

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.14 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) Русский язык. Литература**

(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

**2021**

год набора

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

Утверждена на заседании кафедры физиче-  
ской культуры, спорта и безопасности жиз-  
недеятельности факультета физической куль-  
туры 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:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</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> |



|                                       |          |            |           |           |          |           |          |           |          |          |           |                |         |
|---------------------------------------|----------|------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------------|---------|
| 1                                     | 2        | 3          | 108       | 18        | 22       | -         | 40       | 8         | 41       | -        | -         | 27             | экзамен |
| ИТОГО в соответствии с учебным планом |          |            |           |           |          |           |          |           |          |          |           |                |         |
| <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 3 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.**

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:**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <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.