Нетрадиционные методы реабилитации (НМР)	4	2	2	0
2	Анатомо-физиологические особенности организма (АФО)	14	4	2	8
3	Первая доврачебная помощь (ПДП)	4	0	4	0
4	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	2	2	0	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
2	1	Лечение природными факторами. Анималотерапия. Гирудотерапия. Иппотерапия. Апитерапия. Фармакологические (гомеопатические, хелатные, фитотерапия) НМР	2
5	2	АФО Дыхательной системы	2
6	2	Сердечно-сосудистая система	2
4	4	Здоровый образ жизни	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Диетология. Нетрадиционные виды питания	2
2	2	Система пищеварения. анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта	2
3	3	Система пищеварения. Первая помощь при отравлениях, желудочно-кишечных кровотечениях, остром животе, кишечной непроходимости	2
4	3	Сердечно-сосудистая система. Первая помощь при инфаркте миокарда, приступе стенокардии	2

5.3. Лабораторные работы

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание лабораторной работы	Кол-во часов
1	2	Сердечно-сосудистая система. Измерение артериального давления и пульса.	2
2	2	Дыхательная система. Измерение пробы Штанге и Генча. Измерение экскурсии грудной клетки и дыхательных объёмов	2
3	2	Пищеварительная система. Отработка практических навыков на муляжах. Промывание желудка. Клизма	2
4	2	Опорно-двигательная система. Диагностика сколиоза и плоскостопия. Измерение гибкости позвоночного столба	2

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
подготовка к тестовому опросу	ПУМД, осн. лит. 3, С.223, доп. лит. 1, С.224, доп. лит. 2, С.399, доп. лит. 3, С.302, ЭУМД, осн. лит., 1, С.144	7	9,75
подготовка к экзамену	ПУМД, осн. лит. 1, С.214, доп. лит. 1, С.224, доп. лит. 2, С.399, доп. лит. 3, С.302, ЭУМД, осн. лит., 1, С.144	8	32,5
подготовка к зачёту	ПУМД, осн. лит. 1, С.214, доп. лит. 1, С.224, доп. лит. 2, С.399, доп. лит. 3, С.302, ЭУМД, осн. лит., 1, С.144	7	15
подготовка к тестовому опросу	ПУМД, осн. лит. 1, С.214, доп. лит. 1, С.224, доп. лит. 2, С.399, доп. лит. 3, С.302, ЭУМД, осн. лит., 1, С.144	8	55
написание рефератов	ПУМД, осн.лит. 3, С.223, осн.лит. 2 С.307, доп.лит. 1, 224 С. ЭУМД, осн.лит. 1, С.144	7	65

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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	7	Текущий контроль	Тест "Введение лекарственных веществ"	1	5	Задание состоит из 5 тестов. 1 правильно решенный тест соответствует 1 баллу. Оценка "отлично" - 5 баллов, "хорошо" - 4б., "удовлетворительно" - 3 б.	зачет
2	7	Текущий	Тест	1	5	Задание состоит из 5 тестов. Один	зачет

