

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Медико-биологических основ физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.12.Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.01 – Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Филологическое образование (для набора 2018)

Форма обучения заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

- овладеть основными медицинскими терминами и понятиями;
- уметь применять их на практике; расширить знания по биологии;
- овладеть определенными практическими навыками проведения медицинских мероприятий;
- уметь применять полученные знания на практике и выбирать средства для решения поставленных задач;
- обеспечить студентов необходимой информацией и практическими навыками основ первой медицинской помощи, позволяющими сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать гигиенические знания, нормы и правила здорового образа жизни, убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.

Задачи изучения дисциплины:

- обучить практическим приемам оказания первой помощи;
- учить самостоятельно, приобретать знания;
- формирование знаний и практических умений у студентов о методах оценки количества и качества здоровья человека.
- развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья студентами через овладение принципами здорового образа жизни.
- формирование представления о наиболее распространенных болезнях и возможностях их предупреждения.
- ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания доврачебной помощи.
- иметь представление об инфекционных болезнях, знать этиологию, симптомы, профилактику этих заболеваний и оказание первой доврачебной помощи;
- иметь представление о реанимационных мероприятиях, знать клинические проявления комы, коллапса, обморока, травматического шока и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- знать схему оказания неотложной помощи при артериальных и венозных кровотечениях, ранение грудной клетки, ранениях живота, переломах костей, ушибах, вывихах;
- иметь представление об оказании первой доврачебной помощи при поражении электрическим током, ожогах, отморожениях и переохлаждении, при утоплении, при тепловом и солнечном ударе, при попадании инородного тела в дыхательные пути, при отравлении угарным и бытовым газом, при пищевых и лекарственных отравлениях, при отравлении алкоголем;
- знать общие правила транспортировки пострадавших.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

ОМЗ и ЗОЖ – Б1.Б.12

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	2 семестр	
Общая трудоемкость		72

Аудиторные занятия, в т.ч.	8	8
лекционные (ЛК)	4	4
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	4	4
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	64	64
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК-9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
ОПК-6	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.
ПК-6	Готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
	Пороговый: 1) основные методы и средства получения, хранения и переработки естественнонаучной информации.
	Стандартный: 1) терминологическую систему естественнонаучной области; 2) специфику естественнонаучной и гуманитарной компонентов культуры, междисциплинарные основы естественнонаучной области; 3) актуальные проблемы естествознания в рамках учебной информации.

Знать	Эталонный: 1) о неотложных состояниях, причинах и факторах, их вызывающих; 2) о причинах, средствах, методах и способах профилактики заболеваний различного происхождения; 3) об организационных основах оказания первой медицинской помощи при возникновении массовых поражений; 4) признаки отравления химическими веществами, лекарственными препаратами и веществами бытовой химии; 5) признаки внезапной остановки сердца; клинической и биологической смерти; терминальных состояний; потери сознания; синдрома длительного сдавливания (СДС); электротравм; ожога и ожогового шока; замерзания и отморожения; артериального, венозного, внутреннего кровотечений; ран и их осложнений; ушибов, повреждений мягких и твердых тканей; переломов костей верхних и нижних конечностей, позвоночника и малого таза; травматического шока; 6) современные методы реанимации; 7) концептуальные основы здоровья современного человека, развитие культуры духовного и физического здоровья; психолого-педагогические и медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.
Уметь	Пороговый: 1) работать в локальной и глобально сети интернет, находить необходимую информацию; 2) оценивать собственные образовательные достижения и проблемы, определять потребности в дальнейшем образовании 3) репродуцировать имеющуюся информацию; 4) оценивать собственные образовательные достижения и проблемы, определять потребности в дальнейшем образовании; 5) подсчитать пульс и частоту дыхательных движений; 6) измерить и оценить артериальное давление.
	Стандартный: 1) анализировать и оценивать достоверность естественнонаучной информации предоставляемой СМИ; 2) устанавливать междисциплинарные связи; 3) самостоятельно получать и расширять естественнонаучные знания, пользоваться различными источниками информации; 4) оперировать знаниями о здоровье и его слагаемых; 5) использовать знания о сохранении, укреплении и преумножении здоровья, о саморегуляции и самокоррекции; 6) формировать навыки здорового образа жизни.
	Эталонный: 1) критически оценивать и интерпретировать информацию с различных точек зрения, выделять в ней главное, структурировать, представлять в доступном для других виде; 2) анализировать связи между фундаментальными открытиями и последующим развитием науки (научной теории); 3) выполнять проекты и презентовать результаты проектной деятельности.

Владеть	Пороговый: 1) демонстрировать понимание основных понятий, принципов, закономерностей и концепций; 2) ориентироваться в потоке информации представляемой средствами массовой информации, интернет; 3) демонстрировать самостоятельность в процессе обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний; 4) к работе в команде, выполнению проектной деятельности.
	Стандартный: 1) использовать возможности информационных технологий для решения исследовательских задач, самообразования; 2) к проведению научного исследования, проектной работе; 3) использовать методы и средства оказания неотложной медицинской помощи при возникновении приступа стенокардии и инфаркта миокарда, острой сосудистой недостаточности (обморок, коллапс, шок, кома), гипертонического криза, приступа бронхиальной астмы, ложного крупа, эпилептического и истерического припадка, аллергических реакций (немедленного и замедленного типа), «острого живота», при ранениях, ушибах, повреждениях, растяжениях связок и сухожилий, при открытых и закрытых переломах; травматическом шоке.
	Эталонный: 1) критически осмысливать естественнонаучные теории, концепции, подходы; 2) использовать разнообразные методы оценки возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; 3) демонстрировать возможность различных интерпретаций полученных результатов; 4) нести ответственность за результаты своих действий и качество выполненных заданий; 5) к руководству проектной и исследовательской деятельностью, принятию нестандартных решений профессиональных задач.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Здоровье. Виды здоровья.	24	2	2		20
2	2	Первая помощь. Понятие о неотложных состояниях.	48	2	2		44
Итого			72	4	4	0	64

3.2. Лекционные занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	Здоровье. Виды здоровья. ОЖ.ЗОЖ
2	2	Понятие о неотложных состояниях. Первая помощь.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Оценка соматического здоровья. Функциональные пробы оценки физического здоровья. Оценка ОЖ. ЗОЖ.
2	2	Неотложные состояния. Десмургия. Принципы и методы реанимации.

