

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

Утверждаю  
Директор/Декан Обухова О. Н.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.05.51\_2017\_73021  
Актуализировано: 06.05.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	44.03.05
	шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФЛ
	наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.51
	шифр
	Английский язык, немецкий язык
	наименование
Формы обучения	Очная
	наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ)
	наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра иностранных языков и методики обучения иностранным языкам (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

способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций		
Знает	Умеет	Владеет
основы оказания первой помощи	использовать приемы оказания первой помощи	навыками использования приемов оказания первой помощи

#### Компетенция ОК-6

готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся		
Знает	Умеет	Владеет
основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся	применять основные правила и приемы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся	навыками обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся

**Структура дисциплины  
Тематический план**

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

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	3 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная 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	3	72	2	51.5	36	18	0	18	20.5		3	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение. Факторы, формирующие здоровье»</b>		<b>8.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»	2.00
Л1.2	Факторы, формирующие здоровье	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Введение. Факторы, формирующие здоровье. Сердечно-легочная реанимация	2.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	2.00
<b>Раздел 2 «Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.»</b>		<b>12.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Инфекционные заболевания, их профилактика	4.00
<b>Лабораторные занятия</b>		
Р2.1	Инфекционные заболевания и их профилактика	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний	3.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	3.00
<b>Раздел 3 «Неотложные состояния. Оказание первой помощи при неотложных состояниях»</b>		<b>18.50</b>
<b>Лекции</b>		
Л3.1	Неотложные состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Первая помощь	2.00
Л3.2	Первая помощь при заболеваниях органов пищеварения и других наиболее часто встречающихся острых нарушениях здоровья	2.00
<b>Лабораторные занятия</b>		
Р3.1	Способы оказания первой помощи при клинической смерти	4.00
Р3.2	Оказание первой помощи при нарушении дыхания пострадавшим, находящимся в сознании и при полной непроходимости дыхательных путей	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С3.1	Неотложные состояния. Оказание первой помощи при неотложных состояниях	4.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	4.00

<b>Раздел 4 «Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них»</b>		<b>16.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л4.1	Травмы, травматический шок, детский травматизм. Профилактика травм и первая помощь	2.00
<b>Лабораторные занятия</b>		
Р4.1	Неотложная помощь при ранах. Способы остановки кровотечений	2.00
Р4.2	Правила наложения повязок	2.00
Р4.3	Оказание первой помощи при наиболее часто встречающихся травмах	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С4.1	Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	4.00
<b>Раздел 5 «Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни »</b>		<b>13.50</b>
<b>Лекции</b>		
Л5.1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	4.00
<b>Лабораторные занятия</b>		
Р5.1	Принципы и методы формирования здорового образа жизни	2.00
Р5.2	Здоровьесберегающие технологии	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С5.1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни	3.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР5.1	Контактная внеаудиторная работа	2.00
<b>Раздел 6 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
З6.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР6.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>72.00</b>

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](http://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. Жиров. - 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, Педагогический институт, 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=3-44.03.05.51](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.51)
- 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](http://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
интерактивная система Smart со встроенным проектором
Неттоп 3Q Nettop Qoo

### **Специализированное оборудование**

Перечень используемого оборудования
Манекен-тренажер сердечно-легочной реанимации Витим 2-22У ЦРИТ

**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=73021](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=73021)