Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 15:31:36
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОЛОГИИ И МЕЖКУЛЬТУРНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Лысова О.В.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Родной (башкирский) язык и литература, Иностранный (английский) язык
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Родной (башкирский) язык и литература, Иностранный (английский) язык, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры биологии, экологии и химии *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Онина С.А.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Егорова Э.Я.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Абдуллина А.Ш.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний в области основ медицинских знаний, здорового образа жизни, умений и навыков необходимых для поддерживания здорового социально активного долголетия, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Демонстрирует понимание как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, том числе при возникновении и угрозе чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
		УК-8.2. Обеспечивает в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные и/или комфортные условия жизнедеятельности
		УК-8.3. Осуществляет действия по предотвращению при угрозе и возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) и военных конфликтов, в т.ч. с помощью средств защиты

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	1 семестр - 72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	34	1 семестр - 34
в том числе:		

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
лекции	12	1 семестр - 12
лабораторные занятия	0	
практические занятия	22	1 семестр - 22
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	38	1 семестр - 38
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.2	1 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
1 курс / 1 семестр						
1	Основы медицинских знаний					
1.1	Проблемы здоровья детей Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи основ медицинских знаний и здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Показатели популяционного здоровья	2	2		6	Групповой опрос, Тестирование
1.2	Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Основные понятия иммунологии. Основные группы инфекционных заболеваний. Основные противоэпидемические мероприятия.	2	4		6	Групповой опрос, Кейс-задания
1.3	Понятия о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Неотложные	2	4		8	Кейс-задания, Групповой опрос

	состояния при заболеваниях дыхательной системы. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы. Понятие о смерти и её этапы, понятие о реанимации. Основные приёмы сердечно-лёгочной реанимации.					
2	Здоровый образ жизни					
2.1	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни Здоровый образ жизни, фактор здоровья. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья. Вредные привычки, фактор риска для здоровья. Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости	2	4		6	Групповой опрос, Тестирование
2.2	Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей Основные факторы риска развития различных форм патологий у школьников. Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем. Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников. Роль государственных и негосударственных учреждений и организаций в сохранения здоровья детей.	2	4		6	Групповой опрос, Тестирование
2.3	Профилактика детского травматизма. Первая помощь при травмах и в ЧС Открытые и закрытые повреждения. особенность течения у детей, Особенности организации перавой помощи детям	2	4		5.8	Тестирование, Кейс-задания
3	Зачет			1	0.2	
Итого по 1 курсу 1 семестру		12	22	1	38	
Итого по дисциплине		12	22	1	38	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

№	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

п/п		

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1.Потенциально опасными из-за возможности заражения бешенством являются ____ раны (вставить слово)

2. Неотложная помощь при артериальном кровотечении у детей заключается в остановке кровотечения путем наложения

а. шины, обработке раны перекисью водорода, наложении давящей повязки

б. прижатой ладони к ране, обработке раны спиртом и наложении стерильной повязки

в. жгута, обработке раны йодом и наложении стерильной повязки

г. холодного компресса, обработке раны дезинфектантом и наложении стерильной повязки

3. Ожоговый шок, как правило, развивается при ожогах 2, 3 и 4 степени площадью более _____ % поверхности тела.

а. 8

б. 5

в. 1

г. 10

4.Первая помощь при отравлении йодом состоит в промывания желудка большим количеством воды с добавлением

а. Крахмала

б. Питьевой соды

в. Нашатырного спирта

г. Уксусной кислоты

5. Следствием хронического недостатка движения у человека является развития такого комплекса изменений в функционировании организма, как …

а. Гипотиреоз

б. Гиподинамия

в. Гипотрофия

г. Гипотензия

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки*:*

- **"5"** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;

- **"4"** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **"3"** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **"2"** выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Кейс-задания

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмысления, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.
Юноша 19 лет в течение нескольких дней чувствовал сильную жажду, сухость во рту, головную боль, вялость, сонливость, тошноту, после чего развилась кома. Больной не реагирует на раздражители, отмечается шумное глубокое дыхание, запах ацетона изо рта, пульс учащен. Кожные покровы сухие, их упругость резко снижена, глаза западают, тонус глазных яблок снижен, черты лица заострены. Зрачки узкие.
Задание 1. При оказании первой медицинской помощи в данной ситуации в первую очередь необходимо …
1. Обеспечить проходимость дыхательных путей
2. Уложить больного на спину
3. Вызвать «Скорую помощь»
4. Повернуть больного на живот или на бок
Задание 2: Данный вид комы как осложнение сахарного диабета может развиться в результате …
1. Недостатка инсулина
2. Злоупотребления углевода и жира
3. Передозировки инсулина
4. Чрезмерной физической нагрузки
Задание 3: Описанная симптоматика характерна для _____ комы. (Слово введите в поле ответов в форме соответствующего падежа).

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-заданий

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
- 4 или 5 баллов выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено решение или оптимальное решение кейс-задание;
- **3 балла** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;
- **0-2 балла** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

Конспект

1.Вредные привычки, их профилактика и коррекция.
2. Понятие об иммунитете и иммунизации
3.Понятие «Образ жизни». Проблемы в формировании ЗОЖ.
4.Гигиенические Основы ЗОЖ.
5.Модные системы питания.
6.Медицинские, социальные и психологические аспекты полового воспитания.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

Описание методики оценивания: при оценке написания студентом конспекта максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориям и понятиями, анализировать теоретическую и практическую информацию; объем текста оптимальный; логическое построение и связность текста, полнота и глубина изложения материала (наличие ключевых положений, мыслей), визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление (аккуратность, соблюдение структуры оригинала).
Критерии оценки (в баллах в соответствии с рейтинг-планом) :
– на 5 баллов оцениваются конспекты, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно. полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; объем текста оптимальный, текст построен логично и последовательно, материал рассмотрен полно и глубоко (наличие ключевых положений, мыслей), используются элементы визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление аккуратное.
– на 4 балла оцениваются конспекты, в которых раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; но в определении понятий допущены неточности, имеются незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; объем текста оптимальный, текст построен логично, ключевые положения не все выделены достаточно четко, оформление аккуратное.
– на 3 балла оцениваются конспекты, в которых отражено, только основное, но непоследовательное содержание материала; определения понятий недостаточно четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; имеются значительные пробелы в изложении материала, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки. Объем текста очень небольшой или наоборот превышает требуемый, ключевые положения не выделены. Имеются недочеты в оформлении.
– на 2 балла оцениваются конспекты, в которых не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий. Имеются недочеты в оформлении.

Групповой опрос

Тема 1. Теоретические основы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека
Человек и здоровье. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Понятия «здоровья», «образ жизни», «болезнь».

Концепция здорового образа жизни. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.
Основные составляющие здорового образа жизни
Понятия нормы
Понятие ЗОЖ в возрастном аспекте.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания группового опроса

Описание методики оценивания выполнения группового опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки (в баллах в соответствии с рейтинг-планом)
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.
Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное
умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Доклад

Аборт и право на жизнь (социальные, юридические и медицинские аспекты).
Предупреждение беременности – контрацепция.
Курение и здоровье.
Биоритмы и жизнедеятельность.
Семья как духовно-психологическая общность.
Болезни цивилизации. Сердечно-сосудистые заболевания. Факторы развития болезней ССС как образ жизни современника.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения доклада

Описание методики оценивания: при оценке доклада учитываются профессиональные знания, умения и навыки студента по дисциплине. Оцениваются знания основных категорий и понятий в рамках темы, умения и навыки определения их смысла, анализа различных подходов по теме доклада, высказывать собственные взгляды по теме доклада, обобщать рассмотренный материал.
Критерии оценки (в баллах в соответствии с рейтинг-планом) :
– на 5 баллов оцениваются доклады, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно.
– на 4 балла оцениваются доклады, основанные на твердом знании исследуемой темы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах. Студент твердо знает основные категории, умело применяет их для изложения материала.

– на 3 балла оцениваются доклады, которые базируются на знании основ предмета, но имеются значительные пробелы в изложении материала, затруднения в его изложении и систематизации, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки.
– на 0-2 балла оцениваются доклады, в которых обнаружено неверное изложение основных вопросов темы, обобщений и выводов нет.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 1 семестр

1. Здоровье и факторы его определяющие. Этапы формирования здоровья.
2. Острые респираторные вирусные инфекции. Причины, клиника, лечение и профилактика.
3. Здоровый образ жизни как биологическая и социальные проблемы. Психолого-педагогические аспекты здоровья, здорового образа жизни.
4. Грипп. Этиология, клиника, лечение и профилактика.
5. Понятие о болезни. Стадии развития болезни. Причины болезней.
6. Дизентерия. Этиология, клиника, лечение и профилактика.
7. Понятие об инфекции и инфекционных заболеваниях. Эпидемия. Поведение.
8. Корь. Этиология, клиника, лечение профилактика.
9. Классификация инфекционных заболеваний. Меры профилактики инфекционных заболеваний.
10. Скарлатина. Этиология, клиника, лечение и профилактика.
11. Эпидемический процесс. Звенья эпидемиологического процесса. Эпидемиологический очаг.
12. Иммунитет. Его виды.
13. Холера. Этиология, клиника, лечение и профилактика.
14. Дезинфекция. Ее виды и способы.
15. Педикулез. Этиология, клиника, профилактика.
16. Дезинфекция. Дезинсекция. Виды и способы.
17. Чесотка. Этиология, клиника, профилактика.
18. Дератизация. Виды и способы.
19. Вакцины, их виды. Способы введения вакцин.
20. Гонорея. Этиология, клиника, лечение и профилактика.
21. Сыворотки. Способы введения сывороток.
22. Признаки клинической и биологической смерти.
23. Сифилис. Этиология, клиника, лечение и профилактика.
24. Алкоголизм. Причины. Степени алкогольного опьянения. Признаки алкоголизма. Профилактика.
25. Анафилактический шок. Причины, клиника, неотложная помощь.
26. Курение, причины. Влияние никотина на организм человека.
27. Утопление. Первая медицинская помощь.
28. Наркомания. Токсикомания. Причины. Клиника, профилактика.
29. Ожоги. Виды и клинические признаки. Неотложная помощь.
30. СПИД. Факторы риска. Клинические проявления. Профилактика.
31. Укус змей, насекомых. Первая медицинская помощь.
32. Школьные формы патологии. Нарушение осанки. Сколиозы. Плоскостопие.
33. Вирусные гепатиты (гепатит А и В). Этиология, клиника, лечение и профилактика.
34. Реанимация. Методика искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
35. Стенокардия. Причины. Клиника. Оказание неотложной помощи. Профилактика.
36. Инфаркт миокарда. Причины, клиника. Неотложная медицинская помощь. Профилактика.
37. Гипертоническая болезнь. Причины, клиника, неотложная медицинская помощь. Профилактика.

38. Гипертонический криз. Причины, клинические признаки. Неотложная медицинская помощь. Профилактика.
39. Обморок. Причины, неотложная помощь.
40. Коллапс. Причины. Клиника. Неотложная помощь.
41. Шок. Причины. Клиника. Неотложная помощь.
42. Комы (диабетическая и гипогликемическая). Причины, клиника. Неотложная помощь.
43. Раны. Виды ран. Признаки, первая медицинская помощь.
44. Десмургия. (виды повязок, способы их наложения). Иммобилизация.
45. Обморожения. Признаки, первая медицинская помощь.
46. Кровотечения. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений.
47. Тепловой и солнечный удар. Клинические признаки. Первая медицинская помощь.
48. Отравления. Виды отравлений. Неотложная помощь.
49. Сахарный диабет. Осложнения. Профилактика

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контроля
зачтено – от 60 до 110 баллов
не зачтено – от 0 до 59 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

1 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник для студ. образ. учрежд., реализующих образ. прогр. ВО по дисц. Основы мед. знаний и здорового образа жизни / Э. Н. Вайнер .— Москва: Кнорус, 2017 .— 308

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372
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. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=57603&sr=1
3. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохорова. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 453 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450720

5.3. Другие учебно-методические материалы

Перечень рекомендуемых ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», находящихся в свободном доступе

1. https://e.lanbook.com/book/56688
2. https://e.lanbook.com/book/49581

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения

аудиторий, кабинетов, лабораторий		
Аудитория 106(ФМ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы, телевизор, тренажер.
Аудитория 106а(ФМ)	Для хранения оборудования	Компьютер. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux
Аудитория 13(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE
Аудитория 27(БФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Маршуризатор wi-fi tp link.
Аудитория 2а(БФ)	Для самостоятельной работы	Доска, компьютер. Программное обеспечение 1. Операционная система Astra Linux 2. Браузер Google Chrome 3. Браузер Яндекс 4. LIBREOFFICE