

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.28

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы медицинских знаний

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация
Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Форма обучения: заочная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 2 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс Форма контроля Вид занятий	2	Итого
	Зачет	
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические		1
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	4,25	4,25
Самостоятельная работа	64	64
Контроль	3,75	3,75
Итого	72	72

Рабочую программу составил(и):

профессор, к.п.н.Назаренко Н.Н.,

(должность,ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

д.м.н., доцент Власов В.Н.

(должность,ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность,ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВПО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.01 «Физическая культура»

Срок действия рабочей программы дисциплины до «_31_» __августа_2031г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2_ от «_23_» 09__ 2025 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – сформировать теоретические знания, практические умения и навыки, ценностные ориентации и компетенции в области основ медицинских знаний для сохранения и укрепления здоровья, оказания первой доврачебной помощи

Задачи:

1. Формирование знаний и практических умений у студентов о методах оценки количества и качества здоровья человека.
2. Развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья студентами через овладение принципами здорового образа жизни.
3. Формирование представления о наиболее распространенных болезнях и возможностях их предупреждения.
4. Формирование системы знаний о влиянии экологических факторов на здоровье человека
5. Ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания доврачебной помощи.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: анатомия и физиология человека.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: спортивная медицина, спортивно-оздоровительный мониторинг, физическая реабилитация, лечебная физическая культура и массаж, адаптивное физическое воспитание, медицинская помощь в экстренных ситуациях.

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	ОПК-7.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности	Знать: как обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;
		Уметь: обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;
		Владеть: способностью обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности);
	ОПК-7.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях	Знать: как применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	ответственного поведения
		Уметь: применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
		Владеть: способностью применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения;
		Владеть: способностью управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывать помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1. Здоровье, болезнь и образ жизни	Лек. 1	Понятие «здоровье», компоненты здоровья концепции здоровья. Образ жизни, здоровый образ жизни.	2	2			
Модуль 1. Здоровье, болезнь и образ	Лек. 2	Факторы, определяющие здоровье общественное здоровье, критерии оценки индивидуального здоровья.	2	2			
Модуль 2. Экология и здоровье человека.	СР	Законы экологии человека, варианты биологического действия и глобальные загрязнители окружающей среды.	2	10			конспект
Модуль 2. Экология и	СР	Экология жилых и общественных помещений.	2	10			конспект
Модуль 3. Болезни цивилизации	СР	Особенности жизни современного человека и проблема ожирения.	2	10			конспект
Модуль 3. Болезни	СР	Гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца.	2	10			конспект
Модуль 3. Болезни	СР	Сахарный диабет, рак и аллергические заболевания.	2	10			конспект
Модуль 4. Профилактика инфекционных заболеваний.	СР	Инфекционный и эпидемический процесс, понятие об иммунитете и его видах.	2	14			конспект

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	СР	Самостоятельное изучение литературы по курсу	2	64			
	ПА			0,25			
Итого:				72			

Схема расчета итогового балла

5. Образовательные технологии

... Технология традиционного обучения развития.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную научно-практическую и учебную литературу; выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение практических занятий и указания на самостоятельную работу.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Курс	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
2	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	<i>ИДЗ (составление рефератов и кроссвордов) Тестовые задания 1-200</i>

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

1. Тема (проблема) Логическая аргументация позиций по теме «Значение здорового образа жизни для современного человека»

2. Концепция игры: студенты делятся на несколько групп (2-3) и судьи (2 студента и преподаватель).

Студенты должны представить развернутую характеристику значения здорового образа жизни для современного человека по аспектам:

1. Факторы здорового образа жизни
2. Мотивация здорового образа жизни со стороны индивида
3. Материальные аспекты здорового образа жизни
4. Духовные аспекты здорового образа жизни
5. Модель здорового образа жизни

Во время игры группы студентов по очереди высказываются, кратко раскрывая темы. После этого представители других групп задают вопросы. Судьи оценивают весомость аргументов и качество ответов на вопросы.

3. Роли:

- «ораторы» (студенты представляют аргументы в пользу здорового образа жизни)
- «критики» (студенты другой группы находят слабые места аргументации и задают вопросы)
- «судьи» (студенты и преподаватель дают оценку корректности и логической обоснованности аргументов и вопросов)

4. Ожидаемый (е) результат (ы) Формирование умений аргументировать свою позицию, задавать вопросы и отвечать на вопросы.

