

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

Утверждаю
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации
РПД_3-44.03.05.68_2019_99958
Актуализировано: 15.04.2021

Рабочая программа дисциплины
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	44.03.05
	шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС
	наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68
	шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура
	наименование
Формы обучения	Очная
	наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ)
	наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (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 состояний; 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 ПК-3

Способен определять на основе анализа учебной деятельности обучающихся оптимальные (в том или ином предметном образовательном контексте) способы их обучения и развития

Знает	Умеет	Владеет
современные требования к организации учебной деятельности для обеспечения здоровьесбережения участников образовательного процесса; современные методы диагностики состояния организма и уровня здоровья участников образовательного процесса; современные подходы к осуществлению анализа учебной деятельности обучающихся для обеспечения здоровьесбережения участников образовательного процесса	диагностировать уровень развития ребенка и анализировать учебную деятельность для обеспечения здоровьесбережения участников образовательного процесса; определять оптимальные способы обучения для обеспечения здоровьесбережения обучающихся	навыками использования современных методик развития и обеспечения здоровьесбережения участников образовательного процесса; навыками отбора и применения современных способов обучения и развития для обеспечения здоровьесбережения обучающихся

Компетенция УК-6

Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		
Знает	Умеет	Владеет
способы управления временем, траектории саморазвития для формирования потребности в здоровом образе жизни	управлять своим временем, формировать траекторию саморазвития на основе принципов ЗОЖ	навыками управления своим временем с целью здоровьесбережения; навыками саморазвития на основе принципов ЗОЖ

Компетенция УК-8

Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций		
Знает	Умеет	Владеет
нормативные акты обеспечения здоровья населения; вредные факторы, условия и правила поддержания здоровья, основы ЗОЖ; алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим	создавать и поддерживать безопасные для здоровья условия жизнедеятельности; применять меры по предотвращению чрезвычайных ситуаций и снижению ущерба и потерь; применять способы защиты и сохранения жизни и здоровья, в том числе при организации образовательного процесса	навыками создания и обеспечения безопасных для здоровья условий жизнедеятельности; навыками поддержания жизни и здоровья в повседневной жизни и при возникновении опасностей

**Структура дисциплины
Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Введение. Неотложные состояния: причины и факторы их вызывающие. Сердечно-легочная реанимация	ПК-3, УК-8
2	Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях	ПК-3, УК-8
3	Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	ПК-3, УК-8
4	Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них	ПК-3, УК-8
5	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни	ПК-3, УК-6, УК-8
6	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ПК-3, УК-6, УК-8

Формы промежуточной аттестации

Зачет	7 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	8 семестр (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	4	7, 8	216	6	133.5	88	36	0	52	82.5		7	8

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Введение. Неотложные состояния: причины и факторы их вызывающие. Сердечно-легочная реанимация»		40.00
Лекции		
Л1.1	«Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»	2.00
Л1.2	Факторы, формирующие здоровье	2.00
Л1.3	Причины и факторы, вызывающие неотложные состояния	4.00
Лабораторные занятия		
Р1.1	Основные практические навыки, необходимые при оказании первой помощи	4.00
Р1.2	Изучение принципов оказания первой помощи при неотложных ситуациях (последовательность оказания ПП)	2.00
Р1.3	Общие принципы и содержание организации реанимационных мероприятий	4.00
Р1.4	Оказание первой помощи при нарушении дыхания пострадавшим, находящимся в сознании и при полной непроходимости дыхательных путей	4.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Проблемы здоровья населения различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья. СЛР	10.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	8.00
Раздел 2 «Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях»		40.00
Лекции		
Л2.1	Неотложные сердечно-сосудистые состояния. Первая помощь	2.00
Л2.2	Дыхательные расстройства. Первая помощь	2.00
Л2.3	Первая помощь при заболеваниях органов пищеварения и других наиболее часто встречающихся острых нарушениях здоровья	4.00
Лабораторные занятия		
Р2.1	Алгоритмы оказания первой помощи при неотложных состояниях	4.00
Р2.2	Алгоритмы оказания первой помощи при неотложных состояниях	4.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях	14.00

Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	10.00
Раздел 3 «Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.»		26.00
Лекции		
ЛЗ.1	Инфекционные заболевания, их профилактика	4.00
Лабораторные занятия		
РЗ.1	Инфекционные заболевания и их профилактика	2.00
РЗ.2	Особенности эпидемиологической обстановки при ЧС	2.00
Самостоятельная работа		
СЗ.1	Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний	10.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	8.00
Раздел 4 «Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них»		63.50
Лекции		
Л4.1	Травматизм. Детский травматизм. Его причины. Профилактика.	2.00
Л4.2	Классификация травм. Травматический шок. Синдром длительного сдавления.	2.00
Л4.3	Травмы грудной клетки и живота, позвоночника и головы.	2.00
Л4.4	Особенности травм при занятиях физической культуры.	2.00
Л4.5	Холодовая и ожоговая травма. Первая помощь	2.00
Л4.6	Электротравма и утопление. Первая помощь	2.00
Лабораторные занятия		
Р4.1	Неотложная помощь при ранах. Способы остановки кровотечений	4.00
Р4.2	Правила наложения повязок	4.00
Р4.3	Оказание первой помощи при травмах конечностей, СДС	4.00
Р4.4	Оказание первой помощи при травмах головы и позвоночника, грудной клетки и живота	2.00
Р4.5	Первая помощь при поражении электрическим током и утоплении, холодной и ожоговой травме	2.00
Р4.6	Особенности оказания первой помощи пострадавшему в условиях чрезвычайных ситуаций	2.00
Р4.7	Первая помощь при сочетанной и комбинированной травме	2.00
Самостоятельная работа		
С4.1	Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них	12.00
С4.2	Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них	5.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	10.00

КВР4.2	Контактная внеаудиторная работа	4.50
Раздел 5 «Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни »		15.50
Лекции		
Л5.1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	2.00
Л5.2	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	2.00
Лабораторные занятия		
Р5.1	Принципы и методы формирования здорового образа жизни	2.00
Р5.2	Здоровьесберегающие техноглоии	2.00
Р5.3	Здоровьесберегающие техноглоии	2.00
Самостоятельная работа		
С5.1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни	3.50
Контактная внеаудиторная работа		
КВР5.1	Контактная внеаудиторная работа	2.00
Раздел 6 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		31.00
36.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
Э6.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР6.1	Сдача зачета	0.50
КВР6.3	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР6.2	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		216.00

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. 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.

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=3-44.03.05.68
- 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
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
ПРОЕКТОР EPSON EB-X41

Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Манекен-тренажер сердечно-легочной реанимации Витим 2-22У ЦРИТ
РОБОТ-ТРЕНАЖЕР "ГАВРЮША"
ТРЕНАЖЕР С ОДНИМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ "ГОША-01"
ТРЕНАЖЕР С ШЕСТЬЮ РЕЖИМАМИ РАБОТЫ "ГОША-06"

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=99958