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Здоровье. Виды здоровья. Стресс, факторы и условия вызывающие это состояние. Профилактика стресса. Стресс и дистресс. Первая помощь в острой стрессовой ситуации.	Подготовка сообщений. Составление конспекта
		Понятие о неотложных состояниях. Общая характеристика травм. Шок, виды. Комплекс противошоковых мероприятий. Кровотечения. Виды. Первая помощь.	Конспектирование.

2	2	Терминальные состояния. Принципы и методы первой помощи при ожогах и отморожениях. Первая медицинская помощь при попадании инородного тела в глаз, нос, ухо, дыхательные пути. Прием «захват жизни». Принципы и методы первой помощи при электротравмах, солнечном и тепловом ударе.	Конспектирование. Составление и решение ситуационных задач.
		Первая медицинская помощь при закрытых и открытых повреждениях. Раны. Виды. Первая помощь при ранениях. Общие принципы транспортной иммобилизации. Особенности транспортной иммобилизации в зависимости от локализации повреждения.	Подготовка сообщений.

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	Л	Лекции с использованием презентаций.	2
2	2	Л	Лекции с использованием презентаций.	2
3	3	Пр.	Работа на тренажере.	2

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / С. Т. Кохан [и др.]. - 2-е изд., доп. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 186 с. - ISBN 978-5-9293-1289-2 : 200-00.
2. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / Шурыгина Юлия Юрьевна [и др.]. - Чита : ЧитГУ, 2010. - 185 с. - ISBN 978-5-9293-0649-5 : 124-00.
3. Волокитина, Т. В. Основы медицинских знаний : учеб. пособие / Волокитина, Татьяна Витальевна, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2011. - 224 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-8036-9 : 341-00.
4. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение : учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / А. А. Кожин, В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 397 с. - (Сред. проф. образование). - ISBN 978-5-57695-4815-4 : 298-80.
5. Назарова, Е. Н. Основы социальной медицины : учеб. пособие / Назарова Елена Николаевна, Жиллов Юрий Дмитриевич. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 368 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7069-8 : 392-70.

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т. Ф. Орехова; Орехова Т.Ф. - Moscow : Флинта, 2016. - . - Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс] : монография / Орехова Т.Ф. - 3-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2016. - ISBN 978-5-9765-1211-5.

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Кохан, Сергей Тихонович. Медицина катастроф : учеб. пособие / Кохан Сергей Тихонович, Патеюк Андрей Владимирович, Кривошеева Евгения Михайловна. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 157 с. - ISBN 978-5-9293-0948-9 : 157-00.

2. Ястребов, Георгий Серафимович. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф : учеб. пособие / Ястребов Георгий Серафимович. - 8-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 397 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-222-20611-9 : 246-40.

6.2.2. Издания из ЭБС

1. Мисюк Марина Николаевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учебник и практикум / Мисюк Марина Николаевна; Мисюк М.Н. - 3-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 499. - (Бакалавр. Прикладной курс). - ISBN 978-5-534-00710-7 : 147.42.

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Библиотека по естественным наукам. <http://www.benran.ru/>

Электронная библиотека учебников. <http://studentam.net/>

Электронно-библиотечная система «Юрайт». <https://www.biblio-online.ru/>

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672007, г. Чита, ул. Чкалова, 140, ауд. 10-6.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная меловая.

Материально-техническое оснащение аудитории (не закрепленное за конкретной учебной аудиторией)

– комплект мобильного оборудования, который организован в виде мобильного передвижного многофункционального комплекса (устанавливается в аудитории по заявке преподавателя): ноутбук, мультимедийный проектор, экран и др. Возможность подключения к сети Интернет.

672000, г. Чита, ул. Бутина, 65, ауд. 13-118.

Кабинет для самостоятельной работы, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) Комплект специальной учебной мебели. Монитор Филипс 18,5 (5), Системный

блок, Наушники Sven1. Материально-техническое оснащение аудитории (не закрепленное за конкретной учебной аудиторией)

- комплект мобильного оборудования, который организован в виде мобильного передвижного многофункционального комплекса (устанавливается в аудитории по заявке преподавателя): ноутбук, мультимедийный проектор, экран и др. Возможность подключения к сети Интернет.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

К основным формам самостоятельной работы относятся: чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, написание реферата, тематических сообщений.

Для самостоятельного освоения темы предусмотрен список основной и дополнительной литературы, а также электронных и Интернет-источников, тематика рефератов, ситуационные задачи, промежуточный и итоговый тесты по темам, направленные на более глубокое и самостоятельное изучение дисциплины.

Для максимального усвоения дисциплины предусмотрено проведение тестирования, решение задач. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала, что позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

Теоретическое содержание дисциплины состоит в рассмотрении основных теоретических вопросов дисциплины. Теоретическое содержание конкретизировано в соответствии с элементами теоретического, практического изучения дисциплины и включающих: основные понятия и их определения, характеристики; задачи (проблемы) их составление и решение.

Разработчик/группа разработчиков: Фефелова Светлана Геннадьевна, к.б.н. доцент кафедры МБО ФК

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 31.08.2018 г. № 1)**