5. Критерии оценки:

- 4 балла выставляется студенту, если позиция полностью раскрыта, речь грамотная, собственная точка зрения хорошо аргументирована, студент отвечает на дополнительные вопросы;
- 3 балла выставляется студенту, если позиция полностью раскрыта, студент читает текст, представлена собственная точка зрения, студент отвечает на дополнительные вопросы;
- 2 балла выставляется студенту, если позиция раскрыта частично, студент читает текст, представлена собственная точка зрения, но студент не отвечает на дополнительные вопросы;
- 1 балл выставляется студенту, если позиция раскрыта частично, студент читает текст, не представлена собственная точка зрения, студент не отвечает на дополнительные вопросы;

Образцы тестовых заданий

Вопрос: понятие «здоровье» включает в себя:

- уровень заболеваемости;
- наличие травм;
- психические расстройства;

полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не отсутствие травм и болезней.

Вопрос: *болезнь – это:*

реакция организма на действие вредных для него факторов;
адаптация организма к вредным для него факторам;
преимущественно механическое повреждение организма;
преимущественно биологическое и химическое повреждение организма.

Вопрос: *подострая форма болезни характеризуется:*

быстрым течением;
длительным течением;
средней длительностью течения.

Вопрос: *этиология – это:*

причина болезни;
признаки болезни;
стадии болезни.

Вопрос: *патогенез – это:*

причины заболеваний;
механизм развития болезни;
исходы заболевания.

Вопрос: *Какой из указанных ниже факторов оказывает наиболее неблагоприятное влияние на здоровье человека:*

наследственность;
окружающая среда;
образ жизни; *
медицина.

Вопрос: *Какой из указанных ниже факторов оказывает наименее неблагоприятное влияние на здоровье человека:*

наследственность;
окружающая среда;
образ жизни;
медицина.

Вопрос: *наукой о наследственности является:*

анатомия;
генетика;
эмбриология.

Вопрос: *Что такое иммунитет?*

невосприимчивость организма к инфекциям;
повышенная восприимчивость организма к инфекциям;
поддержание организма в условиях гомеостаза.

Вопрос: *В основе клеточного иммунитета лежат:*

фагоцитоз и функция Т-лимфоцитов;
гуморальный иммунитет;
врожденный иммунитет;

приобретенный иммунитет.

Вопрос: *Какое из перечисленных проявлений реактивности направлено на обнаружение и удаление структур генетически чужеродного происхождения для обеспечения постоянства внутренней среды организма?*

чувствительность;
реакция;
резистентность;
иммунитет.

Вопрос: *Основоположниками классического учения об иммунитете являются:*

Томас и Мор;
Пастер и Мечников;
Вирхов и Селье;
Павлов и Боткин.

Вопрос: *Иммунологические реакции в организме развиваются в ответ на воздействие:*

антител;
антиген;
антибиотиков;
гормонов.

Вопрос: *В специальную иммунную систему человека не входит:*

вилочковая железа;
поджелудочная железа;
селезенка;
лимфатические узлы;
фолликулы.

Темы письменных работ

Данный вид работ для дисциплины не предусмотрен

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Курс 2

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Дайте определение понятия «здоровья»
2	Основные компоненты здоровья.
3	Что такое предболезнь, болезнь? Дайте определение этим понятиям
4	Перечислите факторы, определяющие здоровье и болезнь.
5	Основные критерии оценки индивидуального здоровья. Понятие норма.
6	Перечислите основные понятия и законы экологии человека.
7	Что такое «экологический кризис», «экологическая катастрофа», «экологическое наблюдение».
8	Основные глобальные загрязнители объектов окружающей среды.
9	Основные источники загрязнения воды.
10	Химические и биологические загрязнители питьевой воды с точки зрения их влияния на здоровье человека.
11	Охарактеризуйте основные источники загрязнения воздушной среды жилых и общественных помещений.
12	Источники шума в жилой среде и его влияние на здоровье.
13	Что такое «эндемические заболевания»? Приведите примеры.
14	Что такое «эндоэкология»?
15	Какие проявления эндоэкологической болезни вы знаете?
16	Назовите пути профилактики «эндоэкологической болезни».
17	Дайте определение понятию «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.
18	Определение понятия «здоровый образ жизни». Охарактеризуйте принципы ЗОЖ.
19	Роль двигательной активности в биологической эволюции.
20	Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
21	Охарактеризуйте особенности жизнедеятельности цивилизованного человека.
22	Основные причины и формы ожирения.
23	Основные факторы риска гипертонической болезни.
24	Характеристика атеросклероза и его осложнений.
25	В чем сущность ишемической болезни сердца?
26	Перечислите факторы риска возникновения рака.
27	Что такое инфаркт миокарда и мозговой инсульт?
28	Понятие «сахарный диабет».
29	Аллергены и аллергические заболевания.
30	Основные причины роста аллергических заболеваний.
31	Охарактеризуйте механизм развития аллергических заболеваний.
32	Что такое бронхиальная астма
33	Какие болезни называются инфекционными?
34	Что такое инфекционный процесс? Стадии инфекционного процесса.
35	Охарактеризуйте мероприятия по профилактике инфекций.
36	Особенности течения туберкулеза у детей? Пути профилактики.
37	Охарактеризуйте основные желудочно-кишечные инфекции.
38	Что такое «эпидемический процесс»? Основные звенья эпидемического процесса.

