

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

Утверждаю
Директор/Декан Утемов В. В.



Номер регистрации
РПД_3-37.03.01.03_2019_101196
Актуализировано: 07.05.2021

Рабочая программа дисциплины
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	37.03.01 шифр
	Психология ПИ наименование
Направленность (профиль)	3-37.03.01.03 шифр
	Консультативная психология наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра психологии(ОРУ) наименование

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Попова Галина Александровна

ФИО

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	формирование знаний и умений по неотложным состояниям здоровья человека и оказанию первой помощи; воспитание культуры здоровья и формирование здорового образа жизни, необходимых для профессиональной деятельности; создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности
Задачи дисциплины	Формирование знаний по неотложным состояниям, способах оказания первой помощи при травмах и неотложных состояниях; о здоровом образе жизни, способах его сохранения и укрепления; требованиях к организации учебной деятельности для здоровьесбережения участников образовательного процесса Формирование умений применять полученные знания для сохранения жизни и здоровья, укрепления здоровья, поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; проводить анализ учебной деятельности для здоровьесбережения обучающихся Формирование навыков создания и обеспечения поддержания и сохранения здоровья и жизни в повседневной жизни и при возникновении опасностей

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция ОК-9

Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций		
Знает	Умеет	Владеет
особенности строения человека, анатомическое обоснование принципов оказания первой помощи	обосновывать способы защиты и сохранения жизни и здоровья на основе анатомических знаний	навыками использования знаний о строении человека для обеспечения безопасных условий для сохранения жизни и здоровья

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Введение. Факторы, формирующие здоровье	ОК-9
2	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни	ОК-9
3	Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	ОК-9
4	Неотложные состояния. Оказание первой помощи при неотложных состояниях	ОК-9
5	Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них	ОК-9
6	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОК-9

Формы промежуточной аттестации

Зачет	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Экзамен	4 семестр (Очная форма обучения) 3 семестр (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	2	4	144	4	83	54	18	36	0	61			4
Заочная форма обучения	1, 2	2, 3	144	4	14.5	12	4	8	0	129.5			3

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Введение. Факторы, формирующие здоровье»		14.00
Лекции		
Л1.1	Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»	2.00
Л1.2	Факторы, формирующие здоровье	2.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Введение. Факторы, формирующие здоровье	6.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	4.00
Раздел 2 «Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни »		24.00
Лекции		
Л2.1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	4.00
Семинары, практические занятия		
П2.1	Составление паспорта здоровья	4.00
П2.2	Оценка образа жизни	2.00
П2.3	Здоровьесберегающие технологии	2.00
П2.4	Профилактика зависимых заболеваний	2.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни	5.50
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	4.50
Раздел 3 «Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.»		22.00
Лекции		
Л3.1	Инфекционные заболевания, их профилактика	4.00
Семинары, практические занятия		
П3.1	Инфекционные заболевания и их профилактика	4.00
Самостоятельная работа		
С3.1	Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний	8.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	6.00
Раздел 4 «Неотложные состояния. Оказание первой помощи при неотложных состояниях»		26.00
Лекции		

Л4.1	Неотложные состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Первая помощь	2.00
Л4.2	Первая помощь при заболеваниях органов пищеварения и других наиболее часто встречающихся острых нарушениях здоровья	2.00
Семинары, практические занятия		
П4.1	Основные практические навыки, необходимые при оказании первой помощи. Аптечка первой помощи	2.00
П4.2	Способы оказания первой помощи при клинической смерти	4.00
П4.3	Оказание первой помощи при нарушении дыхания пострадавшим, находящимся в сознании и при полной непроходимости дыхательных путей	2.00
Самостоятельная работа		
С4.1	Неотложные состояния. Оказание первой помощи при неотложных состояниях	8.00
С4.2	Неотложные состояния. Оказание первой помощи при неотложных состояниях	
Контактная внеаудиторная работа		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	6.00
Раздел 5 «Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них»		31.00
Лекции		
Л5.1	Травмы, травматический шок, детский травматизм. Профилактика травм и первая помощь	2.00
Семинары, практические занятия		
П5.1	Неотложная помощь при ранах. Способы остановки кровотечений	4.00
П5.2	Правила наложения повязок	2.00
П5.3	Оказание первой помощи при травмах конечностей	2.00
П5.4	Первая помощь при травмах головы, позвоночника, груди и живота	2.00
П5.5	Оказание первой помощи при термической травме, электротравме и утоплении	4.00
Самостоятельная работа		
С5.1	Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них	9.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР5.1	Контактная внеаудиторная работа	6.00
Раздел 6 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		27.00
Э6.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР6.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР6.1	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		144.00

Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Введение. Факторы, формирующие здоровье»		12.00
Лекции		
Л1.1	Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»	1.00
Л1.2	Факторы, формирующие здоровье	1.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Введение. Факторы, формирующие здоровье	10.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 2 «Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни »		22.00
Лекции		
Л2.1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	
Семинары, практические занятия		
П2.1	Составление паспорта здоровья	
П2.2	Оценка образа жизни	
П2.3	Здоровьесберегающие технологии	
П2.4	Профилактика зависимых заболеваний	
Самостоятельная работа		
С2.1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни	22.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 3 «Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.»		20.00
Лекции		
Л3.1	Инфекционные заболевания, их профилактика	
Семинары, практические занятия		
П3.1	Инфекционные заболевания и их профилактика	
Самостоятельная работа		
С3.1	Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний	20.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 4 «Неотложные состояния. Оказание первой помощи при неотложных состояниях»		35.00
Лекции		
Л4.1	Неотложные состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Первая помощь	2.00
Л4.2	Первая помощь при заболеваниях органов пищеварения и других наиболее часто встречающихся	

	острых нарушениях здоровья	
Семинары, практические занятия		
П4.1	Основные практические навыки, необходимые при оказании первой помощи. Аптечка первой помощи	
П4.2	Способы оказания первой помощи при клинической смерти	2.00
П4.3	Оказание первой помощи при нарушении дыхания пострадавшим, находящимся в сознании и при полной непроходимости дыхательных путей	
Самостоятельная работа		
С4.1	Неотложные состояния. Оказание первой помощи при неотложных состояниях	14.00
С4.2	Неотложные состояния. Оказание первой помощи при неотложных состояниях	17.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 5 «Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них»		46.00
Лекции		
Л5.1	Травмы, травматический шок, детский травматизм. Профилактика травм и первая помощь	
Семинары, практические занятия		
П5.1	Неотложная помощь при ранах. Способы остановки кровотечений	2.00
П5.2	Правила наложения повязок	
П5.3	Оказание первой помощи при травмах конечностей	2.00
П5.4	Первая помощь при травмах головы, позвоночника, груди и живота	2.00
П5.5	Оказание первой помощи при термической травме, электротравме и утоплении	
Самостоятельная работа		
С5.1	Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них	40.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР5.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 6 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		9.00
Э6.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВР6.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР6.1	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		144.00

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

Учебная литература (основная)

1) Назарова, Елена Николаевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 Пед. образование (квалификация "бакалавр") / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М. : Академия, 2012. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 190. - ISBN 978-5-7695-8153-3 : 330.00 р., 330.00 р., 364.10 р. - Текст : непосредственный.

2) Первая помощь при травмах : учебное пособие для студентов следующих направлений: педагогическое образование, психолого-педагогическое, психология ПИ, специальное (дефектологическое) образование, физическая культура, физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), экономическая безопасность, правовое обеспечение национальной безопасности, правоохранительная деятельность / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. МБД ; сост.: Г. А. Попова, Н. И. Кадочникова, Н. А. Кошкина. - Киров : ВятГУ, 2019. - 144 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 11.10.2019). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

3) Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. - Липецк : Липецкий ГПУ, 2019. - 94 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/126972> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

Учебная литература (дополнительная)

1) Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : учебное пособие / М.А. Морозов. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012. - 168 с. - ISBN 978-5-299-00507-3 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105041/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : практикум / : С. С. Давыдова, А. И. Петкевич. - Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. - 95 с. : ил. - Библиогр.: с. 92. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

3) Щанкин, А. А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. - 2-е изд., стер. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 98 с. - ISBN 978-5-4499-0140-8 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577666/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

Учебно-методические издания

1) Первая медицинская помощь при травмах : учебно - методическое пособие. - Кызыл : ТувГУ, 2018. - 108 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156194> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

Учебно-наглядное пособие

1) Первая помощь : учебное наглядное пособие для всех специальностей, направлений подготовки и форм обучения / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. МБД ; сост.: Н. И. Кадочникова, Г. А. Попова, Н. Л. Демина. - Киров : ВятГУ, 2021. - 79 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

Электронные образовательные ресурсы

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-37.03.01.03
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
ДОСКА ИНТЕРАКТИВНАЯ 77" SMART BOARD 480
МУЛЬТИМЕДИА ПРОЕКТОР CASIO XJ-F210WN С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ КАБЕЛЕМ HDMI
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
Проектор NEC VT 480 (G) LCD 800*600 2000 ANSI

Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Манекен-тренажер сердечно-легочной реанимации Витим 2-22У ЦРИТ
РОБОТ-ТРЕНАЖЕР "ГАВРЮША"

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:
https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=101196