



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 2024 г.

**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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
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](http://www.library.ru) - Виртуальная справочная служба. Каталог российских и зарубежных виртуальных справочных служб.

3. [www.poiskknig.ru](http://www.poiskknig.ru) – Поиск электронных книг. Поисковая машина электронных книг, свободно распространяемых в Интернете.

4. [www.books.google.ru](http://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](http://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](http://www.edu.ru) – Федеральный портал «Российское образование».

7. [www.informika.ru](http://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](http://www.dic.academic.ru) — Каталог энциклопедий.

9. [www.rubricon.com](http://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://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 2024г., 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)