

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.01.2021 13:00:03

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c00b1673b1de7069ac509ac3da1437415362na0ee37e75fa19

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

### Рабочая программа дисциплины

### Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль подготовки: Безопасность труда и технологических процессов

Квалификация: бакалавр

Индустриально-педагогический факультет

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 4 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:  
экзамен(ы) 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	36	36	36	36
В том числе инт.	18	18	18	18
Итого ауд.	54	54	54	54
Контактная работа	54	54	54	54
Сам. работа	54	54	54	54
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Рабочая программа дисциплины Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / сост. д.м.н., проф. Яцун С.М.; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 21 марта 2016 г. № 246 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 20 апреля 2016 г. № 41872)

Рабочая программа дисциплины "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность профиль Безопасность труда и технологических процессов

Составитель(и):

д.м.н., проф. Яцун С.М.

© Курский государственный университет, 2017

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	сформировать у будущих бакалавров знания по основам современного учения о здоровье человека и профилактике болезней, оказанию первой медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях, несчастных случаях, острых заболеваниях, травмах.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.9
--------------------	-----------

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОК-1: владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)**

**Знать:**

основные закономерности оптимальной организации жизнедеятельности

способы оказания первой медицинской помощи детям и взрослым

основные принципы лекарственной терапии

**Уметь:**

проводить реанимационные мероприятия и иммобилизацию

оказывать помощь при различных видах кровотечений

осуществлять уход за больным

**Владеть:**

владеть способами профилактики влияния вредных привычек на состояние здоровья

**ПК-16: способностью анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов**

**Знать:****Уметь:****Владеть:****4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	<b>Раздел 1. Основы медицинских знаний. Здоровье и болезнь. Образ жизни.</b>	Раздел			
1.1	Медицина – наука и практика. История становления. Определение понятий «здоровье», «болезнь». Здоровье, его виды и составляющие. Образ жизни. Основные признаки нарушения здоровья и пути их коррекции	Лек	1	2	0
1.2	Здоровье. Образ жизни.	Пр	1	2	2
1.3	Социально-педагогические аспекты здорового образа жизни.	Пр	1	2	2
1.4	Деятельность Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по пропаганде и внедрению ЗОЖ.	Ср	1	2	0

1.5	Основополагающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ.	Ср	1	2	0
1.6	Экологические, медико-биологические и санитарно-гигиенические аспекты ЗОЖ.	Ср	1	2	0
1.7	Здоровье в иерархии ценностей индивида, семьи, коллектива, общества, государства (в России, странах западной Европы, Америки).	Ср	1	2	0
1.8	Показатели рождаемости, средней продолжительности жизни, возрастной смертности, естественного прироста населения.	Ср	1	2	0
	<b>Раздел 2. Неотложные состояния и первая медицинская помощь.</b>	Раздел			
2.1	Принципы и последовательность оказания первой медицинской помощи	Лек	1	2	0
2.2	Определение состояния пострадавшего.	Пр	1	2	0
2.3	Реанимационные мероприятия.	Пр	1	2	0
	<b>Раздел 3. Травматизм и его профилактика</b>	Раздел			
3.1	Травматизм. Причины, последствия, классификация	Лек	1	2	0
3.2	Первая медицинская помощь при повреждениях, ранениях и кровотечениях.	Пр	1	2	0
3.3	8. Повреждение отдельных областей. Десмургия.	Пр	1	2	0
3.4	Особенности детского травматизма. Роль профилактики.	Ср	1	2	0
3.5	Иммобилизация, ее виды. Правила.	Ср	1	2	0
3.6	Понятие о травматическом шоке. Виды шока. Причины	Ср	1	2	0
3.7	Термические поражения и первая медицинская помощь. Электротравмы.	Лек	1	2	0
3.8	Определение площади ожога и тяжести ожога. Ожоговый шок, меры борьбы с ними и его профилактика.	Пр	1	2	0
3.9	Первая мед. помощь при электротравме.	Пр	1	2	0
3.10	Ожоги термические, напалмом, химические, световые, лучевые. Признаки.	Ср	1	2	0
3.11	Общее замерзание. Первая медицинская помощь и лечение.	Ср	1	2	0
	<b>Раздел 4. Основы микробиологии и иммунологии</b>	Раздел			
4.1	Методы современной микробиологии и иммунологии.	Лек	1	2	0
4.2	Инфекционные болезни и их профилактика. Детские инфекционные заболевания.	Пр	1	2	2
4.3	Пути заражения, основные симптомы, течение заболевания, возможные осложнения. Мероприятия по профилактике заболеваний.	Пр	1	2	2
4.4	Организация работы по снижению заболеваемости ВИЧ-инфицированием.	Ср	1	2	0

