

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Институт педагогики
Кафедра специального (дефектологического) образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 03C1BBABF83E153235592ADEEC463FDD
Владелец МАШАРОВ ПАВЕЛ АНАТОЛЬЕВИЧ
Действителен с 06.07.2026 по 29.09.2027
Должность проректор

УТВЕРЖДАЮ
проректор

_____ П.А. Машаров
«16» апреля 2026 г.
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Укрупненная группа направлений подготовки	44.00.00 Образование и педагогические науки
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Направленность (профиль) образовательной программы / Специализация	Специальное (дефектологическое) образование
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная

Рабочая программа может быть адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2026

Рабочая программа дисциплины **«Основа медицинских знаний и здорового образа жизни»** для обучающихся по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (Профиль: Специальное (дефектологическое) образование), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 123 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2026 года.

Разработчик:

Старший преподаватель

Т. А. Лукьянец

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры педагогики

Протокол от 10.04.2026 № 11

Заведующий кафедрой

Г. И. Рублёва

СОГЛАСОВАНО:

Директор института педагогики

16.04.2026

И. А. Кудрейко

Учебно-методическая комиссия института педагогики

Протокол от 14.04.2026 № 3

Председатель

В. А. Тарасенко

Руководитель основной образовательной про-

граммы, канд.пед.наук, доцент

13.04.2026

В.В. Сафонова

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ / ПРАКТИКИ / КУРСОВОЙ РАБОТЫ / ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной: дисциплины программы бакалавриата: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы охраны труда», «Физическая культура»

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы инклюзивной культуры».

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРАКТИКИ / КУРСОВОЙ РАБОТЫ / ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы (далее – ОП)	44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (Профиль: Профиль: Специальное (дефектологическое) образование)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.М3.4 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
Часть образовательной программы	Базовая часть Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности
Количество зачетных единиц / всего часов	2 / 72

В случае предъявления от обучающегося или его родителя (законного представителя) заявления на обучение по адаптированной образовательной программе высшего образования, подкрепленного заключением психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) или медико-социальной экспертизы (МСЭ) с рекомендациями создания индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА), данная рабочая программа может быть адаптирована с учетом индивидуальных особенностей здоровья обучающегося.

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	2	4	20	-	10	42	72	зачет
Заочная	3	5	2	-	2	68	72	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРАКТИКИ / КУРСОВОЙ РАБОТЫ / ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Углубленная подготовка в области анализа (вещественного и комплексного); овладение методами вычисления интегральных преобразований; овладение современным ма-

тематическим аппаратом для дальнейшего использования в науке и приложениях; формирование у студентов научного подхода.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

4.1. Компетенции

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.2. Индикаторы компетенций

УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества; использует научно-практические основы, средства и методы физической культуры и спорта для: оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности, оценки уровня развития личных физических качеств, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением Нормативов по общей физической подготовленности).

4.3. Результаты обучения

УК-7.1.1. Знает научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

УК-7.3.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества; использует научно-практические основы, средства и методы физической культуры и спорта для: оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности, оценки уровня развития личных физических качеств, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением Нормативов по общей физической подготовленности).	УК-7.1.1. Знает научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.2.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.3.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Тема 1: Здоровье как основа безопасного существования	1.Понятие о здоровье, его компонентах. Характеристика уровня и качества здоровья. Основные понятия о физическом, психическом, репродуктивном здоровье человека. 3.Влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека. 4.Основные морфофизиологические показатели функционального состояния организма человека в норме и их отклонения. 5. Принципы и методы формирования здорового образа жизни детей.
Тема 2: Анатомо-физиологические и психологические механизмы безопасности	1.Структура и базовые функции основных физиологических систем организма человека, обеспечивающих его жизнедеятельность. 2.Физиологические показатели состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем в норме, при болезнях и травмах. 3.Система восприятия человеком среды обитания. 4.Психические процессы, состояния и свойства личности как важнейшие механизмы обеспечения безопасности человека.
Тема 3: Неотложные состояния, причины и факторы их возникновения	1.Понятие о первой помощи. Общие правила ПМП. 2. Понятие о травме. Виды травм. Наиболее опасные осложнения при открытых травмах. 3.Объем и последовательность медицинских мероприятий при оказании неотложной помощи. 4. Травматический шок: симптомы, причины развития, противошоковые мероприятия. 5.Понятие иммобилизации. Основные правила иммобилизации при травмах.
Тема 4: Характеристика состояний, требующих оказания неотложной помощи	1.Переломы, их виды, симптомы, первая помощь. 2.Травмы головы, их виды, симптомы, первая помощь. 3.Травмы грудной клетки. Пневмоторакс, его виды, симптомы, первая помощь. 4. Травмы живота, их виды; симптомы закрытой травмы живота, первая помощь. 5.Травмы таза, симптомы, неотложная помощь. 6. Травмы позвоночника, их виды, симптомы, первая помощь. 7.Отравление угарным газом, симптомы, первая помощь. 8. Ботулизм, симптомы, неотложная помощь 9.Клиническая картина отморожений, степени тяжести, первая помощь 10.Понятие электробезопасности, виды воздействия электрического тока на организм человека, неотложная помощь при электротравмах. 11. Клиническая картина термических ожогов, степени тяжести, первая помощь. 12. Утопление: синий и бледный тип, первая помощь; правила безопасного поведения на воде.

