

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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) 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

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

Профиль – Иностранные языки (китайский/английский) (для набора 2013, 2014, 2015)

Форма обучения очная

## 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:

- 1) знать основы медицинской помощи и основные принципы ее оказания;
- 2) знать основные правила наложения повязок и шин, правила транспортировки пострадавших;
- 3) знать правила оказания первой медицинской помощи при общих заболеваниях.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Б1. Базовая часть Б 1.Б12 Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни

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

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

#### Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	
	1 семестр	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	36
лекционные (ЛК)	18	18
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	18	18
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	36	36
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	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
ОПК – 6	Готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	<p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Основные виды медицинской помощи;</li> <li>2) Основные принципы оказания первой медицинской помощи;</li> <li>3) Основные признаки жизни и смерти;</li> </ol>
	<p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Основные характеристики объема оказания первой медицинской помощи;</li> <li>2) Основные способы и методы сохранения и укрепления здоровья детей;</li> <li>3) Причины и признаки нарушения здоровья;</li> </ol>
	<p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Показатели состояния здоровья детей и подростков, методы оценки здоровья;</li> <li>2) Роль окружающей экологической и социальной среды в формировании здоровья детей и подростков;</li> <li>3) Терминальные состояния, технику проведения непрямого массажа сердца и контроль эффективности ее проведения;</li> <li>4) Основные правила десмургии;</li> <li>5) Понятие несчастный случай, правила оказания первой помощи при несчастных случаях;</li> </ol>
	<p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Использовать различные формы, виды устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности;</li> <li>2) Анализировать роль педагога в обеспечении жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеучебной деятельности;</li> </ol>

Уметь	<p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Использовать современные информационно-коммуникационные технологии (включая пакеты прикладных программ, локальные и глобальные компьютерные сети) для сбора, обработки и анализа информации;</li> <li>2) Оценивать программное обеспечение и перспективы его использования с учетом решаемых профессиональных задач;</li> </ol>
	<p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Учитывать различные контексты (социальные, культурные, национальные), в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализация;</li> <li>2) Учитывать в педагогическом процессе различные особенности учащихся;</li> <li>3) В различных чрезвычайных ситуациях уметь организовать оказание первой помощи и эвакуацию;</li> </ol>
Владеть	<p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Навыками наложения повязок;</li> <li>2) Навыками проведения сердечно-легочной реанимации;</li> <li>3) Навыками оказывать первую медицинскую помощь до прихода медицинского работника школы или работника скорой медицинской помощи;</li> </ol>
	<p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Навыками оказания первой помощи себе и окружающим во время проведения урока и в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>2) Основными методами математической обработки информации;</li> <li>3) Навыкам работы с программными средствами общего и профессионального назначения;</li> </ol>
	<p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Способами проектной и инновационной деятельности в образовании;</li> <li>2) Способам ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);</li> <li>3) Способами по формированию безопасной образовательной среды и навыкам здорового образа жизни у школьников;</li> <li>4) Способам совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны.</li> </ol>

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	

1	1	Здоровье. Виды здоровья.	20	5	5		10
2	2	Терминальные состояния.	18	5	5		8
3	3	Понятие о неотложных состояниях.	17	4	4		9
4	4	Первая помощь при закрытых и открытых повреждениях.	17	4	4		9
Итого			72	18	18	0	36

### 3.2. Лекционные занятия

#### Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	Здоровый образ жизни как биосоциальная проблема. Здоровье и факторы его определяющие.
2	2	Сердечно-легочная реанимация. Принципы и методы реанимации.
3	3	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при неотложных состояниях.
4	4	Первая медицинская помощь при закрытых и открытых повреждениях. Кровотечения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Раны. Виды ран.

### 3.3. Практические (семинарские) занятия

#### Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Основы медицинской помощи. Основные принципы оказания первой медицинской помощи.

2	2	<p>Определение тяжести состояния пострадавшего и показаний к проведению сердечно-легочной реанимации. Особенности реанимации у детей.</p> <p>Мягкие бинтовые повязки. Твердые повязки.</p>
3	3	<p>Общая характеристика травм. Шок, его проявления, комплекс противошоковых мероприятий.</p> <p>Первая помощь при несчастных случаях.</p>
4	4	<p>Первая помощь при кровотечениях. Раны. Виды ран. Первая доврачебная медицинская помощь при ранениях. Переломы костей. Первая медицинская помощь при переломах и повреждениях позвоночника, головы, груди, живота.</p> <p>Аллергические реакции.</p>

### 3.4. Лабораторные занятия

### 3.5. Организация самостоятельной работы

#### Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Здоровье и факторы его определяющие. Соматическое, физическое, психическое, сексуальное, нравственное.	Реферат: Оценка физического здоровья с помощью центильных графиков (соматограмм). Опишите особенности соматического здоровья. Стадии формирования сексуального здоровья.
		Основные принципы оказания первой медицинской помощи.	Решение ситуационных задач.
		Асептика и антисептика.	Сообщение: История развития асептики и антисептики.
		Способы транспортировки пострадавших.	Решение ситуационных задач.

