

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.01.01 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.03 - Специальное (дефектологическое)  
образование

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

Профиль – Специальная психология (для набора 2024)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели 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:

- изучить основные принципы формирования здорового образа жизни;
- формировать умения и навыки оказания первой медицинской (доврачебной помощи);
- обеспечить усвоение знаний для рациональной организации учебного процесса;
- формировать потребности, мотивации, привычки здорового образа жизни.

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

Б1.В.ДВ Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.01.01 Основы медицинских знаний и здорового образа 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.

Виды занятий	Семестр 1	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	34	34
Лекционные (ЛК)	17	17
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	17	17
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	38	38
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0

Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		
--	--	--

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-8	УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих	<p>Знать: причины, признаки и последствия опасностей, основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения.</p> <p>Уметь: выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Владеть: методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности.</p>
УК-8	УК.8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	<p>Знать: практические основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа и стиля жизни оказывать первую помощь.</p> <p>Владеть: средствами и методами</p>

		укрепления индивидуального здоровья и оказания первой помощи.
--	--	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Здоровье, виды. Образ жизни. Здоровый образ жизни.	Здоровье. Оценка соматического здоровья Образ жизни. ЗОЖ, составляющие. Мотивация ЗОЖ.	18	4	4	0	10
2	2.1	Первая помощь, виды. Цели и задачи ПП.	Виды ПП и основные принципы ее оказания. Асептика, антисептика.	24	4	4	0	16
3	3.1	Терминальные состояния.	Сердечно-легочная реанимация. Особенности СЛР у детей.	14	4	4	0	6
4	4.1	Неотложные состояния.	Шок, кровотечение, раны, переломы.	16	5	5	0	6
Итого				72	17	17	0	38

#### 3.2. Содержание разделов дисциплины

##### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Здоровье. Виды. Методы оценки здоровья.	Определение здоровья. Виды здоровья. Образ жизни. ЗОЖ, составляющие. Мотивация ЗОЖ.	4

		Образ жизни. ЗОЖ.		
2	2.1	Первая помощь, виды. Цели и задачи ПП.	Виды ПП и основные принципы ее оказания. Асептика, антисептика.	4
3	3.1	Терминальные состояния.	Сердечно-легочная реанимация. Правила и ошибки при проведении СЛР. Особенности СЛР у детей.	4
4	4.1	Неотложные состояния.	Шок, виды. Первая помощь при шоке. Кровотечение, виды. Правила и ошибки наложения жгута. Раны, классификация. Переломы, виды. Повязки, виды.	5

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Здоровье. Виды. Методы оценки здоровья. Образа жизни. Здоровый образ жизни.	Самооценка здоровья. Оценка соматического здоровья по методу Апанасенко. Оценка образа жизни. ЗОЖ, составляющие. Мотивация ЗОЖ.	4
2	2.1	Первая помощь, виды. Цели и задачи ПП.	Виды ПП и основные принципы ее оказания. Асептика, антисептика.	4
3	3.1	Терминальные состояния.	Сердечно-легочная реанимация. Правила и ошибки при проведении СЛР. Особенности СЛР у детей. Транспортировка пострадавших.	4
4	4.1	Неотложные состояния.	Шок, виды. Первая помощь при шоке. Кровотечение, виды. Правила и ошибки наложения жгута. Раны, классификация. Переломы, виды. Повязки, виды.	5

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер	Тема	Содержание	Трудоемкость
--------	-------	------	------------	--------------