Тема 5: Первая помощь при кровотечениях	1.Кровотечения: причины, виды, степени тяжести, факторы, определяющие тяжесть состояния пострадавшего при кровопотере. Субъективные и объективные признаки острой кровопотери. 2.Основные виды остановки кровотечений. Способы временной остановки кровотечений.
Тема 6: Основы доврачебной реанимации.	1.Реанимация доврачебная: этапы, основные принципы и задачи. 2.Понятие о терминальном состоянии, общая характеристика его фаз. 3.Алгоритм первичной сердечно-легочной реанимации.
Тема 7: Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.	1.Клинические проявления и последствия особо опасных инфекций, методы их профилактики. 2.Особенности организации мероприятий по предотвращению распространения инфекционных болезней, локализации и ликвидации зон и очагов бактериологического поражения. 3.Понятие о санитарно-эпидемиологическом режиме. Карантин, карантинные мероприятия.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 4

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Тема 1: Здоровье как основа безопасного существования	4	-	2	4	10
1. Понятие о здоровье, его компонентах. Характеристика уровня и качества здоровья. Основные понятия о физическом, психическом, репродуктивном здоровье человека.	1	-	0,5	1	2,5
3. Влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека.	1	-	0,5	1	2,5
4. Основные морфофизиологические показатели функционального состояния организма человека в норме и их отклонения.	1	-	0,5	1	2,5
5. Принципы и методы формирования здорового образа жизни детей.	1	-	0,5	1	2,5
Тема 2: Анатомо-физиологические и психологические механизмы безопасности	4	-	2	4	10
1. Структура и базовые функции основных физиологических систем организма человека, обеспечивающих его жизнедеятельность.	1	-	0,5	1	2,5
2. Физиологические показатели состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем в норме, при болезнях и травмах.	1	-	0,5	1	2,5
3. Система восприятия человеком среды обитания.	1	-	0,5	1	2,5

4. Психические процессы, состояния и свойства личности как важнейшие механизмы обеспечения безопасности человека.	1	-	0,5	1	2,5
Тема 3: Неотложные состояния, причины и факторы их возникновения	3	-	2	5	10
1. Понятие о первой помощи. Общие правила ПМП.	0,5	-	0,5	1	2
2. Понятие о травме. Виды травм. Наиболее опасные осложнения при открытых травмах.	0,5	-	0,5	1	2
3. Объем и последовательность медицинских мероприятий при оказании неотложной помощи.	0,5	-	0,5	1	2
4. Травматический шок: симптомы, причины развития, противошоковые мероприятия.	0,5	-	-	1	1,5
5. Понятие иммобилизации. Основные правила иммобилизации при травмах.	1	-	0,5	1	2,5
Тема 4: Характеристика состояний, требующих оказания неотложной помощи	3	-	1	6	10
1. Переломы, их виды, симптомы, первая помощь. Травмы головы, их виды, симптомы, первая помощь. Травмы грудной клетки. Пневмоторакс, его виды, симптомы, первая помощь. Травмы живота, их виды; симптомы закрытой травмы живота, первая помощь.	1	-	0,5	1,5	3
2. Травмы таза, симптомы, неотложная помощь. Травмы позвоночника, их виды, симптомы, первая помощь. Отравление угарным газом, симптомы, первая помощь. Ботулизм, симптомы, неотложная помощь	1	-	-	2	3
3. Клиническая картина отморожений, степени тяжести, первая помощь. Понятие электробезопасности, виды воздействия электрического тока на организм человека, неотложная помощь при электротравмах.	0,5	-	0,5	1	2
4. Клиническая картина термических ожогов, степени тяжести, первая помощь. Утопление: синий и бледный тип, первая помощь; правила безопасного поведения на воде.	0,5	-	-	1,5	2
Тема 5: Первая помощь при кровотечениях	2	-	1	7	10
1. Кровотечения: причины, виды, степени тяжести, факторы, определяющие тяжесть состояния пострадавшего при кровопотере. Субъективные и объективные признаки острой кровопотери. Основные виды остановки кровотечений. Способы временной остановки кровотечений.	2	-	1	7	10