№ п/п	Вопросы к зачету
39	Охарактеризуйте механизмы заражения инфекционными заболеваниями.
40	Методы дезинфекции в эпидемическом очаге.
41	Общие признаки инфекционных заболеваний.
42	Основные проявления дифтерии у детей.
43	Что такое иммунитет? Виды иммунитета.
44	Перечислите основные направления профилактики инфекционных заболеваний.
45	Назовите основные проявления СПИДа и пути передачи ВИЧ-инфекции.
46	Какие действия должен предпринять учитель при выявлении инфекционного заболевания в школе?
47	Что такое «реанимация»? Перечислите последовательность действий.
48	Стадии травматического шока. Схема оказания помощи.
49	Назовите виды кровотечений и способы их остановки.
50	Что такое «обморок», «коллапс» и «шок». Схема оказания неотложной помощи.
51	Назовите признаки перелома костей конечностей.
52	Признаки ушиба и вывиха. Последовательность и правила оказания неотложной помощи.
53	Причина смерти при электрической травме. Оказание неотложной помощи.
54	Схема оказания неотложной помощи при ожогах.
55	Схема оказания неотложной помощи при отморожениях и переохлаждениях
56	Схема оказания неотложной помощи при гипертоническом кризе.
57	Оказание помощи при приступе стенокардии.
58	Общие правила транспортировки пострадавших.
59	Причины развития комы при сахарном диабете. Неотложная помощь при гипер- и гипогликемической коме.
60	Что такое «анафилактический шок»? Схема оказания неотложной помощи.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Курс	Форма проведения промежуточной аттестации ¹	Критерии и нормы оценки ²	
2	Зачет по накопительному рейтингу	«зачтено»	Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, у него сформированы необходимые компетенции, практические навыки работы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий выполнены с ошибками.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС ³
1.	Артюнина, Г.П.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Г.П. Артюнина. — Москва : Академический Проект, 2020. — 766 с. — ISBN 978-5-8291-3029-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/132172 (дата обращения: 20.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей	Учебное пособие	2020	ЭБС «Лань»
2.	Власов, В.Н.	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум : учебное пособие / В.Н. Власов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 172 с. — ISBN 978-5-8114-4500-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125724 (дата обращения: 20.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Практикум : учебное пособие	2019	ЭБС «Лань»
3	Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова	Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-практическое пособие / И.Л.. —	учебно-практическое пособие	2019	ЭБС «Znanium.com»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС ³
		Москва : ИНФРА-М, 2019. — 173 с.(Высшее образование). - ISBN 978-5-16-108380-2. - Текст : электронный. - URL: https://new.znaniy.com/catalog/product/1077326 (дата обращения: 20.02.2020)			
4	Айзман Р.И.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017.— 214 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65284.html .— ЭБС «IPRbooks»	Учебное пособие	2017	ЭБС «IPRbooks»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Балаян С.Е.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие/ С.Е. Балаян. - Набережные Челны: Набережночелнинский гос.пед. ун-т, 2013. - 78 с. – ISBN 2227-8397	Электронный ресурс	2013	ЭБС «IPRbooks»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
2	Кувшинов Ю.А.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.А. Кувшинов; Кемеровский гос. ин-т культ. – Кемерово : КГИК, 2013. - 183 с. – ISBN 978-5-8154-0275-1	учебное пособие	2013	ЭБС «IPRbooks»
3	Евсеев С. П.	Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. П. Евсеев [и др.] ; под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2014. - 297 с. - ISBN 978-5-9718-0714-8.	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
 - Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
 - Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
 - SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
 - ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
 - Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
 - NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- <https://e.lanbook.com/>
 - <https://dspace.tltsu.ru/>
 - <http://www.studentlibrary.ru/>
 - <https://new.znaniyum.com/>
 - <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1256 от 15.12.2023, срок действия – до 31.12.2024 включительно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы. (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет