

# **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Б1.Б.12 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

#### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является:

- обеспечение студентов знаниями в области здорового образа жизни и факторах, влияющих на здоровье;
- развитие умений оценивать текущее состояния здоровья пострадавшего при возникновении различных экстремальных ситуациях и оказания первичной медицинской помощи.

#### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» направлена на формирование у студентов следующей компетенций: ОК-9 способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- формирование практических умений и знаний у студентов о методах оценки количества и качества здоровья человека;
- развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья через овладение принципами здорового образа жизни;
- ознакомление студентов с организационными формами отечественного здравоохранения и медицинского обслуживания школьников;
- формирование у студентов навыков по уходу за больными на дому;
- ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания первой помощи.

#### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к базовой части профессионального цикла. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Психология».

Знания по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин: «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология», «Педагогика».

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование компетенций: ОК-9 способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны |       |         |
|--------|--------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------|---------|
|        |                    |                                       | знать                                                       | уметь | владеть |

| №<br>п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                  | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                    |                                                                                                        | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.        | ОК-9               | способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение понятий здоровья, болезни, промежуточного состояния, индивидуального и популяционного здоровья;</li> <li>- показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья;</li> <li>- определение эпидемии, пандемии, спорадической заболеваемости, инфекционного и эпидемического процесса, возбудителя и источника инфекционного заболевания;</li> <li>- определение иммунитета, виды иммунитета, основные иммунопрепараты, противопоказания и показания к применению основных видов иммунопрепаратов;</li> <li>- источник заболевания, пути передачи, факторы риска, признаки отдельных заболеваний;</li> <li>- понятие дезинфекции, дезинсекции, дератизации. Виды, методы. Понятие карантина;</li> <li>- неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при заболеваниях дыхательной системы, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях эндокринной системы.</li> <li>- основные принципы восстановления дыхательной и сердечно-сосудистой</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные теоретические и практические навыки для организации образовательного процесса с использованием современных средств здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- оказать первую медицинскую помощь при обмороке, гипертоническом кризе, при приступе бронхиальной астмы, ложного крупа, при остром пищевом отравлении, при гипогликемической коме;</li> <li>- выполнять простейшие приемы реанимации;</li> <li>- останавливать кровотечения различными способами;</li> <li>- оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, переломах и термических повреждениях;</li> <li>- формулировать и обосновывать роль различных факторов в возникновении вредных привычек у детей и подростков.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;</li> <li>- навыками определения повреждений и оказания первой медицинской помощи;</li> <li>- навыками наложения жгута при артериальном кровотечении;</li> <li>- навыками обработки раны и наложения асептической повязки.</li> </ul> |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |         |
|--------|--------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|
|        |                    |                                       | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | уметь | владеть |
|        |                    |                                       | деятельности;<br>- признаки ран, кровотечений, кровопотери;<br>- признаки ушибов мягких тканей, растяжений и разрывов связок;<br>- признаки переломов костей, особенности переломов у детей;<br>- признаки и опасности ожогов, отморожений;<br>- принципы оздоровления и укрепления здоровья человека с использованием природных факторов;<br>- понятие вредных привычек, основные группы психоактивных веществ, факторы и группы риска;<br>- факторы риска и группы риска заражения венерическими заболеваниями, основные симптомы и особенности течения венерических заболеваний, основные методы профилактики болезней, передающихся половым путем;<br>- законодательные основы охраны здоровья детей в РФ. |       |         |

## 2 Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

| Вид учебной работы                    | Всего часов | Семестры (часы) |
|---------------------------------------|-------------|-----------------|
|                                       |             | 2               |
| <b>Контактная работа, в том числе</b> | <b>34,2</b> | <b>34,2</b>     |

|                                                                       |                                      |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                                    |                                      | <b>32</b>   | <b>32</b>   |
| Занятия лекционного типа                                              |                                      | 16          | 16          |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)            |                                      | 16          | 16          |
| Лабораторные занятия                                                  |                                      | -           | -           |
| <b>Иная контактная работа:</b>                                        |                                      | <b>2,2</b>  | <b>2,2</b>  |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                                 |                                      | 2           | 2           |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                        |                                      | 0,2         | 0,2         |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>                                 |                                      | <b>37,8</b> | <b>37,8</b> |
| Курсовая работа                                                       |                                      | -           | -           |
| Проработка учебного (теоретического) материала                        |                                      | 17          | 17          |
| Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций) |                                      | -           | -           |
| Реферат                                                               |                                      | 10,8        | 10,8        |
| Подготовка к текущему контролю                                        |                                      | 4           | 4           |
| <b>Контроль:</b>                                                      |                                      | <b>-</b>    | <b>-</b>    |
| Подготовка к экзамену                                                 |                                      | -           | -           |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                             | <b>час.</b>                          | <b>72</b>   | <b>72</b>   |
|                                                                       | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>34,2</b> | <b>34,2</b> |
|                                                                       | <b>зач. ед.</b>                      | <b>2</b>    | <b>2</b>    |