Тема 6: Основы доврачебной реанимации.	2	-	1	7	10
1. Реанимация доврачебная: этапы, основные принципы и задачи. Понятие о терминальном состоянии, общая характеристика его фаз.	1	-	0,5	4	5,5
2. Алгоритм первичной сердечно-легочной реанимации.	1	-	0,5	3	4,5
Тема 7: Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.	2		1	9	12
1. Клинические проявления и последствия особо опасных инфекций, методы их профилактики. Особенности организации мероприятий по предотвращению распространения инфекционных болезней, локализации и ликвидации зон и очагов бактериологического поражения.	1	-	0,5	5	6,5
2. Понятие о санитарно-эпидемиологическом режиме. Карантин, карантинные мероприятия.	1	-	0,5	4	5,5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР / ЗА КУРС / ПО КОМПОНЕНТУ ОП	20	—	10	42	72

6.2. Форма обучения – заочная, курс – 3, семестр – 5

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Тема 1: Здоровье как основа безопасного существования	0,5	-	0,5	7	8
Тема 2: Анатомо-физиологические и психологические механизмы безопасности	-	-	-	10	10
Тема 3: Неотложные состояния, причины и факторы их возникновения	0,5	-	0,5	11	12
Тема 4: Характеристика состояний, требующих оказания неотложной помощи	0,5	-	0,5	10	11
Тема 5: Первая помощь при кровотечениях	0,5	-	0,5	8	9
Тема 6: Основы доврачебной реанимации.	-	-	-	11	11
Тема 7: Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.	-	-	-	11	11
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР / ЗА КУРС					
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОП	2	—	2	68	72

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы

Тема 1: Здоровье как основа безопасного существования

1. Понятие здоровья. Характеристика уровней и качества здоровья.
2. Понятие здоровья. Характеристика уровней и качества здоровья.
3. Здоровый образ жизни. Общая характеристика его составляющих.
4. Физиологические особенности организма человека. Структура и основные функции важнейших физиологических систем жизнедеятельности.

5. Общая характеристика сердечно-сосудистой системы организма человека, важнейшие функции, структура, основные физиологические параметры.

Тема 2: Анатомо-физиологические и психологические механизмы безопасности

6. Артериальное давление как основной параметр функции сердечно-сосудистой системы. Параметры нормы систолического, диастолического, пульсового давления.

7. Артериальное давление, факторы, от которых зависят его показатели. Гипотония, гипертония, симптомы, профилактика.

8. Кровь как универсальная внутренняя среда организма, основные функции крови.

9. Нервная система как основа сознательной целеустремленной деятельности человека по обеспечению безопасной жизнедеятельности.

Тема 3: Неотложные состояния, причины и факторы их возникновения

10. Система восприятия человеком среды обитания. Анализаторы организма человека: общая характеристика, структура, классификация, значение в обеспечении безопасности человека.

11. Основные свойства анализаторов, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности.

12. Виды нарушений работы зрительного анализатора (или любого другого), опасные последствия их проявления для жизни и здоровья человека.

13. Психологические механизмы повышения уровня безопасности жизнедеятельности.

