

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.13 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Английский язык. Второй иностранный язык**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

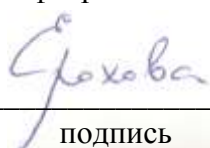
**2020**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Филатов Н.В., доцент кафедры физиче-  
ской культуры, спорта и безопасно-  
сти жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 20.05.2020 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г.)

Зав. кафедрой

  
подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** – развитие компетентности бакалавра в области основ здорового образа жизни, формирование мотивации к здоровому образу жизни и необходимость привития навыков здорового образа жизни учащимся, овладение навыками оказания первой помощи при острых заболеваниях и травмах.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий</p> <p>УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы, определяющие здоровый образ жизни;</li> <li>- мотивации здоровья и здорового образа жизни; педагогические средства формирования здорового образа жизни учащихся</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни;</li> <li>- создавать оптимальные условия учебного процесса, способствующие сохранению здоровья; вести индивидуальную и коллективную работу по профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками формирования мотивации к здоровому образу жизни</li> </ul>
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	<p>УК-8.1. Обеспечивает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами.</p> <p>УК-8.2. Оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные признаки нарушения здоровья; признаки неотложных состояний;</li> <li>- принципы проведения профилактических мероприятий при возникновении инфекционных заболеваний в детских коллективах.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую помощь при травмах, ранах, кровотечениях;</li> <li>- проводить простейшие реанимационные мероприятия.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой организации профилактических и карантинных мероприятий при угрозе или возникновении инфекционных заболеваний</li> </ul>

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к обязательной части образовательной программы.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС			Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			са- мостоятельно	из них – на курсовую работу				
1	2	3	108	18	22	-	40	8	41	-	-	27	экзамен	
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>														
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>41</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>экзамен</b>		

Интерактивная форма реализуется в виде деловых игр, круглых столов и т.д.

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Причины заболеваемости и травматизма. Здоровье. Факторы риска для здоровья.	2	2	-	4	-	6	-
2	Аддиктивное поведение и его профилактика.	4	2	-	6	2	8	-
3	Понятие о микробиологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	2	2	-	4	-	10	-
4	Первая помощь при несчастных случаях и травмах в образовательных организациях.	10	16	-	26	6	17	-

	Экзамен	-	-	-	-	-	-	27
	<b>Итого за 2 семестр:</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>41</b>	<b>27</b>
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>41</b>	<b>27</b>

### Содержание дисциплины (модуля)

#### **Тема 1. Причины заболеваемости и травматизма. Здоровье. Факторы риска для здоровья.**

Здоровье, как состояние организма. Понятие о болезни. Основные причины заболеваемости. Иммуитет и его составляющие. Факторы, определяющие возникновение ХНИЗ.

#### **Тема 2. Аддиктивное поведение и его профилактика.**

Понятие об аддиктивности, механизм возникновения психической и физической зависимости. Влияние на организм табакокурения, наркомании, алкоголизма. Мотивации здоровья и здорового образа жизни.

#### **Тема 3. Понятие о микробиологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.**

Понятие об инфекционном заболевании. Пути передачи ИЗ. Варианты эпидемического процесса. Основные мероприятия по профилактике ИЗ.

#### **Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и травмах в образовательных организациях.**

Принципы и последовательность оказания первой помощи. Первая помощь при травмах, ранениях, кровотечениях. Основы реанимационных мероприятий.

### **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

#### **Основная литература:**

1. Безопасность жизнедеятельности. Практикум : учебное пособие для академического бакалавриата / Я. Д. Вишняков [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 249 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02481-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433085>

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12068-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446788>

#### **Дополнительная литература:**

3. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда : учебник для прикладного бакалавриата / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00802-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/432780>.

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

#### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite\_Codec\_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

#### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

#### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

#### **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

#### **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

#### **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.