4.5	Медицинские, правовые и психологические аспекты заболеваний.	Ср	1	2	0
	<b>Раздел 5. Основы фармакологии.</b>	Раздел			
5.1	Лекарственные вещества и способы их ведения. Фармакокинетика и фармакодинамика.	Лек	1	2	0
5.2	Лекарственная терапия.	Пр	1	2	0
5.3	Отравления и первая медицинская помощь	Пр	1	2	2
5.4	Основные виды действия лекарственных препаратов: главное, побочное, местное, общее, симптоматическое, этиопатогеническое.	Ср	1	2	0
5.5	Отравления ядовитыми растениями и грибами. Симптомы отравления. ПМП.	Ср	1	2	0
5.6	Отравление алкоголем и суррогатами алкоголя. Симптомы отравления. ПМП.	Ср	1	2	0
5.7	Отравление ядохимикатами. Симптомы отравления. ПМП.	Ср	1	2	0
5.8	Меры личной профилактики при уходе за инфекционными больными.	Ср	1	2	0
	<b>Раздел 6. Общие вопросы ухода за больными</b>	Раздел			
6.1	Методы обследования больных и пораженных. Основы ухода за больными.	Лек	1	2	0
6.2	1. Методы обследования больных и пораженных: опрос, осмотр, лабораторные, рентгенологические, эндоскопические методы.	Пр	1	2	2
6.3	4. Личная гигиена больного. Смена нательного и постельного белья у тяжелобольного.	Ср	1	2	0
6.4	Предметы ухода за больными	Ср	1	2	0
	<b>Раздел 7. Научные основы рационального питания и его роль в формировании здоровья.</b>	Раздел			
7.1	Роль питания в жизни человека, в формировании и укреплении здоровья. Алиментарные заболевания. Питание и «болезни цивилизации». Питание и долголетие	Лек	1	2	0
7.2	Пластические и энергетические потребности организма.	Пр	1	2	0
7.3	Основные принципы подбора диет при наиболее распространенных заболеваниях и функциональных отклонениях	Пр	1	2	0
7.4	6. Витамины и микроэлементы в жизни человека. Значение витаминов для роста, развития и предупреждения заболеваний	Ср	1	2	0
7.5	Понятие о гипо-, гипер-, авитаминозах, их предупреждение. Значение витаминов для роста, развития и предупреждения заболеваний	Ср	1	2	0
7.6	10. Основные требования к организации питания в разных возрастных группах.	Ср	1	2	0

	<b>Раздел 8. Вредные привычки и болезненные пристрастия, их коррекция</b>	Раздел			
8.1	Концепция здорового образа жизни. Вредные привычки и болезненные пристрастия, их коррекция.	Лек	1	2	0
8.2	Алкоголь. Табакокурение. Последствия негативного влияния на организм.	Пр	1	2	2
8.3	8. Биологическое, физиологическое и психологическое действие алкоголя на человека.	Ср	1	2	0
8.4	Наркотические вещества. ЗППП и профилактика аддиктивного поведения в молодежной среде.	Пр	1	2	2
8.5	2. Критерии отнесения ПАВ к наркотическим веществам: медицинский, социальный, юридический.	Ср	1	2	0
8.6	7. Группы риска среди молодежи	Ср	1	2	0
	<b>Раздел 9. Двигательный режим. Гиподинамия и пути его преодоления.</b>	Раздел			
9.1	4. Физиологические нормы двигательной активности в разные возрастные периоды.	Ср	1	2	0
9.2	1. Понятие двигательной активности, ее значение для формирования здоровья человека. 2. Гипокинезия	Пр	1	2	2
9.3	5. Виды двигательной активности, их оптимальное распределение в структуре жизнедеятельности	Ср	1	2	0

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры медико-биологических дисциплин от «17 апреля» 2017 года № «10» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

#### 5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для промежуточной аттестации одобрены протоколом заседания кафедры медико-биологических дисциплин от «17 апреля» 2017 года № «10» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. - Основы здорового образа жизни: учебник для вузов - М.: Академия, 2013.		20
Л1.2	Глотов А. В., Потуданская М. Г. - Основы иммунологии, иммуногенетики и иммунобиотехнологии. Учебное пособие - Омск: Омский государственный университет, 2009.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=237156">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=237156</a>	1
Л1.3	- Вредные привычки и их профилактика - Омск: Издательство СибГУФК, 2010.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277194">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277194</a>	1
Л1.4	Позняковский В. М. - Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: Учебник - Саратов: Вузовское образование, 2014.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/4175">http://www.iprbookshop.ru/4175</a>	1
Л1.5	Свидерский О. А., Баядина Н. В. - Первая медицинская помощь при угрожающих жизни состояниях: Учебное пособие - Самара: РЕАВИЗ, 2011.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/10174">http://www.iprbookshop.ru/10174</a>	1