	раздела			(в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Здоровье. Виды здоровья. Стресс, факторы и условия вызывающие это состояние. Профилактика стресса. Стресс и дистресс. Первая помощь в острой стрессовой ситуации.	Подготовка сообщений. Составление конспекта.	10
2	2.1	Терминальные состояния. Понятие о неотложных состояниях.	Составление конспекта	16
3	3.1	Понятие о неотложных состояниях. Принципы и методы первой помощи при ожогах и отморожениях. Повреждения мягких тканей, суставов, костей.	Конспектирование. Составление и решение ситуационных задач.	6
4	4.1	Первая медицинская помощь при попадании инородного тела в глаз, нос, ухо, дыхательные пути. Прием «захват жизни». Принципы и методы первой помощи при электротравмах, солнечном и тепловом ударе. Аллергические реакции. Виды аллергических реакций. Симптомы и признаки.	Конспектирование. Подготовка сообщений и докладов	6

### 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам

освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Основная литература**

#### **5.1.1. Печатные издания**

1. Волокитина Татьяна Витальевна. Основы медицинских знаний : учеб. пособие / Волокитина Татьяна Витальевна, Бральнина Галина Георгиевна, Никитинская Нина Ивановна. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2011. - 224 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-8036-9 : 341-00 26 экз.

2. Лытаев Сергей Александрович. Основы медицинских знаний : учеб. пособие / Лытаев Сергей Александрович, Пуговкин Андрей Петрович. - Москва : Академия, 2011. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-6902-9 : 446-60. 26 экз.

3. Первая медицинская помощь : учеб. пособие / Глыбочко Петр Витальевич и др. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 240 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-7377-4 : 242-00 20 экз.

#### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 499 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-00710-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0DFFF3DF-1B11-4580-9C97-9CFDB0A409A4](http://www.biblio-online.ru/book/0DFFF3DF-1B11-4580-9C97-9CFDB0A409A4)

2. Сестринское дело в терапии : учебник для академического бакалавриата / В. Н. Петров, В. А. Лапотников, В. Л. Эмануэль, Н. Г. Петрова ; отв. ред. В. Н. Петров. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 449 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00099-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/727BF1A3-FE28-4D28-8B90-5A37DF050388](http://www.biblio-online.ru/book/727BF1A3-FE28-4D28-8B90-5A37DF050388)

### **5.2. Дополнительная литература**

#### **5.2.1. Печатные издания**

1. Отвагина Татьяна Владимировна. Неотложная медицинская помощь : учеб. пособие / Отвагина Татьяна Владимировна. - 10-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 251 с. : ил. - (Среднее проф. образование). - ISBN 978-5-222-19686-1 10 экз.

2. Тен Елена Евгеньевна. Основы медицинских знаний : учебник / Тен Елена Евгеньевна. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 256с. - ISBN 978-5-7695-5875-7 :20 экз.

#### **5.2.2. Издания из ЭБС**

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для СПО / М. Н.

Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 499 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00398-7

2. Социальная медицина : учебник для вузов / А. В. Мартыненко [и др.] ; под ред. А. В. Мартыненко. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 475 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05267-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/FD7375A2-ABBB-4638-9270-D32A4B2F2533](http://www.biblio-online.ru/book/FD7375A2-ABBB-4638-9270-D32A4B2F2533).

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Электронно-библиотечная система «Юрайт».	<a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>
Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»	<a href="http://www.trmost.com">http://www.trmost.com</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>

### 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) Google Chrome

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	



Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

К основным формам самостоятельной работы относятся: чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, написание реферата, тематических сообщений.

Для самостоятельного освоения темы предусмотрен список основной и дополнительной литературы, а также электронных и Интернет-источников, тематика рефератов, ситуационные задачи, промежуточный и итоговый тесты по темам, направленные на более глубокое и самостоятельное изучение дисциплины.

Для максимального усвоения дисциплины предусмотрено проведение тестирования, решение задач. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала, что позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

Теоретическое содержание дисциплины состоит в рассмотрении основных теоретических вопросов дисциплины. Теоретическое содержание конкретизировано в соответствии с элементами теоретического, практического изучения дисциплины и включающих: основные понятия и их определения, характеристики; задачи (проблемы) их составление и решение.

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

Разработчик/группа разработчиков:  
Светлана Геннадьевна Фефелова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.