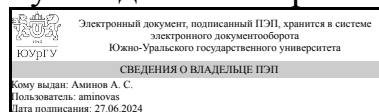


УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



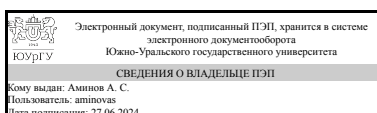
А. С. АМИНОВ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.20 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

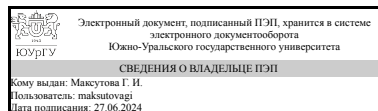
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

Разработчик программы,
к.биол.н., доц., доцент



Г. И. Максудова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель - сформировать у учащихся знания, умения, навыки: - знать виды нетрадиционного оздоровления, анатомо-физиологические особенности, методы оказания первой помощи, правила здорового образа жизни -уметь применять знания видов нетрадиционного оздоровления, анатомо-физиологических особенностей, методов и способов оказания первой помощи -владеть навыками топографического ориентирования, оказания первой помощи , Задачи - понимание здоровья как совокупности физического, психического и социального благополучия; - понимание сущности принципов здоровьесберегающего образования и путей их реализации в учебно-воспитательном процессе; - ознакомление с методами диагностики основных показателей здоровья человека; - формирование мотивации на сохранение, укрепление и формирования здоровья всех участников образовательного процесса, коммуникативной компетенции обучающихся, приобщение студентов к традициям и ценностям педагогического сообщества, нормам педагогической этики; - создание условий для творческой самореализации.

Краткое содержание дисциплины

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» включает четыре раздела: НМР (нетрадиционные методы реабилитации), АФО (анатомо-физиологические особенности), ПДП (первая доврачебная помощь), ЗОЖ (здоровый образ жизни) и темы: лечение природными факторами, рефлексотерапия, фармакологические НМР, восточная медицина, диетотерапия, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, система крови, пищеварительная система, система мочевого выделения, опорно-двигательная система, нервная система, эндокринная система, иммунная система, органы чувств, здоровый образ жизни, допинг, меры профилактики допинга в спорте, диетология, психическая саморегуляция, реанимация, кровотечения, переломы и вывихи, ожоги, отморожения, раны, десмургия, здоровый образ жизни, управляемое воображение, микробиология, репродуктивное здоровье, онкология, нетрадиционная терапия, оздоровительная система йоги.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знает: требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм Умеет: проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь Имеет практический опыт: способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Знает: составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные

	<p>периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Умеет: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, формировать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, формировать потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания</p> <p>Имеет практический опыт: применения методик оценки физического развития детей и подростков; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки</p>
<p>ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>Знает: приемы оказания первой доврачебной помощи; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся</p> <p>Умеет: распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую доврачебную помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом</p> <p>Имеет практический опыт: оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний</p>

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

<p>Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана</p>	<p>Перечень последующих дисциплин, видов работ</p>
--	--

Нет	1.О.19 Психология физической культуры, 1.О.24 Лечебная физическая культура и массаж, ФД.03 Профилактика спортивных травм, 1.О.10 Безопасность жизнедеятельности, 1.О.21 Педагогика физической культуры, 1.О.34 Организация спортивно-массовых мероприятий, Производственная практика (тренерская) (4 семестр)
-----	---

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 ч., 110,75 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		1	2
Общая трудоёмкость дисциплины	216	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	96	48	48
Лекции (Л)	32	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	32	16	16
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	105,25	53,75	51,5
подготовка к тестовому опросу	13,75	3,75	10
подготовка к экзамену	21,5	0	21,5
написание тематических докладов и эссе на проблемные темы	20	0	20
подготовка к зачёту	10	10	0
написание рефератов	40	40	0
Консультации и промежуточная аттестация	14,75	6,25	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объём аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Нетрадиционные методы реабилитации (НМР)	19	10	9	0
2	Анатомо-физиологические особенности организма (АФО)	29	10	7	12
3	Первая доврачебная помощь	20	6	8	6

4	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	28	6	8	14
---	----------------------------	----	---	---	----

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1-2	1	Лечение природными факторами. Анималотерапия. Гирудотерапия. Иппотерапия. Апитерапия	2
3-4	1	Рефлексотерапия	2
5-6	1	Фармакологические (гомеопатические, хелатные, фитотерапия) НМР	2
7-8	1	Восточная медицина. Аюрведа. Су-Джок. Шиаци. Китайская акупунктура	2
9-10	1	Диетотерапия. Нетрадиционные виды диет (вегетарианство, макробиотика, голодание, раздельное питание, сыроедение, мясоедство)	2
11-12	2	Мочевыделительная система	2
13-14	2	Сердечно-сосудистая система	2
15-16	2	Пищеварительная система	2
17-18	2	Дыхательная система	2
19-20	2	Система крови	2
21-22	3	Травмы опорно-двигательного аппарата	2
23-24	3	Кровотечения	2
25-26	3	Реанимация	2
27-28	4	Здоровый образ жизни. Соблюдение личной гигиены. Закаливание	2
29-30	4	Здоровый образ жизни	2
31-32	4	Здоровый образ жизни. Соблюдение режима труда и отдыха. Полноценный отдых	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Диетология. Нетрадиционные виды питания	2
3-4	1	Натуротерапия	2
5-7	1	Восточная медицина	3
8-9	1	Психическая саморегуляция, аутотренинг. Медитация	2
10-12	2	Система дыхания	3
13-14	2	Система пищеварения. анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта	2
15-16	2	Система кровообращения	2
17-18	3	Кровотечения	2
19-20	3	Переломы и вывихи	2
21-22	3	Раны. Десмургия	2
23-24	3	Ожоги. Отморожения. Утопление. Электротравма	2
25-26	4	Здоровый образ жизни. Репродуктивное здоровье	2
27-28	4	Здоровый образ жизни. Адекватный режим питания. Организация и контроль двигательной активности	2
29-30	4	Здоровый образ жизни. Психическая саморегуляция	2
31-32	4	Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.	2

5.3. Лабораторные работы

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание лабораторной работы	Кол-во часов
1-2	2	Сердечно-сосудистая система. Измерение артериального давления и пульса.	2
3-4	2	Дыхательная система. Измерение пробы Штанге и Генча. Измерение экскурсии грудной клетки и дыхательных объёмов	2
5-6	2	Опорно-двигательная система. Диагностика сколиоза и плоскостопия. Измерение гибкости позвоночного столба	2
7-8	2	Органы чувств. Нарушения зрения и слуха	2
9-10	2	Нервная система. Высшая нервная деятельность	2
11-12	2	Пищеварительная система. Отработка практических навыков на муляжах. Промывание желудка. Клизма	2
13-14	3	Реанимация. Демонстрация на муляже	2
15-16	3	Переломы и вывихи	2
17-18	3	Десмургия	2
19-20	4	Нетрадиционная терапия. Ароматерапия. Водолечение. Талассотерпия. Фунготерапия	2
21-22	4	Нетрадиционная терапия. Биоэнергетика. Литотерапия. Иридодиагностика	2
23-24	4	Оздоровительная система йоги	2
25-26	4	Микробиология, эпидемиология и иммунология	2
27-28	4	Управляемое воображение. Техника медитации. Виды медитации	2
29-30	4	Репродуктивное здоровье	2
31-32	4	Онкология. Меры профилактики злокачественных опухолей	2

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
подготовка к тестовому опросу	ПУМД, осн. лит. 1, С.255, осн. лит.2, С. 223, осн. лит. 3, С.317, ЭУМД, осн. лит. 1, С.311.	1	3,75
подготовка к экзамену	ПУМД, осн. лит. 1, С.255, осн. лит.2, С. 223, осн. лит. 3, С.317, ЭУМД, осн. лит. 1, С.311.	2	21,5
написание тематических докладов и эссе на проблемные темы	ПУМД доп.лит. 1, С.244, доп.лит.2, С.284, доп.лит.3, С.233, доп.лит. 4, С.233, доп.лит.5, С.314	2	20
подготовка к тестовому опросу	ПУМД, осн. лит. 1, С.255, осн. лит.2, С. 223, осн. лит. 3, С.317, ЭУМД, осн. лит. 1, С.311.	2	10
подготовка к зачёту	ПУМД, осн. лит. 1, С.255, осн. лит.2, С. 223, осн. лит. 3, С.317, ЭУМД, осн. лит. 1, С.311.	1	10
написание рефератов	ПУМД доп.лит. 1, С.244, доп.лит.2, С.284, доп.лит.3, С.233, доп.лит. 4, С.233, доп.лит.5, С.314	1	40