		контроль	"Реанимация"			правильно решенный тест соответствует одному баллу. Оценка "отлично" - 5 баллов, "хорошо" - 4 балла, "удовлетворительно" - 3 балла, "неудовлетворительно" - 2 балла	
3	7	Текущий контроль	Тест "Кровотечения"	1	10	Задание состоит из 10 тестов. Правильный ответ на два теста соответствует 1 баллу. Оценка "отлично" - 5 баллов, "хорошо" - 4 балла, "удовлетворительно" - 3 балла, "неудовлетворительно" - 2 балла	зачет
4	7	Текущий контроль	Тест "Травматология"	1	10	Задание состоит из 10 тестов. Правильный ответ на два теста соответствует 1 баллу. Оценка "отлично" - 5 баллов, "хорошо" - 4 балла, "удовлетворительно" - 3 балла, "неудовлетворительно" - 2 балла	зачет
5	8	Текущий контроль	Задание "Составление суточного рациона"	1	5	Оценка суточного рациона питания с точки зрения "рационального питания". Выводы по работе оцениваются преподавателем по 5-бальной системе. Оценка "отлично" - задание выполнено в срок. Расчеты произведены правильно, без ошибок. Продемонстрирован глубокий уровень знаний и достаточная эрудиция. Есть выводы по работе. Оценка "хорошо" - задание выполнено в срок. В расчетах допущены ошибки. Продемонстрирован достаточный уровень знаний. Есть выводы. Оценка "удовлетворительно" - работа выполнена с опозданием. В расчетах допущены грубые ошибки. Продемонстрирован низкий уровень знаний. Отсутствуют выводы. Оценка "неудовлетворительно" - работа не выполнена	экзамен
6	7	Текущий контроль	Тест "ЗОЖ"	1	10	Задание состоит из 10 тестов. Правильный ответ на два теста соответствует 1 баллу. Оценка "отлично" - 5 баллов, "хорошо" - 4 балла, "удовлетворительно" - 3 балла, "неудовлетворительно" - 2 балла	зачет
7	8	Текущий контроль	Тест "Инфекционные заболевания"	1	30	Тест состоит из 30 заданий. Правильный ответ на 6 тестов соответствует 1 баллу. Оценка "отлично" - 5 баллов, "хорошо" - 4 балла, "удовлетворительно" - 3 балла, "неудовлетворительно" - 2 балла и менее	экзамен
8	7	Текущий контроль	Реферат	1	20	Оценка 5 (20 баллов) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан	зачет

						<p>краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Оценка 4 (16 баллов)– основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Оценка 3 (12 баллов)– имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Оценка 2 (8 баллов)– тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Оценка 1 – реферат студентом не представлен</p>	
9	7	Текущий контроль	Задание "Ситуационные задачи"	1	5	В задании содержится 5 ситуационных задач по первой неотложной помощи. За каждую правильно решенную задачу начисляется 1 балл	зачет
10	7	Текущий контроль	Вопросы к зачету	1	30	Студент может получить оценку "зачет", правильно ответив на любой случайно выбранный вопрос. Ответ учащегося на вопрос оценивается по 2-бальной системе (зачет либо незачет). Критериями оценивания выступают: логичность, грамотность, последовательность, систематизированность, демонстрация глубоких знаний, уверенность, отсутствие ошибок и неточностей	зачет
11	8	Проме-	Экзамен	1	100	Оценка автоматом "отлично"	экзамен

		жуточная аттестация			соответствует правильным ответам на 100 заданий, "хорошо" - 80 заданий, "удовлетворительно" - 60 заданий. Оценка автоматом выставляется по решению преподавателя по результатам субъективного педагогического оценивания успехов учащегося. Возможен также вариант сдачи экзамена устно по билетам. В каждом случайно выбранном билете содержится 3 вопроса. Оценка "отлично" выставляется в случае правильного, полного ответа на 3 вопроса, "хорошо" - на 2 вопроса, "удовлетворительно" - правильного ответа только на один вопрос. Ответ учащегося на вопрос оценивается по 2-бальной системе (зачет либо незачет). Критериями оценивания выступают: логичность, грамотность, последовательность, систематизированность, демонстрация глубоких знаний, уверенность, отсутствие ошибок и неточностей	
--	--	---------------------	--	--	---	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Для получения доступа к получению зачета необходимо набрать 30 баллов. Возможно проставление оценки "зачет" автоматом по решению преподавателя. В иных случаях студент может получить оценку "зачет", правильно ответив на любой случайно выбранный вопрос. Ответ учащегося на вопрос оценивается по 2-бальной системе (зачет либо незачет). Критериями оценивания выступают: логичность, грамотность, последовательность, систематизированность, демонстрация глубоких знаний, уверенность, отсутствие ошибок и неточностей.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
экзамен	Оценка автоматом "отлично" соответствует 100 баллам, "хорошо" - 80 баллам, "удовлетворительно" - 60 баллам. Возможен также вариант сдачи экзамена устно по билетам. В каждом случайно выбранном билете содержится 2 вопроса. Оценка "отлично" выставляется в случае правильного, полного ответа на 2 вопроса, "хорошо" - неправильного и/или неполного ответа на 2 вопроса, "удовлетворительно" - правильного ответа только на один вопрос. Критериями оценивания выступают: логичность, грамотность, последовательность, систематизированность, демонстрация глубоких знаний, уверенность, отсутствие ошибок и неточностей.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ
-------------	---------------------	------