14. Роль психических процессов в регуляции поведения и деятельности человека в целях обеспечения собственной безопасности (на примере памяти, внимания и т.д.).

15. Эмоционально-чувственные переживания как фактор риска для здоровья и жизни человека.

Тема 4: Характеристика состояний, требующих оказания неотложной помощи

16. Характер и темперамент как важнейшие механизмы обеспечения безопасного уровня жизнедеятельности.

17. Стресс, причины, разновидности, механизм развития. Меры по снижению негативного воздействия стресса.

18. Стрессовые факторы окружающей среды

19. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека.

20. Понятие о первой помощи при различных видах травм, несчастных случаях и внезапных заболеваниях, ее сущность и общие правила.

21. Объем и последовательность неотложных мероприятий при различных видах травм, несчастных случаях (алгоритм, разработанный для международной системы спасения).

22. Понятие иммобилизации. Основные правила иммобилизации при травмах.

23. Понятие о травме, классификация, наиболее опасные осложнения открытых травм.

Тема 5: Первая помощь при кровотечениях

24. Переломы, их виды, симптомы, первая помощь.

25. Травмы головы, их виды, симптомы, первая помощь.

26. Травмы грудной клетки. Пневмоторакс, его виды, симптомы, первая помощь.

27. Травмы живота, их виды; симптомы закрытой травмы живота, первая помощь.

28. Травмы таза, симптомы, неотложная помощь.

29. Травмы позвоночника, их виды, симптомы, первая помощь.

30. Отравление угарным газом, симптомы, первая помощь.

31. Ботулизм, симптомы, неотложная помощь.

32. Клиническая картина отморожений, степени тяжести, первая помощь.

33. Понятие электробезопасности, виды воздействия электрического тока на организм человека, неотложная помощь при электротравмах.

Тема 6: Основы доврачебной реанимации.

34. Клиническая картина термических ожогов, степени тяжести, первая помощь.

35. Утопление: синий и бледный тип, первая помощь; правила безопасного поведения на воде.

36. Кровотечения: причины, виды, степени тяжести, факторы, определяющие тяжесть состояния пострадавшего при кровопотере. Субъективные и объективные признаки острой кровопотери.

37. Основные виды остановки кровотечений. Способы временной остановки кровотечений.

38. Остановка кровотечения с помощью наложения жгута: показания, правила наложения, возможные ошибки.

39. Травматический шок: симптомы, причины развития, противошоковые мероприятия.

40. Реанимация доврачебная: этапы, основные принципы и задачи.

41. Понятие о терминальном состоянии, общая характеристика его фаз.

42. Характеристика клинической и биологической смерти, дифференциальное различие между ними.

43. Алгоритм первичной сердечно-легочной реанимации.

Тема 7: Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.

44. Искусственное дыхание: показания, техника проведения; критерии эффективности.

45. Непрямой массаж сердца: показания, техника проведения, критерии эффективности.

46. Общая характеристика биологических опасностей, виды их носителей. Поражающие факторы биологического действия.

47. Общая характеристика ЧС биологического характера, виды, причины развития.

48. Понятие о санитарно-эпидемиологическом режиме.

49. Бактериологическое оружие как средство массового поражения людей

50. Особенности организации мероприятий по предотвращению распространения инфекционных болезней, локализации и ликвидации зон и очагов бактериологического поражения.

51. Клинические проявления и последствия особо опасных инфекций, методы их профилактики.

7.2. Темы докладов (рефератов)

1. Роль здорового образа жизни в обеспечении личной и общественной безопасности

2. Влияние физического и психического здоровья на способность предотвращать и реагировать на опасности

3. Профилактика заболеваний как фактор устойчивости общества к чрезвычайным ситуациям

