



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.Е. Соколов

(подпись)

« 30 » августа 2024 года

Рабочая программа дисциплины
Основы медицинских знаний и ЗОЖ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

1. Цели освоения дисциплины

Целью данной программы является расширение знаний о здоровье, психолого-педагогических основах формирования направленности на здоровьесберегающее поведение, формирование направленности на профилактику негативных социальных явлений, овладение основами теории и методики пропаганды здорового образа жизни в условиях образовательного учреждения.

2. Место дисциплины в структуре

Курс «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» относится к дисциплинам обязательной части образовательной программы. Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Лечебная физическая культура», «Массаж», «Основы физической культуры и ЗОЖ», «Пропаганда и связи с общественностью в сфере ФК и С», «Спортивная медицина», «Физическая реабилитация». Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности».

Для освоения данной дисциплины студент должен:

Знать:

- структуру и содержание здорового образа жизни, как ведущего фактора формирования здоровья;
- основные компоненты образа жизни;
- основные факторы риска;
- социально-психологические закономерности формирования здорового образа жизни, психолого-педагогические условия и факторы, формирующие его;
- основные физиологические параметры организма человека;
- нормативную базу охраны здоровья в образовательных учреждениях;
- типичные причины возникновения неотложных состояний;
- основные признаки неотложных состояний;
- основные приемы первой помощи;
- основные признаки нарушений здоровья ребенка.

Уметь:

- дать комплексную оценку и составить индивидуальную программу коррекции образа жизни;
- определять основные параметры жизнедеятельности организма;
- использовать средства ФК для образования в области здоровья;
- составить план формирования здорового образа жизни в условиях образовательного учреждения;
- проводить экспертизу образовательных программ с позиций задач образования в области здоровья;
- организовать оказание первой помощи в условиях образовательного учреждения и в быту;
- организовать мероприятия при возникновении угрозы распространения инфекционного заболевания в образовательных учреждениях.

Владеть:

- методикой оценки образа жизни учащихся;
- методикой экспресс-оценки и самооценки здоровья;
- методикой пропаганды здорового образа жизни в условиях образовательных учреждений;
- методикой оказания первой помощи при важнейших неотложных состояниях;
- методикой отбора и обработки медицинской информации для гигиенического обучения учащихся.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

б) общепрофессиональные (ОПК):

ОПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные виды состояний организма;
- основные принципы формирования здорового образа жизни;
- основные виды профилактики;
- основные заболевания и их профилактику;

Уметь:

- выстраивать прогностическую перспективу на основании принципов здорового образа жизни;
- использовать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методы и средства развития физического потенциала человека;
- использовать принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой в своей личной прогностической перспективе.

Иметь практический опыт/Иметь навыки:

- опытом построения программ физического самосовершенствования и самовоспитания;
- навыками коррекции собственной организаторской деятельности с опорой на знания патофизиологии и патопсихологии аддиктивной (зависимой) личности;
- алгоритмами построения превентивных программ в области аддиктологии с использованием средств физической культуры и спорта.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетные единицы (252 часа).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Понятие о здоровье, болезни и аддиктивном поведении	2	2	0	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Список вопросов, интересующих студента по содержанию дисциплины



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

					(сдается в письменном виде)
2.	Классификация видов зависимого поведения	2	2	2 лабор. занятия, 1 практ. занятия	Собеседование
3	Табакокурение и его профилактика	2	2	3 лабор. занятия, 1 практ. занятия	Выступления на семинаре
4	Алкоголизм и его профилактика	2	2	3 лабор. занятия, 2 практ. занятия	
Итого			8	12	Экзамен, зачет
5	Наркомания и её профилактика	3	1	1 лабор. занятия, 1 практ. занятия	
6	Нехимические зависимости и их профилактика	3	1	1 лабор. занятия, 1 практ. занятия	Собеседование
7	Алгоритмы профилактики зависимостей средствами ФК и С	3	2	2 лабор. занятия, 2 практ. занятия	Собеседование. Контрольная работа
Итого			4	8	Контрольная работа
Итого по дисциплине:			12	20	Экзамен

4.2.Содержание учебного материала по разделам (темам)

Тема 1

Понятие о здоровье, болезни и аддиктивном поведении. Основные показатели здоровья. Сущность и методика оценки здоровья. Основные параметры физического развития, функционального состояния, образа жизни и здоровья. Соматоскопия, соматометрия, физиометрия. Оценка физической работоспособности. Основные принципы формирования ЗОЖ. Индивидуальные, групповые и массовые методы. Методы устной, печатной и изобразительной пропаганды. Интегрированное преподавание вопросов здорового образа жизни в составе школьных предметов (физическая культура, биология, ОБЖ, домоводство).

Тема 2

Классификация видов зависимого поведения. Психологические модели аддиктивного поведения (успокаивающая, коммуникативная, активирующая и др. модели). Основные принципы первичной профилактики зависимого поведения. Курение и алкоголь. Стадии развития зависимости от наркотических веществ. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков.

Тема 3

Табакокурение и его профилактика. Курение. Основные мотивации к курению и их преодоление. Основные компоненты табачного дыма. Роль курения в возникновении различных заболеваний. Пассивное курение. Методики преодоления табакозависимости.

Тема 4

Алкоголизм и его профилактика. Алкоголь. Понятие о бытовом пьянстве и алкоголизме. Стадии алкогольной зависимости. Влияние алкоголя на различные системы организма.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Тема 5

Наркомания и её профилактика. Наркомания и токсикомания. Виды токсических и наркотических средств. Основные признаки, характеризующие подростка, употребляющего наркотики и токсические вещества. Патологические изменения внутренних органов и психики токсикоманов и наркоманов. Социальные группы риска.

Тема 6

Нехимические зависимости и их профилактика. Медицинские предпосылки. Объективные и субъективные факторы. Экономическое и социальное неблагополучие, общественная необустроенность. Патологические формы неумелого воспитания. Антисоциальное поведение и гиперактивность. Спор о легализации. Политоксикомания. Созависимость. Факторы защиты.

Тема 7

Алгоритмы профилактики зависимостей средствами ФК и С. Понятие о профилактике. Профилактика личная и общественная, первичная и вторичная. Основные направления профилактики: медицинское, психологическое, биологическое, гигиеническое, экологическое, социальное. Организация профилактического обслуживания населения России.

5. Образовательные технологии

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: проблемного обучения, электронного обучения, технология развития критического мышления в сочетании с внеаудиторной работой с использованием электронных ресурсов и интернет-ресурсов. Методы: дискуссия, групповая работа, решение ситуационных задач.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Задания по самостоятельной работе выполняются в процессе изучения всего курса по мере прохождения тем. Самостоятельная работа предполагает аналитический и комплексный подход к своему выполнению, необходимо постепенное освоение материала, в т.ч. изучаемого студентами на практических занятиях.

Для наглядности и доступности возможного использования материала в будущей профессиональной деятельности самостоятельная работа предполагает написание рефератов, подготовку докладов, изготовление наглядных пособий в форме таблиц, схем, презентаций и т.п. При изучении вопросов вынесенных на самостоятельное изучение, студент должен уметь анализировать, систематизировать, делать выводы и наглядно представлять учебный материал, используя при этом не только основную, но и дополнительную литературу.

Контроль процесса обучения осуществляется на протяжении всего изучения курса с использованием различных форм: рейтинг-контроль, выступление на семинарских занятиях, текущее и итоговое тестирование, система накопления баллов. Контроль осуществляется преподавателем, группой студентов, а так же самим студентом (самоконтроль). Это становится возможным благодаря прозрачности рейтинговых оценок, что позволяет студенту выявлять слабые стороны подготовки по дисциплине и своевременно их корректировать. Перед работой студентам даются общеметодические рекомендации, список основной литературы.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Текущий контроль проводится в тестовой форме. Экзамен проводится в устной форме.

Отметка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Отметка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Отметка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Отметка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Отметка «неудовлетворительно» выставляется также, если обучающийся после начала экзамена отказался его сдавать.

Контролируемые компетенции проверяются тремя видами оценочных средств:

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется беседой и тестовыми заданиями.

Средний уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется с помощью контрольной работы

При оценивании учитываются следующие критерии:

- правильность изложения материала;
- аргументированность, четкость и последовательность изложения материала;
- полнота изложения материала.

Высокий уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется в ходе защиты презентационных докладов и занятий НИР.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. - ISBN 978-5-4475-4855-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>.
2. Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. : ил., табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01630-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603> (27.01.2017).

б) дополнительная литература:

1. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник : в 2-х ч. / под ред. И.А. Наумова. - Минск : Вышэйшая школа, 2013. - Ч. 1. - 336 с. - ISBN 978-985-06-2298-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235767>.
2. Практикум по курсу «Безопасность жизнедеятельности» : учебное пособие / под общ. ред. Р.И. Айзман, И.В. Омельченко. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2007. - 248 с. - (Университетская серия). - ISBN 5-94087-442-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57330>.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>
2. www.library.ru - Виртуальная справочная служба. Каталог российских и зарубежных виртуальных справочных служб.
3. www.poiskknig.ru – Поиск электронных книг. Поисковая машина электронных книг, свободно распространяемых в Интернете.
4. www.books.google.ru – Поиск книг Google. Поиск по всему тексту примерно семи миллионов книг: учебная, научная и художественная литература, справочники, детские и другие виды книг.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

5. www.scholar.google.ru – Академия Google. Поиск научной литературы, включая прошедшие рецензирование статьи, диссертации, книги, рефераты и отчеты, опубликованные издательствами научной литературы, профессиональными ассоциациями, высшими учебными заведениями и другими научными организациями.

6. www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование».

7. www.informika.ru – Навигационная система по электронным ресурсам образования, науки и инноваций в России: Федеральная компьютерная сеть RUNNET, Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, Единое окно доступа к образовательным ресурсам, Федеральный интернет-портал «Нанотехнологии и наноматериалы», Федеральный центр информационных образовательных ресурсов.

8. www.dic.academic.ru — Каталог энциклопедий.

9. www.rubricon.com – Энциклопедии, словари, книги, статьи, иллюстрации и карты.

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru;
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>
- Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>
- Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>
- СПС «КонсультантПлюс»

Программное обеспечение: операционная система MicrosoftWindows, пакет офисных программ MicrosoftOffice и(или) LibreOffice, интернет-браузер MicrosoftEdge и(или) YandexBrowser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Автор рабочей программы дисциплины: д.м.н, профессор кафедры физической культуры и БЖД Карасева Т.В.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Программа рассмотрена и утверждена на заседании физической культуры и БЖД
«28» августа 2024 г., протокол № 1.

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.