

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины

Основы здорового образа жизни Б1.В.ДВ.15

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Абзалов Р.Р.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань
2019

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, д.н. Абзалов Р.Р. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации, 2902207@mail.ru

1. Цели освоения дисциплины

вооружить будущего педагога знаниями и практическими навыками сохранения и укрепления здоровья учащихся.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел 'Профессиональный' основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр. Учебная дисциплина 'Основы здорового образа жизни' - обязательная обще профессиональная дисциплина федерального компонента. Чрезвычайно важно иметь необходимые медицинские знания в случаях, требующих оказания человеку первой неотложной медицинской помощи. Ситуации, когда она должна быть срочно оказана пострадавшему человеку, в повседневной жизни встречаются часто. Нередко правильно оказанная на месте первая медицинская помощь может сохранить пострадавшему жизнь. Именно поэтому так важно овладеть основами медицинских знаний и практическими навыками по оказанию себе и окружающим первой медицинской помощи, а также по уходу за пострадавшими и больными. Здоровье - самая главная ценность для каждого человека. Как известно, ведущим фактором, определяющим здоровье, является образ жизни. В формировании здорового образа жизни основная роль отводится воспитанию. Поэтому педагог - главное лицо, участвующее в создании стиля жизни школьников, способствующего их здоровью

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-7 (общекультурные компетенции)	использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	готовностью к профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-3 (профессиональные компетенции)	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности
ПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
ПК-9 (профессиональные компетенции)	способностью проектировать образовательные программы (ПК-8); способностью проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

причины возникновения некоторых заболеваний и травм и уметь проводить их профилактику

2. должен уметь:

приобрести необходимые умения и навыки по уходу за больными и пострадавшими;

оказывать первую медицинскую помощь в любых условиях;

проводить мероприятия по профилактике инфекционных болезней в детских коллективах

3. должен владеть:

знаниями и практическими навыками для обеспечения здоровья детей, формирования здорового образа жизни; навыками по уходу за больными и пострадавшими; методами формирования здорового образа жизни у школьников

4. должен демонстрировать способность и готовность:

оказывать первую медицинскую помощь в любых условиях; проводить мероприятия по профилактике инфекционных болезней в детских коллективах

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и						

личной безопасности

3

4

6

0

Устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Основы микробиологии,эпидемиологии и иммунологии			4	6	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	3		4	8	0	Контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
	Итого			12	20	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Основные понятия о здоровье. Компоненты и показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Здоровье как основа безопасного существования. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России

практическое занятие (6 часа(ов)):

. Понятия.образ жизни. здоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья.

Тема 2. Основы микробиологии,эпидемиологии и иммунологии

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Основные группы инфекционных заболеваний. Основные противо эпидемические мероприятия.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Основные понятия иммунологии.

Тема 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и первая помощь при них

практическое занятие (8 часа(ов)):

Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и первая помощь при них.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

№	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности	3		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
2.	Тема 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии			подготовка к устному опросу	15	Устный опрос
3.	Тема 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	3		подготовка к контрольной работе	15	Контрольная работа
	Итого				40	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности

Устный опрос , примерные вопросы:

Сформулировать цель и задачи дисциплины основ медицинских знаний и здорового образа жизни. 2. Дать определение понятиям "здоровье" и "болезнь". 3. Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе. 4. Факторы, формирующие здоровье детей и подростков. 5. Показатели индивидуального здоровья детей и подростков. 6. Основные группы здоровья детей и подростков. 7. Роль учителя в сохранении и укреплении здоровья детей, предупреждении заболеваний у школьников. 8. Состояние окружающей среды и здоровье детей. 9. Особенности заболеваемости детей в экологически неблагоприятных районах. 10. Популяционное здоровье и его показатели.

Тема 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии

Устный опрос , примерные вопросы:

Что включает в себя понятие "здоровый образ жизни"? 2. Каковы пути формирования здорового образа жизни у детей и роль педагога в этом процессе? 3. Каково значение семьи в формировании здорового образа жизни? 4. Какова роль учителя в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний? 5. Какие существуют методы оздоровления и укрепления здоровья детей и подростков? 6. Психотропные вещества и влияние злоупотребления ими на организм человека. 7. В чем заключается вредное воздействие курения табака на здоровье детей и подростков? 8. В чем заключается вредное воздействие наркотиков на здоровье детей и подростков? 9. Факторы риска развития различных форм патологии у школьников. 10. Заболевания, передающиеся половым путем, и их профилактика.

Тема 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них

Контрольная работа, примерные вопросы:

1. Характеристика кишечных инфекций: пути и факторы передачи, признаки, профилактика. 2. Здоровый образ жизни как социальная проблема. 3. Характеристика неотложных состояний, причины, их вызывающие, признаки "острого живота", первая медицинская помощь. 4. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях. 5. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих. 6. Понятие об "остром животе". Оказание доврачебной помощи. 7. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь. 8. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках. 9. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему. 10. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии. 11. Достоверные признаки применения подростками наркотиков. 12. Определение физиологических показателей организма человека (по выбору преподавателя). 13. Постановка банок и проведение баночного массажа. 14. Правила применения лекарственных веществ. Домашняя аптечка. 15. Меры профилактики детского травматизма. 16. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях. 17. Десмургия: правила наложения повязки, функции повязки. 18. Признаки раны и ее обработка. 19. Способы остановки кровотечения. Характеристика артериального и венозного кровотечения. 20. "Захват жизни", причины и признаки попадания инородного тела в верхние дыхательные пути. 21. Способы иммобилизации и правила транспортировки раненых. 22. Характеристика терминальных состояний. 23. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при ожогах. 24. Оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении организма. 25. Первая помощь при аллергических и судорожных состояниях. 26. Первая помощь при электротравмах, удушении, утоплении. 27. Реанимация. Признаки клинической и биологической смерти. 28. Последовательность реанимационных процедур. 29. Основы эпидемиологии, микробиологии и иммунологии. 30. Эпидемиологический процесс, его основные признаки и закономерности развития. 31. Три системы защиты организма от неблагоприятного воздействия внешней среды. 32. Иммуитет, его характеристика, закономерности развития

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

1. Характеристика кишечных инфекций: пути и факторы передачи, признаки, профилактика. 2. Здоровый образ жизни как социальная проблема. 3. Характеристика неотложных состояний, причины, их вызывающие, признаки "острого живота", первая медицинская помощь. 4. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях. 5. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих. 6. Понятие об "остром животе". Оказание доврачебной помощи. 7. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь. 8. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках. 9. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему. 10. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии. 11. Достоверные признаки применения подростками наркотиков. 12. Определение физиологических показателей организма человека (по выбору преподавателя). 13. Постановка банок и проведение баночного массажа. 14. Правила применения лекарственных веществ. Домашняя аптечка. 15. Меры профилактики детского травматизма. 16. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях. 17. Десмургия: правила наложения повязки, функции повязки. 18. Признаки раны и ее обработка. 19. Способы остановки кровотечения. Характеристика артериального и венозного кровотечения. 20. "Захват жизни", причины и признаки попадания инородного тела в верхние дыхательные пути. 21. Способы иммобилизации и правила транспортировки раненых. 22. Характеристика терминальных состояний. 23. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при ожогах. 24. Оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении организма. 25. Первая помощь при аллергических и судорожных состояниях. 26. Первая помощь при электротравмах, удушении, утоплении. 27. Реанимация. Признаки клинической и биологической смерти. 28. Последовательность реанимационных процедур. 29. Основы эпидемиологии, микробиологии и иммунологии. 30. Эпидемиологический процесс, его основные признаки и закономерности развития. 31. Три системы защиты организма от неблагоприятного воздействия внешней среды. 32. Иммуитет, его характеристика, закономерности развития. 33. Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах. 34. Причины, признаки инфекционных заболеваний: - Дизентерия. - Вирусный гепатит. - Скарлатина. - Сальмонеллез, коклюш, краснуха, ветряная оспа. - Стафилококковые, токсикоинфекции. - Ботулизм, дизентерия, полиомиелит. - Инфекционный паротит. - Грибковые заболевания кожи, чесотка, педикулез. - Заболевания, передающиеся половым путем, ВИЧ-инфекции. 35. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. 36. Факторы внешней среды, влияющие на здоровый образ жизни. 37. Понятие здорового образа жизни, норма и патологии. 38. Движение, питание и здоровье. 39. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. 40. Психологическое здоровье (общая характеристика). 41. Социальное здоровье (общая характеристика). 42. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. 43. Возрастные особенности здоровья.

7.1. Основная литература:

1. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс] : монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 353 с. - ISBN 978-5-9765-1211-5. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/409683>
2. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П. - М.: МПГУ, 2012. - 86 с.: ISBN 978-5-7042-2355-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/757954>
3. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010, стр. -] - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/525972>

7.2. Дополнительная литература:

1. Социальная реклама здорового образа жизни: комплексная оценка / Калмыков С.Б. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 307 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-102306-8 (online) - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/773706>
2. Пропаганда здорового образа жизни как способ профилактики наркотизма среди молодежи на уровне региона / Алексеева А.П. [Znanium.com, 2017, вып. ♦1-12, стр. 0-0] - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/851042>
3. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П. - М.: МПГУ, 2012. - 86 с.: ISBN 978-5-7042-2355-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/757954>

7.3. Интернет-ресурсы:

валеология - <http://www.knigafund.ru/tags/5399>

здоровый образ жизни - <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>

Здоровый образ жизни: учебное пособие - Владимир Яшин - -

<http://iknigi.net/avtor-vladimir-yashin/52206-obzh-zdorovyuy-obraz-zhizni-uchebnoe-posobie-vladimir-yashin>

здоровый образ жизни. Вайнер Э.Н-валеология.учебник - -

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3561813>

основы медицинских знаний и здорового образа жизни - -

<http://gdz.name/tekstovye-otvety/gdz-po-obj-10-klass-latchuk-razdel-2-glava-2-punkt-1>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Основы здорового образа жизни" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

экран на штативе

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Абзалов Р.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.