

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Анатомия и физиология человека»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

/Н.В. Дубив/

15 октября 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины
Основы медицинских знаний
образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль):
Физика и математика

Формы обучения: очная, очно-заочная

Курган 2020

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 2 зачетных единицы трудоемкости (72 академических часа)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		3
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	16	16
в том числе:		
Лекции	8	8
Практическая работа	8	8
Самостоятельная работа, всего часов	56	56
в том числе:		
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	38	38
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	72	72

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		3
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	8	8
в том числе:		
Лекции	4	4
Практическая работа	4	4
Самостоятельная работа, всего часов	64	64
в том числе:		
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	46	46
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	72	72

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ

В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Основы медицинских знаний» относится к обязательной части, блок Б1.

Для успешного усвоения дисциплины необходимы знания по гигиене, психологии, физиологии, экологии, микробиологии. Освоение дисциплины необходимо для формирования психической и социальной зрелости, изучения дисциплин общекультурного, естественнонаучного и профессионального циклов, а также получения умений, навыков, определяемых реалиями настоящего времени для ведения здорового образа жизни.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- предмет, цель, задачи дисциплины и ее значение для своей будущей профессиональной деятельности;
- основные элементы здорового образа жизни;

- физические, химические, биологические, психологические и социальные факторы внешней среды, оказывающие влияние на организм человека и его здоровье;
- звенья эпидемического процесса, основных возбудителей заболеваний, способы профилактики инфекционных заболеваний.

Бакалавр должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (УК): 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 (УК-8).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, Темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			Лекции	Практич. занятия
Рубеж 1	1	Здоровье и его сущность. Организм и внешняя среда	1	1
	2	Психическое и социальное здоровье	1	2
	3	Личная гигиена и условия окружающей среды	1	
	4	Питание и здоровье	1	1
		Рубежный контроль № 1	-	0,5
Рубеж 2	5	Вредные привычки	1	1
	6	Двигательная активность. Физическое самовоспитание	1	
	7	Репродуктивное здоровье	1	1
	8	Профилактика инфекционных заболеваний	1	1
		Рубежный контроль № 2	-	0,5
	Всего			8

Очно-заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, Темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			Лекции	Практич. занятия
Рубеж 1	1,2	Здоровье и его сущность. Организм и внешняя среда	1	1
		Психическое и социальное здоровье		
	3,4	Личная гигиена и условия окружающей среды	1	0,5
		Питание и здоровье		
	Рубежный контроль № 1	-	0,5	
Рубеж 2	5,6	Вредные привычки	1	0,5
		Двигательная активность. Физическое самовоспитание		
	7,8	Репродуктивное здоровье	1	1
		Профилактика инфекционных заболеваний		
		Рубежный контроль № 2	-	0,5
Всего			4	4

4.2. Содержание лекционных занятий

1. Здоровье и его сущность. Организм и внешняя среда.

Здоровье и болезнь. Основные понятия, сущность, критерии. Факторы среды: физические, химические, биологические, психические, социальные. Группы здоровья.

2. Психическое и социальное здоровье.

Эмоциональная сфера человека. Адаптация организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Стресс и здоровье. Характеристики и критерии социального здоровья.

3. Личная гигиена и условия окружающей среды.

Гигиена тела. Гигиена жилища и рабочего места. Суточный режим.

4. Питание и здоровье.

Организм человека и обмен веществ. Регуляция обмена веществ. Рациональное питание. Основные принципы. Алиментарно-обусловленные заболевания. Диета и здоровье.

5. Вредные привычки.

Табакокурение. Алкоголь. Наркотические вещества. Механизмы формирования зависимости. Способы профилактики.

6. Двигательная активность. Физическое самовоспитание.

Двигательная активность и здоровье. Физическая культура и физическое самовоспитание. Спорт и здоровье.

7. Репродуктивное здоровье.

Физиология полового созревания. Сексуальное поведение и сексуальное образование..

8. Профилактика инфекционных заболеваний.

Патогенные микроорганизмы. Инфекционный и эпидемический процессы. Иммуитет. Инфекционные и паразитарные заболевания. ЗПП.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела/ темы	темы практических работ	Очная форма обучения, акад. час.	Очно-заочная форма обучения, акад. час.
1	Здоровье и его сущность. Организм и внешняя среда	1.Здоровье и болезнь. Основные понятия, сущность, критерии. Факторы среды: физические, химические, биологические, психические, социальные. Группы здоровья. Определение утреннего и вечернего типа работоспособности	1	1
2	Психическое и социальное здоровье	1. Психическое и социальное здоровье. Эмоциональная сфера человека. Адаптация организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Стресс и здоровье. Характеристики и критерии социального здоровья. Релаксация по Бенсону	1	
3	Личная гигиена и условия окружающей среды	1.Гигиена тела. Гигиена жилища и рабочего места. Суточный режим. Закаливание организма	1	0,5
4	Питание и здоровье	1.Организм человека и обмен веществ. Регуляция обмена	1	