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
УК-8	Знает: основные принципы оказания доврачебной медицинской помощи	+	+	+	+						+	+
УК-8	Умеет: распознавать признаки нарушения здоровья, оказывать доврачебную медицинскую помощь при травмах и повреждениях	+	+	+	+						+	+
УК-8	Имеет практический опыт: определения ЧСС и артериального давления, оказания доврачебной медицинской помощи при неотложных состояниях	+	+	+	+						+	+
ОПК-7	Знает: принципы проведения профилактических мероприятий при возникновении инфекционных заболеваний в детских коллективах								+		+	+
ОПК-7	Умеет: проводить мероприятия по профилактике вредных привычек у детей и подростков				+			+			+	+
ОПК-7	Имеет практический опыт: сотрудничества с участниками образовательных отношений в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся				+			+			+	+
ОПК-8	Знает: основные термины, понятия и концепции формирования здоровья и ЗОЖ, основы медицинских знаний				+	+			+		+	+
ОПК-8	Умеет: использовать методы и способы профилактики соматических и инфекционных заболеваний, методы и средства оздоровления учащихся				+	+			+		+	+
ОПК-8	Имеет практический опыт: предупреждения наиболее распространенных внутренних и инфекционных заболеваний, сохранения и укрепления здоровья обучающихся				+	+			+		+	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний [Текст] учеб. пособие для вузов по пед. специальностям Р. И. Айзман, И. В. Омельченко. - М.: КноРус, 2017
2. Вайнер, Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст : непосредственный] учебник для вузов (бакалавриат) Э. Н. Вайнер. - Москва: КНОРУС, 2021. - 307 с. ил.
3. Волокитина, Т. В. Основы медицинских знаний [Текст] учеб. пособие для вузов по направлению "Естеств.-науч. образование" Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2011. - 223, [1] с. ил. 22 см.

б) дополнительная литература:

1. Безопасность продовольственного сырья и пищевых продуктов [Текст] учеб. пособие для вузов по направлениям и специальностям : 110500 - Ветеринар.-санитар. экспертиза и др. И. А. Рогов, Н. И. Дунченко, В. М. Позняковский и др. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. - 224, [1] с. ил. 25 см.
2. Гигиена : Словарь-справочник [Текст] учеб. пособие для мед. вузов П. И. Мельниченко, И. Б. Ушаков, В. И. Попов и др.; под общ. ред. В. А. Тутельяна. - М.: Высшая школа, 2006. - 399, [1] с.

3. Гигиена и экология человека [Текст] учеб. для мед. училищ и колледжей Н. А. Матвеева, А. В. Леонов, М. П. Грачева и др.; Под ред. Н. А. Матвеевой. - М.: Академия, 2005. - 302, [1] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Человек. Спорт. Медицина
2. Валеология
3. Вестник Южно-уральского государственного университета

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. СТО ЮУрГУ 17-2008 Стандарт организации. Учебные рефераты. Общие требования к построению, содержанию и оформлению / составители: Т.И. Парубочая, Н.В. Сырейщикова, В.А. Смолко, Л.В. Винокурова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 40 с.
2. 1. Максимова, Г.И. Основы медицинских знаний. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2009. - 86 С.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. СТО ЮУрГУ 17-2008 Стандарт организации. Учебные рефераты. Общие требования к построению, содержанию и оформлению / составители: Т.И. Парубочая, Н.В. Сырейщикова, В.А. Смолко, Л.В. Винокурова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 40 с.
2. 1. Максимова, Г.И. Основы медицинских знаний. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2009. - 86 С.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Пивоварова, Е. А. Основы медицинских знаний : учебное пособие / Е. А. Пивоварова, С. В. Богданова, Л. В. Рощина. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. — 144 с. — ISBN 978-5-00150-252-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151122

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для

		различных видов занятий
Лабораторные занятия	101 (6)	Тонометры, сантиметровая лента, фонендоскоп, жгуты, бинты, шприцы, шины,
Зачет, диф. зачет	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Практические занятия и семинары	202 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место: монитор ; системный блок ; колонки ; мышь ; клавиатура ; сетевой фильтр . Зал с выходом в Интернет
Экзамен	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.