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	1	Текущий контроль	Тестовое задание "Нетрадиционные методы реабилитации"	1	10	Задание состоит из 10 тестовых заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	зачет
2	1	Текущий контроль	Тест "Медицинская этика и деонтология"	1	5	Задание состоит из 5 тестовых заданий. 1 правильно решенный тест соответствует 1 баллу.	зачет
3	1	Текущий контроль	Тест "Заболевания сердечно-сосудистой системы"	1	10	Задание состоит из 10 тестовых заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	зачет
4	1	Текущий контроль	Тест "Реанимация"	1	5	Тест включает 5 заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	зачет
5	1	Текущий контроль	Тест "Кровотечение"	1	10	Задание состоит из 10 тестовых заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	зачет
6	1	Текущий контроль	Тест "Фармакология. Физиотерапия"	1	5	Тест включает 5 заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	зачет
7	1	Текущий контроль	Тест "Заболевания дыхательной системы"	1	5	Задание состоит 5 тестовых заданий. Правильный ответ соответствует 1 баллу	зачет
8	2	Текущий контроль	Тест "Основы патологии"	1	20	Задание состоит из 20 тестовых заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	экзамен
9	2	Текущий контроль	Тест "Инфекционные заболевания"	1	10	Задание состоит из 10 тестовых заданий. Правильный ответ на тест соответствует 1 баллу	экзамен
10	1	Текущий контроль	Написание эссе	1	5	5 баллов - выполнены все требования к : обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём 4 балла - основные требования выполнены, но при этом допущены недочёты. В	зачет

						<p>частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём ; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. 3 балла - тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод. 2 балла - тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. 1 балл - отсутствуют знания , умения, навыки. 0 баллов - ответ не предоставлен</p>	
11	1	Текущий контроль	Зачет	1	5	<p>Студент должен ответить на два случайно выбранных вопроса из списка вопросов для зачета. 5 баллов - знания, умения, навыки глубокого уровня, 4 балла - знания, умения и навыки достаточного уровня, 3 балла - знания, умения присутствуют, отсутствует понимание взаимосвязи теоретических знаний и практических навыков ,2 балла - есть знания, отсутствуют умения навыки ,1 балл - отсутствуют знания, умения, навыки, 0 баллов - ответ не предоставлен.</p>	зачет
12	2	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	5	<p>В каждом экзаменационном билете содержится три вопроса. Оценка "5" соответствует правильному ответу на три вопроса, "4" - на два, "3" - на один вопрос. Критериями оценивания ответа на вопрос выступают: логичность, грамотность, последовательность, систематизированность, демонстрация глубоких знаний, уверенность, отсутствие ошибок и неточностей "2" - грубые ошибки, "1" - отсутствуют знания ,умения и навыки, "0" - ответ отсутствует</p>	экзамен
13	1	Текущий контроль	Реферат	1	5	<p>5 баллов начисляется, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему в междисциплинарном аспекте. Логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, продемонстрирована достаточная глубина и полнота знаний по теме,</p>	зачет

					<p>тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдено стилевое единство текста и единство жанровых черт, соблюдены требования к внешнему оформлению (ссылки на используемую литературу, список литературы), даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Студент продемонстрировал высокий уровень грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной и стилистической культуры).</p> <p>4 балла – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. Актуальность темы обоснована неполно без учета межпредметных, внутрипредметных интеграционных связей. Отсутствует заявленность авторской позиции. Имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении (ссылки на используемую литературу, список литературы, орфографическая, пунктуационная и стилистическая культура); на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;</p> <p>3 балла – имеются существенные отступления от требований к реферированию. Отсутствует раскрытие актуальности темы. Не привлечены наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). Тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании</p> <p>2 балла - допущены грубые ошибки, отсутствует библиографический список. 1 балл - отсутствуют знания, умения и навыки. 0 баллов - работ не выполнена.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
------------------------------	----------------------	---------------------

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Валеология
2. Человек. Спорт. Медицина

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. СТО ЮУрГУ 17-2008 Стандарт организации. Учебные рефераты. Общие требования к построению, содержанию и оформлению / составители: Т.И. Парубочая, Н.В. Сырейщикова, В.А. Смолко, Л.В. Винокурова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 40 с.
2. 1. Максимова, Г.И. Основы медицинских знаний. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2009. - 86 С.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. СТО ЮУрГУ 17-2008 Стандарт организации. Учебные рефераты. Общие требования к построению, содержанию и оформлению / составители: Т.И. Парубочая, Н.В. Сырейщикова, В.А. Смолко, Л.В. Винокурова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 40 с.
2. 1. Максимова, Г.И. Основы медицинских знаний. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2009. - 86 С.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.В. Гайворонский [и др.]. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 311 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/59786 .

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)
2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Экзамен	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом,

		мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Зачет	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место: монитор ; системный блок ; колонки ; мышь ; клавиатура ; сетевой фильтр . Зал с выходом в Интернет
Лабораторные занятия	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Практические занятия и семинары	202 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.