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.6	Кевра М. К., Хапалюк А. В., Гавриленко Л. Н., Василевский И. В., Сачек М. М., Пырочкин В. М., Сидоренко В. М., Максименя Г. Г., Таганович Н. Д., Шишко Е. И., Скепьян Е. Н., Чирко М. М., Раков А. В., Романова И. С., Кожанова И. Н., Кевра М. К. - Клиническая фармакология: Учебное пособие - Минск: Вышэйшая школа, 2015.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/48005">http://www.iprbookshop.ru/48005</a>	1
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Соковня-Семенова И.И. - Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000.		5
Л2.2	Позняковский В. М. - Гигиенические основы питания: качество и безопасность пищевых продуктов - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57348">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57348</a>	1
Л2.3	Чабанова В. С. - Фармакология - Минск: Вышэйшая школа, 2013.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=235654">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=235654</a>	1
Л2.4	Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. - Здоровый образ жизни - Москва: МПГУ, 2012.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869</a>	1
Л2.5	Морозов М. А. - Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2012.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=105041">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=105041</a>	1
Л2.6	Малеванная В. - Общая фармакология: Учебное пособие - Саратов: Научная книга, 2012.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/8189">http://www.iprbookshop.ru/8189</a>	1
Л2.7	Фитилев С. Б., Шкробнева И. И., Лепяхина В. К. - Общая фармакология (основы клинической фармакокинетики и фармакодинамики): Учебное пособие - Москва: Российский университет дружбы народов, 2008.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11578">http://www.iprbookshop.ru/11578</a>	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л3.1	Позняковский В.М. - Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник, рек. МО РФ - Новосибирск: Сибирское универ. изд-во, 2007.		5
Л3.2	Яцун С.М. - Основы здорового образа жизни: Учеб.пособие. - Курск: Изд-во КГПУ, 2001.		15
Л3.3	Ракшина Н. С. - Фармакология: Методические указания для самостоятельной работы обучающихся - Саратов: Вузовское образование, 2016.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40438">http://www.iprbookshop.ru/40438</a>	1
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1	1. Основы медицинских знаний и профилактика болезней [Электронный ресурс] : [учебный модуль] / сост. Н.Г. Чепелев.— Электрон. текстовые, демонстрац. дан.и прогр. (380 Мб) .— Курск : [б.и.], 2006 .— 1 электрон. опт. диск (CD-RW) .— Windows 95; IE 5.0.		
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
7.3.1.1	MicrosoftWindows 7 Prof		
7.3.1.2	MicrosoftOfficeProfessional 2003		
7.3.1.3	7-Zip		
7.3.1.4	AdobeAcrobatReader DC		
7.3.1.5	GoogleChrome		
7.3.1.6	Gnuplot		
7.3.1.7			
7.3.1.8			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» <a href="http://www.lib.kursksu.ru/">http://www.lib.kursksu.ru/</a> ;		
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> ;		
7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a>		
7.3.2.4	- Российский образовательный портал <a href="http://www.school.edu.ru/default.asp">http://www.school.edu.ru/default.asp</a> ;		
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> ;		
7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России <a href="http://www.runnet.ru/">http://www.runnet.ru/</a> ;		
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> .		

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, г. Курск, 305000, ул. Радищева, 33, 163
7.2	Мобильный ПК ASUSX52JB - 1 шт.
7.3	Интерактивная доска SMARTBOSRDSMB480 - 1 шт.
7.4	Плазменная панель LG 50PA4510 - 1 шт.
7.5	Комплекты учебных столов - 18 шт.
7.6	Стулья - 36 шт.
7.7	Трибуна лекторская - 1 шт.
7.8	Доска учебная - 1 шт.
7.9	Шкаф с полками - 2 шт.
7.10	Шкаф со стеклом - 1 шт.
7.11	Шкаф низкий комбинированный - 2 шт.
7.12	Антресоль - 3 шт.
7.13	Шкаф навесной - 2 шт.
7.14	Стол однотумбовый - 1 шт.
7.15	
7.16	Учебная аудитория , 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33, 146
7.17	Столов – 61 шт.
7.18	Посадочных мест – 162.
7.19	Компьютеров:
7.20	27 моноблоков MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz
7.21	13 моноблоков Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz
7.22	
7.23	Аудитория для самостоятельной работы (P29/УК-303)
7.24	Стол – 55 шт. Стул – 55 шт. Моноблок ASUS ET220I All-in-one PC, Intel Core i3-322; NVG T630 1 Гб, Память 4 Гб; CPU 3.30 GHz; HDD 1 Tb, DVD-RW – 28 шт.
7.25	

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<p>1. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)</p> <p>Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками, имеющимся на кафедре.</p> <p>1.1. Указания по подготовке к занятиям лекционного типа</p> <p>Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому студентам рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.</p> <p>1.2 Студенты должны ознакомиться с темами семинарских занятий, изучить рекомендуемую литературу и источники, сориентироваться в понятийном аппарате, подготовить выступление по теме, принимать участие в обсуждении.</p> <p>1.3 Экзамен проводится в устной форме. Вопросы для подготовки к экзамену выдаются заранее.</p>	