

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



УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
Т. Р. Змызгова/
2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины
Основы медицинских знаний
образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура
Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Форма обучения: заочная.

Курган 2021

Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль): Спортивная тренировка утвержденной:

- для заочной формы обучения «30» августа 2021 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Анатомия и физиология человека» «21» октября 2021 года, протокол № 2.
Рабочую программу составил:

д-р мед. наук, профессор,
заведующий кафедрой

«Анатомия и физиология человека»



Л.Н. Смелышева

Согласовано:

Заведующий кафедрой

«Анатомия и физиология человека»



Л.Н. Смелышева

Заведующий кафедрой

«Физическая культура и спорт»



Д.А. Корюкин

Специалист

по учебно-методической
работе



И.В. Тарасова

Начальник Управления
образовательной
деятельности



И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 2 зачетных единицы трудоемкости (72 академических часа)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		1
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	6	6
в том числе:		
Лекции	2	2
Практическая работа	4	4
Самостоятельная работа, всего часов	66	66
в том числе:		
Подготовка к зачету	18	18
Контрольная работа	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	30	30
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 блоку Б1, обязательная часть.

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 и задачи дисциплины, значение для будущей профессиональной деятельности; основные элементы здорового образа жизни; факторы внешней среды, оказывающие влияние на организм человека и его здоровье; звенья эпидемического процесса, основных возбудителей заболеваний, способы профилактики инфекционных заболеваний; уметь применять знания ведения здорового образа жизни, профилактики травматизма на практике, владеть физиологическими основами различных здоровьесберегающих методик.

Бакалавр должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК) по программе бакалавриата 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль) Спортивная тренировка: способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, Темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практич. занятия
1	Здоровье и его сущность. Организм и	1	0.5

	внешняя среда		
2	Психическое и социальное здоровье		0.5
3	Личная гигиена и условия окружающей среды		0.5
4	Питание и здоровье		0.5
5	Вредные привычки	1	0.5
6	Двигательная активность. Физическое самовоспитание		0.5
7	Репродуктивное здоровье		0.5
8	Профилактика инфекционных заболеваний		0.5
Всего		2	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

темы практических работ	Заочная форма обучения, акад.час.
Здоровье и его сущность. Организм и внешняя среда	4
Всего:	4

4.4. Контрольная работа.

Основная форма учебной работы студента-заочника – самостоятельное изучение материала согласно рабочей программы дисциплины.

Для оценки качества усвоения курса студент выполняет контрольную работу, которая сдается методисту заочного отделения. Работа должна быть написана разборчивым почерком, либо компьютерным текстом (шрифт Times New Roman, шрифт 14, межстрочный интервал полуторный. Объем работы 15-20 страниц.

Контрольная работа включает в себя ответы на 2 теоретических вопроса по вариантам. Выбор варианта осуществляется согласно последней цифры учебного шрифта (от 0 до 9).

Необходимо привести список литературы (не менее 5 источников), ссылки в тексте обязательны.

Зачет по курсу принимается только после выполнения контрольной работы и получения от преподавателя положительной рецензии. В период экзаменационной сессии проводятся консультации, читаются лекции по основным разделам курса.

Тематика контрольных работ:

Вариант 0.

Пороки развития опорно-двигательного аппарата. Дефекты развития трубчатых костей и позвоночника.

Нарушения регионального кровообращения: артериальная гипертензия, венозная гиперемия.

Вариант 1.

Пороки развития сердца.

Нарушения регионального кровообращения: ишемия, стаз.

Вариант 2.

Пороки развития ЦНС.

Расстройства микроциркуляции.

Вариант 3.

Пороки развития дыхательной системы: гортани, бронхов, легких.

Инфаркты: сердце, легкие, почки, мозг.

Вариант 4.

Пороки развития пищевода, желудка, кишечника.

Понятие некроза.

Вариант 5.

Аномалии развития наружного и внутреннего уха и глаз.

Тромбоз, общие положения.

Вариант 6.

Пороки развития почек, мочеточников, мочевого пузыря.

Эмболия, общая характеристика.

Вариант 7.

Пороки развития половых органов.

Нарушения электролитного обмена.

Вариант 8.

Хромосомные болезни (недостаточное число хромосом).

Нарушения водного обмена. Отек.

Вариант 9.

Хромосомные болезни (избыточное число хромосом).

Дистрофия. Общие положения.

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, 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, прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, подготовку и написание контрольной работы подготовку к зачету.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
<i>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</i>	<i>Заочная форма обучения</i>
Психическое и социальное здоровье	2
Личная гигиена и условия окружающей среды.	2
Вопросы социального здоровья	2
Общие свойства патогенных микробов	2
Характеристика патогенных микробов	2
Репродуктивное здоровье	3
Рациональное питание	3
Пищевая пирамида	3
Алиментарно-зависимые заболевания	3
подготовка к практическим занятиям (по 4ч. на одно практическое занятие)	8
Подготовка контрольной работы	18
Подготовка к зачету	18
Всего:	66

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

6.1. Перечень оценочных средств

1. Контрольная работа.
2. Банк вопросов к зачету.

6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Зачет проводится в форме устного ответа на вопросы.

На зачете студенту предлагается ответить на 2 вопроса. На подготовку к ответу студенту отводится время не менее 20 минут.

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

6.3. Примеры оценочных средств для 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.

6.4. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий, методические материалы, определяющие процедуру 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

1. 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

При чтении лекций используются слайдовые презентации. Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Компьютерный класс, лаборатория «Физиология экстремальных состояний» КГУ, мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран), наглядные пособия, таблицы, плакаты, муляжи.

12. ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2, либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до сведения обучающихся.

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Основы медицинских знаний»
образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):

Спортивная тренировка

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ (72 академических часа)

Семестр: 1 (заочная форма 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.