

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра микробиологии и иммунологии

Авторы-составители: **Ланин Дмитрий Владимирович**

Рабочая программа дисциплины

HEALTH AND WELLNESS

Код УМК 99412

Утверждено
Протокол №5
от «13» мая 2022 г.

Пермь, 2022

1. Наименование дисциплины

Health and Wellness

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **44.03.01** Педагогическое образование
направленность Management in Education

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Health and Wellness** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

44.03.01 Педагогическое образование (направленность : Management in Education)

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

Индикаторы

УК.8.1 Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)

УК.8.2 Идентифицирует опасные и вредные факторы, выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности в рамках осуществляемой деятельности

УК.8.3 Выявляет проблемы, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, владеет методами прогнозирования возникновения чрезвычайных ситуаций и принимает меры по их предупреждению

УК.8.4 Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	44.03.01 Педагогическое образование (направленность: Management in Education)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	2
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	42
Проведение лекционных занятий	28
Проведение практических занятий, семинаров	14
Самостоятельная работа (ак.час.)	66
Формы текущего контроля	Защищаемое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (3)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (2 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

1. The concept of health

The concepts of health, healthy lifestyle, types of health, ways to maintain, quality of life

2. Healthy lifestyle concept (wellness)

Concept of Health, Health related factors, Interconnections of the determinants of health, Wellness

3. Fundamentals of human anatomy and physiology

Basic concepts of human anatomy and physiology. Concepts about systems and organs

4. The concept of diseases and pathology

The main differences between the concepts of health and pathology, acute and chronic diseases, outcomes of pathology

5. The concept of hygiene and medical prevention

Basic concepts of medical prevention, types, values for maintaining a healthy lifestyle

The concept of hygiene and medical prevention

Basic concepts of medical prevention, types, values for maintaining a healthy lifestyle

6. The concept of infectious diseases

Basic concepts of infection, types of infections, approaches to treatment and prevention

7. The concept of mental health and harmful addictions

The concept of mental health, types of addictions, approaches to treatment and prevention

8. The concept and characteristics of emergencies and disaster

The concept and characteristics of emergencies and disaster, first aid approaches

9. First aid

First aid approaches

10. Cardiopulmonary resuscitation

Approaches to the provision of cardiopulmonary resuscitation, types, methods, safety

11. First aid for bleeding

Definition of the concept of bleeding, types, methods of first aid

12. First aid for injuries

Opredeleniye ponyatiya travmy, vidy, metody okazaniya pervoy pomoshchi

63 / 5 000

Результаты перевода

Перевод

Definition of the concept of injury, types, methods of first aid

13. First aid for poisoning

Definition of the concept of poisoning, types, methods of first aid

14. First aid for thermal injuries

Definition of the concept of thermal injuries, types, methods of first aid

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Backhouse J. Essential health and safety study skills/J. Backhouse.-Hoboken:Routledge,2013, ISBN 9780415629096.-193.-Библиогр.: с. 187-188. - Указ.

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=577260>

2. Richards Ruth Everyday Creativity and the Healthy MindDynamic New Paths for Self and Society. London: Palgrave Macmillan, 2018. Текст электронный: // <https://link.springer.com/book/10.1057/978-1-137-55766-7>
<https://link.springer.com/book/10.1057/978-1-137-55766-7>

Дополнительная:

1. Robert A. Meyers. Extreme Environmental Events. Springer Science+Business Media, LLC 2011. Online ISBN 978-1-4419-7695-6. Текст электронный: // <https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-1-4419-7695-6>
<https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-1-4419-7695-6>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

При освоении дисциплины использование ресурсов сети Интернет не предусмотрено.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Health and Wellness** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

List of information technologies used

- slides on topics of lectures and practical classes;
- on-line access to the Electronic library system (EBS);
- access to the electronic information and educational environment of the University.

The Discipline does not need a special Soft Technologies

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (student.psu.ru).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

- система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).
- система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.
- система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

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

Lecture sessions require a training audience equipped with specialized furniture, demonstration equipment (projector, screen, computer/laptop) with appropriate software, chalkboard and/or marker board.