4. Взаимосвязь здоровья и безопасности на рабочем месте

5. Физиологические основы реакции организма на стресс и опасность

6. Роль нервной системы в обеспечении безопасности человека

7. Психологические механизмы адаптации и выживания в экстремальных ситуациях

8. Влияние эмоций и когнитивных процессов на принятие решений в условиях риска

9. Классификация неотложных состояний и их основные причины

10. Влияние внешних и внутренних факторов на развитие острых патологий

11. Роль хронических заболеваний в возникновении неотложных состояний
12. Профилактика и раннее выявление факторов риска неотложных состояний
13. Основные признаки и симптомы неотложных состояний
14. Особенности клинической картины при различных видах травм и острых заболеваний
15. Критерии оценки тяжести состояния пациента для принятия решения о неотложной помощи
16. Роль своевременной диагностики в успешном исходе неотложных состояний
17. Виды кровотечений и их особенности
18. Алгоритм оказания первой помощи при артериальных, венозных и капиллярных кровотечениях
19. Использование жгутов и других средств остановки кровотечения
20. Ошибки и опасности при оказании первой помощи при кровотечениях
21. Принципы и этапы доврачебной реанимации
22. Техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца
23. Использование автоматических внешних дефибрилляторов (АВД) в доврачебной помощи
24. Особенности реанимационных мероприятий у детей и взрослых
25. Роль микробов в здоровье и болезни человека
26. Основные пути передачи инфекционных заболеваний
27. Принципы эпидемиологического надзора и профилактики инфекций

7.3. Темы письменных работ (типы задач)

Контрольные работы по практике темам:

1. Роль здорового образа жизни в профилактике хронических заболеваний. Анализ факторов, влияющих на здоровье, и разработка рекомендаций по их коррекции.
2. Основные принципы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Описание алгоритмов действий при различных экстренных ситуациях.
3. Влияние стресса на здоровье человека и методы его преодоления. Рассмотрение физиологических и психологических механизмов стресса.
4. Профилактика инфекционных заболеваний: роль вакцинации и гигиены. Обоснование важности иммунизации и санитарно-гигиенических мероприятий.
5. Анатомо-физиологические основы работы сердечно-сосудистой системы. Изучение строения и функций сердца и сосудов, их значение для здоровья.
6. Значение физической активности для поддержания здоровья и безопасности жизнедеятельности. Анализ влияния регулярных упражнений на организм и профилактику заболеваний.
7. Причины и факторы возникновения неотложных состояний: клинические примеры. Разбор конкретных случаев и факторов риска.
8. Методы доврачебной реанимации: теория и практика. Описание техники и этапов проведения реанимационных мероприятий.
9. Микробиология и иммунология: роль иммунной системы в защите организма. Обзор механизмов иммунитета и их значение для здоровья.
10. Психологические аспекты безопасности и адаптации в экстремальных ситуациях. Исследование механизмов психологической устойчивости.

Контрольная работа по проверке теоретических знаний – по всем темам, с использованием указанных выше контрольных вопросов.

В случае ведения учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, содержание билета может отличаться от приведенного.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по стобальной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже.

Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

Самостоятельная работа оценивается на основе предоставленных на проверку выполненных домашних, индивидуальных заданий с учетом своевременности их предоставления и соответствия требованиям к их выполнению.

Количество баллов за контрольную работу вычисляется как сумма баллов за все входящие в её состав задания. Каждое задание оценивается исходя из максимально возможного количества баллов с учетом правильности выполнения задания, полноты приводимых обоснований.

По результатам работы в семестре обучающийся, набравший не менее 60 баллов, имеет право получить оценку. Те, кто претендует на более высокий балл, проходят промежуточную аттестацию. Максимальное количество баллов на промежуточной аттестации – 100. Общее количество баллов за семестр вычисляется как максимальная из полученных за семестр и на промежуточной аттестации и выставляется согласно принятому порядку.

8.1. Семестр 4

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-2	Организационно-учебная работа в аудитории	10
	Самостоятельная работа	20
	Контрольные работы по практике	15
	Контрольная работа по теоретическому материалу	15
ИТОГО		60
зачет		40
Общий итог за семестр		100
Промежуточная аттестация		
Общий итог за семестр		100

8.2.

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	
75-79	C		
70-74	D		
60-69	E	удовлетворительно	
35-59	FX		
0-34	F	неудовлетворительно	не зачтено

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в Главном корпусе ДонГУ (г. Донецк, пр. Гурова, 6). Для проведения занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете Главного корпуса (ауд.405).