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре (очная форма)

| № | Наименование разделов                                                                                                                                     | Всего | Количество часов  |    |    |                      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|----|----|----------------------|
|   |                                                                                                                                                           |       | Аудиторная работа |    |    | Внеаудиторная работа |
|   |                                                                                                                                                           |       | ЛК                | ПЗ | ЛР | СР                   |
| 1 | Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи основ медицинских знаний и здорового образа жизни. Здоровье, предболезнь, болезнь и профилактика | 8     | 2                 | 2  | -  | 4                    |
| 2 | Организация здравоохранения                                                                                                                               | 6     | 2                 | -  | -  | 4                    |
| 3 | Основные понятия и законы экологии человека                                                                                                               | 6     | 2                 | -  | -  | 4                    |
| 4 | Биологический потенциал здоровья                                                                                                                          | 8     | 2                 | 2  | -  | 4                    |
| 5 | Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.                                                         | 10    | 2                 | 2  | -  | 6                    |

|   |                                                                                                                                             |             |           |           |          |             |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|----------|-------------|
| 6 | Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы, их вызывающие. Диагностика и приемы первой медицинской помощи при неотложных состояниях | 10          | 2         | 4         | -        | 4           |
| 7 | Характеристика детского травматизма и его профилактика                                                                                      | 8           | -         | 4         | -        | 4           |
| 8 | Медико-социальные проблемы наркотизма и инфекции вируса иммунодефицита человека                                                             | 7           | 2         | 2         | -        | 3           |
| 9 | Роль школы и семьи в сохранении здоровья                                                                                                    | 6,8         | 2         | -         | -        | 4,8         |
|   | <b>Итого по дисциплине:</b>                                                                                                                 | <b>69,8</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>-</b> | <b>37,8</b> |

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

## 2.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 3.1 Основная литература

1. [Бажук, О. В. Педагогическая профилактика профессионального здоровья студентов на основе ресурсного подхода \[Электронный ресурс\] : монография / О. В. Бажук. – М. : ФЛИНТА, 2015. – 115 с. : табл., схем. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272510.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272510)
2. [Гайворонский, И. В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни \[Электронный ресурс\] / И. В. Гайворонский, П. К. Яблонский, Г. И. Ничипорук. – СПб. : СпецЛит, 2014. – 183 с. : ил. – Библиогр. в кн. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253739.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253739)
3. [Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни \[Электронный ресурс\] : учебное пособие / Ю. А. Кувшинов. – Кемерово : КемГУКИ, 2013. – 183 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=275372&sr=1.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=275372&sr=1)
4. [Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для бакалавров / М. Н. Мисюк. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 431 с. – \(Бакалавр. Базовый курс\).](#)
5. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учебное пособие / А. М. Митяева. – 3-е изд. – М. : Академия, 2012. – 208 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
6. [Современные образовательные технологии \[Электронный ресурс\] / Л. Л. Рыбцова \[и др.\] ; под общ. ред. Л. Л. Рыбцовой. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. – 93 с. : ил. – Библиогр. в кн. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276535.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276535)
7. [Тулякова, О. В. Состояние здоровья, физическое и психическое развитие детей в зависимости от различных факторов \[Электронный ресурс\] : монография / О. В. Тулякова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 333 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229844.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229844)

### 3.2 Дополнительная литература

1. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / под общ. ред.: И. И. Бурака, С. И. Сычика, Л. М. Шевчук. – Минск : Вышэйшая школа, 2015. – 272 с. : ил. – Библиогр. в кн. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=449968>.
2. Ильиных, И. А. Экология человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. А. Ильиных. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 299 с. : ил. – Библиогр. в кн. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429414>.
3. Тулякова, О. В. Влияние аэротехногенного загрязнения урбанизированной территории на физическое, психическое развитие и состояние здоровья детского населения [Электронный ресурс] / О. В. Тулякова. – М. : Директ-Медиа, 2014. – 405 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235804>.
4. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с. : ил. – Библиогр. в кн. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>.
5. Щанкин, А. А. Курс лекций по региональным особенностям экологии человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 75 с. – Библиогр. в кн. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362687>.
6. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб.-метод. пособие для студентов 1-го курса бакалавриата, обучающихся по направлениям: 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки – Русский язык; Филологическое образование; Биология; Начальное образование; Физическая культура; Экономика); 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Информатика, Математика; Русский язык, Литература; Английский язык, Немецкий язык; Начальное образование, Дошкольное образование; Экономика, Право; История, Право); 44.03.02 Психолого-педагогическое образование; 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (профиль – Логопедия) очной, заочной форм обучения / авт.-сост. И. Л. Шишкина. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. – 84 с.

### 3.3 Периодические издания

1. Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1344235>.
2. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://www.afkonline.ru/biblio.html>.
3. Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Биология, клиническая медицина. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=11920>.
4. Естественные науки : URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9543>.
5. Здоровье. Медицинская экология. Наука. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28351>.
6. Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Естественные науки. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=7362>.
7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1377300>.
8. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1585469>.
9. Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.
10. Физиология человека. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>.
11. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1587742>.

## **4 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **4.1 Перечень информационных технологий**

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

### **4.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Google Chrome»
5. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

### **4.3 Перечень информационных справочных систем:**

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
2. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: <http://www.gov.ru>.
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
7. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
8. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
10. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. – URL: <http://www.gramota.ru>.
11. СЛОВАРИ.РУ. Лингвистика в Интернете : лингвистический портал. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.

12. Словарь финансовых и юридических терминов [полнотекстовый ресурс свободного доступа] // КонсультантПлюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: [http://www.consultant.ru/law/ref/ju\\_dict](http://www.consultant.ru/law/ref/ju_dict).

13. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

14. Calend.ru. Календарь событий : информационно-справочный ресурс. – URL: <http://www.calend.ru/>.

Автор-составитель: Гожко А.А., канд. биол. наук, доцент кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин