



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
Т.В. Карасёва
(подпись)

«30» августа 2025г.

Рабочая программа дисциплины
Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни

| | |
|--|---|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 49.03.01 Физическая культура |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Физкультурно-оздоровительная деятельность |

Иваново



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 обязательным дисциплинам. Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Лечебная физическая культура», «Массаж», «Спортивная медицина», «Рекреация и 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;
- основы здорового образа жизни;
- принципы оказания первой (доврачебной) помощи.

Уметь:

- идентифицировать основные опасности и риски среды обитания человека
- организовать оказание первой помощи в условиях образовательного учреждения и в быту;
- организовать мероприятия при возникновении угрозы распространения инфекционного заболевания в образовательных учреждениях.

Владеть:

- способами безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- способами оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к прохождению практик.

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 индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные виды состояний организма(ОПК-6.1.);
- основные принципы формирования здорового образа жизни (ОПК-6.1.);



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

- основные виды профилактики (ОПК-6.1.);
- основные заболевания и их профилактику (ОПК-7.1.);

Уметь:

- выстраивать прогностическую перспективу на основании принципов здорового образа жизни (ОПК-6.2.);
- использовать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методы и средства развития физического потенциала человека (ОПК-6.2.);
- использовать принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой в своей личной прогностической перспективе (ОПК-7.2.).

Владеть:

- опытом построения программ физического самосовершенствования и самовоспитания(ОПК-6.3.);
- навыками коррекции собственной организаторской деятельности с опорой на знания патофизиологии и патопсихологии аддиктивной (зависимой) личности(ОПК-6.3.) ;
- алгоритмами построения превентивных программ в области аддиктологии с использованием средств физической культуры и спорта(ОПК-7.3.) .

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа).

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

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной 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 | 1 | 2 | 0 | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Список вопросов, интересующих студента по содержанию дисциплины (сдается в письменном виде) |
| 2. | Классификация видов зависимого поведения | 1 | 2 | 2 лаб. зан. занятия (ПП) 2 практ. занятия | Собеседование |
| 3 | Табакокурение и его профилактика | 1 | 2 | 3 лаб. зан. занятия (ПП) 2 практ. занятия | Выступления на семинаре |
| 4 | Алкоголизм и его профилактика | 1 | 2 | 3 лаб. зан. занятия (ПП) 2 практ. занятия | |
| 5 | Наркомания и её профилактика | 1 | 2 | 3 лаб. зан. занятия (ПП) 2 практ. занятия | |
| 6 | Нехимические зависимости и их профилактика | 1 | 4 | 3 лаб. зан. занятия (ПП) | Собеседование |



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

| | | | | | |
|----------------------|---|---|----|--|--------------------------------------|
| | | | | 2 практ. занятия | |
| 7 | Алгоритмы профилактики зависимостей средствами ФК и С | 1 | 4 | 4 лаб. зан. занятия (ПП) 4 практ. занятия | Собеседование. Контрольная работа |
| Итого по дисциплине: | | | 18 | 32 | Экзамен |

| № 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) |
|----------------------|---|------|---|---------------------------------------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Формы промежуточной аттестации |
| 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 (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 Экзамен |
| Итого по дисциплине: | | | 12 | 20 | |



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.

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 неустроенность. 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.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, мультимедиа технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов обеспечивается посредством работы в системе электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>, где размещены методические материалы.



Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведён в Приложении 1 к рабочей программе.

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 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>.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

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.

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:

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

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Включает компьютерный класс с учебными фильмами и интерактивными досками, мультимедийное оборудование, плакаты.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Автор-составитель рабочей программы дисциплины: профессор кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, д.м.н. Карасева Т.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2025г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Т.В. Карасёва
(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.
Согласовано:
Руководитель ОП _____
(подпись) (И.О.Фамилия)