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

10.1. Основная литература

1. **Баранов, П. П.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / П. П. Баранов, Е. В. Иванова. — Москва : Медицина, 2017. — 320 с.
2. **Кузнецова, Н. А.** Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : учебное пособие / Н. А. Кузнецова. — Санкт-Петербург : Питер, 2019. — 256 с.
3. **Иванов, С. В.** Первая помощь при неотложных состояниях : учебное пособие / С. В. Иванов. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. — 184 с.
4. Клиническая медицина : учебник / под ред. В. Д. Зубарева. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. — 640 с.
5. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии : учебник / под ред. Л. М. Смирновой. — Москва : Медицина, 2018. — 400 с.

10.2. Дополнительная литература

1. **Петров, А. И.** Физиология человека : учебник / А. И. Петров. — Москва : Академия, 2018. — 512 с.
2. **Сидоров, В. Н.** Психология здоровья : учебное пособие / В. Н. Сидоров. — Санкт-Петербург : Питер, 2019. — 288 с.
3. **Брехман, И. И.** Введение в валеологию — науку о здоровье / И. И. Брехман. — Ленинград : Наука, 2020. — 125 с.
4. **Гостева, Л. З.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие. Ч. 1 / Л. З. Гостева. — Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-93493-274-1.
5. **Казначеев, В. П.** Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. — Новосибирск : Наука, Сиб. отд-ние, 2021. — 192 с.
6. **Лисицын, Ю. П.** Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / Ю. П. Лисицын. — 2-е изд. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-9704-1403-4.
7. **Марков, В. В.** Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие / В. В. Марков. — Москва : Академия, 2021. — 320 с. — ISBN 5-7695-0780-3.

8. Общая гигиена : пропедевтика гигиены : учебник / Е. И. Гончарук [и др.]. — Москва : Медицина, 2019. — 480 с. — ISBN 5-225-01315-2.
9. **Попов, С. В.** Валеология: учеб. пособие для вузов / С. В. Попов. — Москва : Смысл, 2018. — 216 с. — ISBN 5-89357-033-1.
10. **Шишкина, И. Л.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И. Л. Шишкина. — Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. — 94 с.

11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU:** сайт / НЭБ (ООО). — Москва, 2000- . — URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авторизов. пользователей. — Текст: электронный.
2. **Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»:** сайт / Ассоциация «Открытая наука». — Москва, 2014- . — URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
3. **Национальная подписка:** сайт / РЦНИ. — Москва, 2020- . — URL: <https://podpiska.rcsi.science/> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авторизов. пользователей ДонГУ. — Текст: электронный.
4. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. — Москва, 2019- . — URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
5. **Образовательная платформа Юрайт:** сайт. — Москва, 2013- . — URL: <https://urait.ru/library/svobodnyy-dostup/> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: издания свободного доступа, для авторизов. пользователей. — Текст: электронный.
6. **Электронная библиотека РГБ:** раздел сайта / РГБ. — Текст: электронный // Российская государственная библиотека: официальный сайт. — <https://ldiss.rsl.ru/electroniclibrary>. — Режим доступа: поиск свободный, электронные документы — Виртуальный читальный зал РГБ на территории НБ ДонГУ.
7. **Электронно-библиотечная система Лань:** сайт / ЭБС Лань. — С.-Петербург, 2011- . — URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: издания Сетевой электронной библиотеки, для авторизов. пользователей. — Текст: электронный.
8. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». — Донецк, 2016- . — URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
9. **Электронный каталог Научной библиотеки ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. — Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. — URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: поиск свободный, электронные документы — для пользователей ДонГУ.
10. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. — Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. — URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: свободный.

12. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. РЕД ОС, Astra Linux (OEM).
2. OpenOffice, LibreOffice.

13. ПОЯСНЕНИЯ (СТИЛЬ – ЗАГОЛОВОК 1, 12 РТ, ПРОПИСНЫЕ, ПО ЦЕНТРУ, БЕЗ АБЗАЦНОГО ОТСТУПА, С АВТОМАТИЧЕСКОЙ НУМЕРАЦИЕЙ)

13.1. Оформление (стиль – Заголовок 2, 12 pt, по ширине, с абзацным отступом 1,25, с автоматической нумерацией второго уровня)

В данном шаблоне определены 5 стилей (стили Заголовок 1 и Заголовок 2 представлены выше). Остальные три стиля с образцами:

Обычный – для основного текста (12 pt, по ширине, с абзацным отступом 1,25)

Титул – для оформления титульного листа (14 pt, по центру, без абзацного отступа)

Без интервала – для некоторых компонент таблиц (12 pt, по ширине, без абзацного отступа)

Перечни настроены по тексту.