		веществ. Рациональное питание. Основные принципы. Алиментарно-обусловленные заболевания. Диета и здоровье. Разработка рациона питания		
	Рубежный контроль № 1		0,5	0,5
5	Вредные привычки	1.Вредные привычки. Табакокурение. Алкоголь. Наркотические вещества. Механизмы формирования зависимости. Способы профилактики. Влияние алкоголя на психофизические функции организма	0,5	1
6	Двигательная активность. Физическое самовоспитание	1.Двигательная активность и здоровье. Физическая культура и физическое самовоспитание. Спорт и здоровье. Определение физической работоспособности. Определение функционального состояния по Р.М. Баевскому	0,5	
7	Репродуктивное здоровье	1.Регуляция репродуктивной функции. Физиология полового созревания. Сексуальное поведение и сексуальное образование.	1	
8	Профилактика инфекционных заболеваний	1.Заболевания, передающиеся половым путем Патогенные микроорганизмы. Инфекционный и эпидемический процессы. Иммуитет. Инфекционные и паразитарные заболевания. ЗПП.	1	0,5
	Рубежный контроль № 2		0,5	0,5
		Всего:	8	4

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При прослушивании лекций рекомендуется в конспекте отмечать все важные моменты, на которых заостряет внимание преподаватель, в частности те, которые направлены на качественное выполнение соответствующей практической работы.

Рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

Залогом качественного выполнения практических работ является самостоятельная подготовка к ним накануне путем повторения материалов лекций. Рекомендуется подготовить вопросы по неясным моментам и обсудить их с преподавателем в начале практической работы.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной форме обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому настоятельно рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия, как на лекциях, так и на практических занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, рубежным контролям, подготовку к зачету.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.	
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:		
Психическое и социальное здоровье	2	5
Личная гигиена и условия окружающей среды.	3	4
Вопросы социального здоровья	3	4
Общие свойства патогенных микробов	3	5
Характеристика патогенных микробов	3	4
Репродуктивное здоровье	3	4
Рациональное питание	3	4
Пищевая пирамида	3	4
Алиментарно-зависимые заболевания	3	4
подготовка к практическим занятиям (по 2ч. на одно практическое занятие)	8	4
подготовка к рубежным контролям (по 2ч. на один рубеж)	4	4
Подготовка к зачету	18	18
Всего:	56	64

**6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной и очно-заочной форм обучения).
2. Задания к рубежным контролям № 1, № 2 (для очной и очно-заочной форм обучения).
3. Банк вопросов к зачету.

**6.2. Система балльно-рейтинговой оценки
работы студентов по дисциплине**

Очная форма обучения:

Текущий контроль проводится в виде контроля посещения лекций и выполнения практических работ:

- посещение лекций до 8 баллов (по 2 балла за лекцию для очной формы обучения; по 4 балла за лекцию для очно-заочной формы обучения);

- выполнение практических работ до 12 баллов (по 3 балла за работу для очной формы обучения; по 6 баллов за работу для очно-заочной формы обучения).

Рубежные контроли проводятся на практическом занятии в виде письменных ответов на вопросы:

Рубежный контроль №1 – до 25 баллов на 3-м практическом занятии для очной формы обучения и на 1-м практическом занятии для очно-заочной формы обучения;

Рубежный контроль №2 – до 25 баллов на 4-м практическом занятии для очной формы обучения и на 2-м практическом занятии для очно-заочной формы обучения.

Зачет – 30 баллов.

Для допуска к зачету студент должен выполнить все практические работы и набрать не менее 50 баллов. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических работ.

Формы дополнительных заданий назначаются преподавателем:

- выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов.

Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

Для получения оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов для получения «автоматически» оценки «зачтено» – 61 балл. По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активность на консультациях, активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения практических и лабораторных работ, за участие в значимых учебных и вне учебных мероприятиях кафедры и выставлена «автоматически» оценка «зачтено». По сумме баллов текущего, рубежного контроля и зачета преподаватель выставляет итоговую оценку по дисциплине: зачтено.

Критерии пересчета баллов:

- 60 и менее баллов – не зачтено;
- 61 и более – зачтено.

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли проводятся в форме письменного ответа на вопросы, зачет проводится в форме устного ответа на вопросы.

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

На подготовку к ответу студенту отводится время не менее 20 минут. Преподаватель оценивает результаты ответа каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

На зачете студенту предлагается ответить на 2 вопроса.

Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и зачета

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Понятие здоровья. Здоровье как норма, как отсутствие болезни, как успешная адаптация. Факторы, определяющие здоровье.
2. Индивидуальное здоровье, его показатели. Критерии здоровья. Группы здоровья.
3. Методы количественной и качественной диагностики здоровья.
4. Популяционное здоровье. Его показатели.
5. Экология и здоровье человека.
6. Психическое здоровье. Критерии и показатели социального здоровья.
7. Личная гигиена и условия окружающей среды.
8. Закаливание как компонент здорового образа жизни. Их принципы, виды, роль в сохранении здоровья.
9. Достаточная физическая активность как компоненты здорового образа жизни. Их принципы, виды, роль в сохранении здоровья.