2	2	Определение тяжести состояния пострадавшего и показаний к проведению сердечно-легочной реанимации. Особенности реанимации у детей.	Реферат: Исторические факты в развитии сердечно-легочной реанимации. Создатель сердечно-легочной реанимации Питер Сафар.
		Десмургия. Общая характеристика повязок.	Реферат: Десмургия. Основные правила десмургии.
3	3	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при неотложных состояниях. Общая характеристика травм.	Реферат: Шок, Виды шока.
		Первая доврачебная медицинская помощь при ожогах и отморожениях.	Реферат.
		Повреждения мягких тканей, суставов, костей. Ушибы растяжения и разрывы, вывихи и сдавления.	Решение ситуационных задач.
4	4	Первая помощь при кровотечениях. Раны. Виды ран. Первая доврачебная медицинская помощь при ранениях. Переломы костей.	Презентация: Кровотечения. Виды кровотечений.
		Оказание первой медицинской помощи при некоторых общих заболеваниях.	Решение ситуационных задач.
		Аллергические реакции.	Реферат: Аллергия.

#### 4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1, 2	лекции	Электронные презентации	5
2	3, 4	лекции	Электронные презентации	5
3	5, 6	лекции	Электронные презентации	4
4	7, 8	лекции	Электронные презентации	4

#### 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 / Шурыгина Юлия Юрьевна [и др.]. - Чита : ЧитГУ, 2010. - 185 с. - ISBN 978-5-9293-0649-5 : 124-00. Количество экземпляров 155.
2. Основы социальной медицины : учеб. пособие / Назарова Елена Николаевна, Жилков Юрий Дмитриевич. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 368 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7069-8 : 392-70. Количество экземпляров 32.

#### **6.1.2. Издания из ЭБС**

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 медицинских знаний и здоровый образ жизни : Рабочая тетрадь / сост. С.Г. Фефелова, Д.А. Дашиева. - Чита : ЗабГУ, 2013. - 38 с
3. Основы медицинских знаний : учеб. пособие / Кривошеева Евгения Михайловна [и др.]. - Чита : ЧитГУ, 2011. - 183 с. - ISBN 978-5-9293-0615-0 : 116-00.

### **6.2. Дополнительная литература**

#### **6.2.1. Печатные издания**

1. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф : учебник / под ред. Н. М. Кирина. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 311 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-7348-4 : 289-30. Количество экземпляров 18.
2. Неотложная медицинская помощь : учеб. пособие / Т. В. Отвагина. - 10-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 251 с. : ил. - (Среднее проф. образование). - ISBN 978-5-222-19686-1 : 159-60. Количество экземпляров 10.
3. 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. Количество экземпляров 10.

#### **6.2.2. Издания из ЭБС**

1. 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. Основы медицинских знаний : Учебник и практикум / Мисюк Марина Николаевна; Мисюк М.Н. - 3-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 499. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-7714-1 : 147.42.

### **6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

#### **1. Образовательные ресурсы:**

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

<http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»

<http://www.trmost.com/> Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»

#### **2. Научные ресурсы:**

<http://diss.rsl.ru/> Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.

<https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

Справочные ресурсы

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным

ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.

<http://megabook.ru/> Энциклопедии Кирилла и Мефодия

<http://www.krugosvet.ru/> Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Кругосвет»

Электронные библиотеки

<http://www.nlr.ru/> Российская национальная библиотека

<http://www.rgub.ru/> Российская государственная библиотека для молодежи

<http://www.gnpbu.ru/> Государственная научная педагогическая библиотека им. Ушинского

<http://www.rasl.ru/> Библиотека Российской Академии наук

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

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

## **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**

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Ауд.14-341 14-341.

Доска маркерная, комплект специальной учебной мебели, мобильного оборудования, который организован в виде мобильного передвижного многофункционального комплекса (устанавливается в аудитории по заявке преподавателя): ноутбук, мультимедийный проектор. 1.ABBYY FineReader

Договор № 223-799 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно)

2.ESET NOD32 Smart Security Business Edition

Договор № 223-1/17-3К от 06.09.2017 г. (продление) (срок действия - сентябрь 2018г.)

3. Foxit Reader

Право использования программного обеспечения предоставляется бесплатно согласно политике компании-разработчика (<https://www.foxitsoftware.com/ru/pdf-reader/eula.html>) (срок действия - право использования программного обеспечения действует до изменения политики правообладателя)

4.MS Office Standart 2013

Договор № 223-798 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно)

Договор № 223-799 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно)

5. АИБС "МегаПро"

Договор №13215/223П/15-569 от 18.12.2015 (срок действия - бессрочно)

6. MS Windows 7

Договор № 223П/18-1 от 13.02.2018 (срок действия - бессрочно)

7. Google Chrome

Право использования программного обеспечения предоставляется бесплатно согласно политике компании-разработчика (<https://www.google.com/chrome/browser/desktop/index.html>) (срок действия - право использования программного обеспечения действует до изменения политики правообладателя)

## **9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения, положения, нормативные документы и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций).

Практические и семинарские занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме обсуждения рефератов, дискуссий, докладов, подготовки отчетов, письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала.

При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов студентам следует обращаться к содержанию лекционного материала, изучать рекомендованную основную литературу, положения, федеральные законы, нормативно-правовые документы и т.д. Для более углубленного изучения дисциплины студентам рекомендуются изучать представленную дополнительную литературу, просматривать материалы периодических изданий, интернет-сайты, научно-популярные фильмы и т.д.

Разработчик/группа разработчиков: Дашиева Долгорма Аюшиевна доцент каф. МБОФК

**Рассмотрена на заседании кафедры  
(протокол от 04.09.2017 г. № 1)**