Суммы в разделах и итогов в таблицах (например, из раздела рабочей программы «Структура и содержание») для удобства можно выделить жирной насыщенностью.

Ширину столбцов таблиц можно менять.

13.2. Содержание

На титуле факультет/институт – разработчик рабочей программы (где обеспечивающая кафедра), или отсутствует для общеуниверситетских кафедр.

На титуле кафедра, закрепленная за дисциплиной в соответствии с учебным планом (обеспечивающая).

Если встречается текст через черту дроби «/», то необходимо выбрать одно из перечисленного (или указать свой вариант), остальное удалить.

На титуле из форм обучения удалить те, которые не предусмотрены учебными планами для данной образовательной программы.

На втором титульном листе сверху разработчик и кафедра разработчика (обеспечивающая). Дальнейшее подписание в таком порядке: руководитель ООП, УМК факультета выпускающей кафедры, декан факультета/института выпускающей кафедры (где реализуется образовательная программа).

Заголовки можно корректировать в соответствии с содержанием рабочей программы.

В таблице из п. 2.1, значение для части образовательной программы – удалить лишние две строки.

Строки в таблице в п. 2.2 заполняются отдельно для формы обучения, курса, семестра. Если дисциплина читается несколько курсов или семестров, для каждой формы обучения подводятся итоговые суммы. Если один семестр, суммы не нужны.

Вторая цифра номера индикатора компетенций соответствует номеру в общем списке индикаторов для данной компетенции, составленному выпускающей кафедрой по предложениям обеспечивающих кафедр.

Форма представления информации в разделе 4 может быть текстовой или табличной (выше приведены оба варианта). Рекомендуются заранее согласовать её с руководителем образовательной программы.

В каждом пункте раздела «Структура и содержание» размещается одна таблица, соответствующая одному уникальному набору: форма обучения, курс, семестр. Суммы «за курс» оставлены для заочной формы обучения, если обучение по этой форме не предполагает деление на семестры. Если компонент образовательной программы присутствует только в одном периоде обучения (семестре), то оставляем только итог по компоненту ОП.

Общая трудоемкость по каждой фиксированной теме для студентов разных форм обучения должна быть одинаковой.

Контрольные вопросы необходимо разбить по разделам дисциплины, нумерация – общая.

Если что-то не предусмотрено (например, доклады (рефераты)), соответствующий пункт удаляем.

Распределение баллов, которые могут получить обучающиеся, приводятся отдельно для форм обучения и семестров. Номера разделов указываются в соответствии со структурой и содержанием компонента образовательной программы, для которого разработана данная рабочая программа.

Если рабочая программа составлена только для одной формы обучения, то каждый раз её можно не указывать.

13.3. Рекомендуемый порядок действий

На основе данного шаблона на выпускающих кафедрах (отвечающих за реализацию образовательных программ) готовятся отдельные шаблоны для каждой образовательной программы. В них корректируются (по сравнению с текущими) данные: таблица на первом листе, реквизиты ФГОС ВО вверху второго листа, наименования факультетов/институтов, должность руководителя ООП, фамилии после «СОГЛАСОВАНО» на втором листе.

Имена адаптированных шаблонов должны иметь формат
[код направления]([наименование образовательной программы])РП-26

Наименование образовательной программы можно сократить, чтобы окончательная длина имени файла оказалась **не более 70 символов**. Например,

01.03.01(Математика)РП-26

44.04.01(Математическое образование)РП-26

02.03.02(ПИиИТ)РП-26

Адаптированные шаблоны высылаются на обеспечивающие кафедры для подготовки рабочей программы. Получив учебный план, разработчик внесет в рабочую программу необходимую информацию, включая шифры, числа, компетенции. Имя файла рабочей программы должно иметь длину **не более 70 символов** и иметь формат

[код направления]([наименование образовательной программы])РП-26([шифр и название])

Название можно сократить. Например,

01.03.01(Математика)РП-25(Б1.Б.09 Курсовая по МАН)