10. Репродуктивное здоровье. Физиология полового созревания. Сексуальное поведение и сексуальное образование.
11. Рациональное питание, его основные принципы. Особенности питания современного человека.
12. Злоупотребление психоактивными веществами, влияние на организм человека.
13. Особенности влияния курения на организм. Меры профилактики.
14. Особенности влияния алкоголя на организм. Алкоголизм и пьянство. Меры профилактики.
15. Основные формы нарушения зрения у детей. Профилактика нарушений зрения.
16. Осанка. Её нарушения. Признаки, виды и степени нарушения осанки.
17. Функциональные психоневрологические нарушения, причины и профилактика.
18. Болезни сердечно-сосудистой системы, их причины и связь с образом жизни, профилактика.
19. Профилактика инфекционных заболеваний.
20. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

Примерный перечень письменных заданий к рубежным контролям
для очной и очно-заочной форм обучения.

1 рубежный контроль:

№ п/п	примерный перечень заданий	очная форма обучения, балл	очно-заочная форма обучения, балл
1	Понятие здоровья.	1	1
2	Индивидуальное здоровье, его показатели	1	1
3	Критерии здоровья	1	1
4	Методы количественной диагностики здоровья	1	1
5	Методы качественной диагностики здоровья	1	1
6	Популяционное здоровье, его показатели	1	1
7	Экология и здоровье человека	1	1
8	Показатели социального здоровья	1	1
9	Критерии социального здоровья	1	1
10	Психическое здоровье	1	1
11	Адаптация	1	1
12	Факторы, определяющие здоровье	1	1
13	Группы здоровья	2	2
14	Личная гигиена и условия окружающей среды	2	2
15	Закаливание	2	2
16	Принципы и виды закаливания	1	1
17	Нарушения зрения у детей	2	2
18	Сбалансированное питание	2	2
19	Принципы рационального питания	2	2
	итого:	25	25

2 рубежный контроль:

№ п/п	примерный перечень заданий	очная форма обучения, балл	очно-заочной форма обучения, балл
1	Физическая активность	1	1
2	Влияние психоактивных веществ на организм	1	1
3	Механизмы формирования зависимости	1	1

4	Влияние курения на организм	1	1
5	Алкоголизм и его профилактика	1	1
6	Осанка, ее нарушения	1	1
7	Лечение и профилактика плоскостопия	1	1
8	Репродуктивное здоровье	1	1
9	Сексуальное поведение и образование	1	1
10	Половое созревание	1	1
11	Профилактика инфекционных заболеваний	1	1
12	Профилактика ЗПП	1	1
13	Болезни сердечно-сосудистой системы	1	1
14	Функциональные психо-неврологические нарушения	1	1
15	Инфекционный процесс	1	1
16	Эпидемический процесс	1	1
17	Иммунитет	1	1
18	Патогенные микроорганизмы	1	1
19	Врожденный иммунитет	2	2
20	Приобретенный иммунитет	1	1
21	Сыворотки	1	1
22	Вакцины	1	1
23	Механизмы передачи инфекций	1	1
24	Виды профилактики заболеваний	1	1
	итого:	25	25

6.5. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Прохорова Э. М. Валеология : учеб. пособие / Э.М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Доступ из ЭБС Znanium.com.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс]: учебник / Кучма В.Р. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - Доступ из ЭБС Znanium.com. .
2. Зименкова Ф. Н. Питание и здоровье: Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Зименкова Ф.Н. - М.:Прометей, 2016. - 168 с. – Доступ из ЭБС Znanium.com.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основы здорового образа жизни [Электронный ресурс]: методические указания к выполнению практических работ для студентов по направлению 034300.62 / Министерство образования и науки Российской Федерации, Курганский государственный университет, Кафедра анатомии и физиологии человека ; [сост.: В.И.

Кожевников]. - Электрон. текстовые дан. (тип файла: pdf ; размер: 390 Kb). - Курган: Издательство Курганского государственного университета, 2012. - 27 с.: табл. - Библиогр.: с. 26-27 – Доступ из ЭБС КГУ.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Студентам рекомендуется использовать электронный источник:

1. <http://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека
2. dist.kgsu.ru - Система поддержки учебного процесса КГУ
3. <http://pedlib.ru/katalogy/> - педагогическая библиотека

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань».
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znanium.com»
4. «Гарант» - справочно–правовая система
- 5.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально – техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Основы медицинских знаний»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):

Физика и математика

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ (72 академических часа)

Семестр: 3 (очная, очно-заочная формы обучения).

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Содержание дисциплины

Сведения о здоровье человека и факторах внешней среды, влияющих на него; методы количественной и качественной оценки здоровья; медико-биологические аспекты здоровья; профилактика инфекционных и соматических заболеваний; механизмы формирования зависимостей вредных привычек; репродуктивное здоровье.