Practical class require a training audience equipped with specialized furniture, demonstration equipment (projector, screen, computer/laptop) with appropriate software, chalkboard and/or marker board.

For independent study, the premises of the Scientific Library of PSU. Rooms of scientific library are necessary to provide access to local and global networks.

For monitoring and interim certification, group and individual consultations require a training audience equipped with specialized furniture, demonstration equipment (projector, screen, computer/laptop) with appropriate software, chalkboard and/or marker board.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Health and Wellness**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

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

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>УК.8.1 Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p>	<p>Know the basic concepts, terms, definitions, life safety, legislation and legal acts in the field of safety and invironmental protection; Be able to analyze the dangers of the technosphere, evaluate qualitative and quantitative hazard analysis, numerical risk analysis ; Be able to analyze the effectiveness of ways to protect against harmful and dangerous factors of the technosphere Possess methods and technologies of protection in emergency situations; skills of rationalization of professional activities in order to ensure safety and environmental protection.</p>	<p align="center">Неудовлетворител Learner in answering questions allows multiple errors of principle, allow inaccuracies in the definition of concepts, distort their meaning, randomly and uncertainly set out the material</p> <p align="center">Удовлетворительн Knowledge of the basic educational and program material to the extent necessary for further study and future work in the specialty, coping with the tasks provided by the program, but allowed inaccuracies in the definition of concepts, in the application of knowledge to solve professional problems</p> <p align="center">Хорошо Full knowledge of educational and program material, successfully completed practical tasks, learned the basic recommended literature, which showed the systematic nature of knowledge of the discipline, the Content and form of the answer allow some inaccuracies</p> <p align="center">Отлично Comprehensive systematic knowledge of educational and software material, the ability to freely perform practical tasks, as close as possible to future professional activities in standard and non-standard situations, learned the relationship of the basic concepts of the discipline in their meaning for the acquired specialty, showed creativity in understanding, presentation and use of educational and software material</p>
<p>УК.8.2 Идентифицирует</p>	<p>Knows: safe and/or comfortable working conditions at the</p>	<p align="center">Неудовлетворител Learner in answering questions allows multiple</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>опасные и вредные факторы, выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности в рамках осуществляемой деятельности</p>	<p>workplace, including with the help of protective equipment, theoretical foundations of life in the "human - habitat" system; legal, regulatory and organizational foundations of life safety; principles of occupational safety at the enterprise, technical means of protecting people in an emergency, fundamentals of human physiology, anatomical and physiological consequences of human exposure to traumatic, harmful and damaging factors; modern complex of human safety problems; means and methods of increasing security; Be able to: Create and maintain safe living conditions; identify and eliminate problems related to safety violations at the workplace; maintain safe working conditions, identify signs, causes and conditions of occurrence of dangerous and harmful factors, assess the likelihood of potential to take measures to prevent it, to effectively apply means of protection against negative impacts; to plan measures to protect personnel and the public in emergency situations and, if necessary, to take part in rescue and other urgent work; Possess: Practical skills in creating and maintaining safe living conditions, methods of predicting the occurrence of dangerous or emergency situations, skills in applying basic methods of protection in emergency situations. legislative and legal bases in the field of safety and environmental protection, safety requirements of</p>	<p>Неудовлетворител errors of principle, allow inaccuracies in the definition of concepts, distort their meaning, randomly and uncertainly set out the material</p> <p>Удовлетворительн Knowledge of the basic educational and program material to the extent necessary for further study and future work in the specialty, coping with the tasks provided by the program, but allowed inaccuracies in the definition of concepts, in the application of knowledge to solve professional problems</p> <p>Хорошо Full knowledge of educational and program material, successfully completed practical tasks, learned the basic recommended literature, which showed the systematic nature of knowledge of the discipline, the Content and form of the answer allow some inaccuracies</p> <p>Отлично Comprehensive systematic knowledge of educational and software material, the ability to freely perform practical tasks, as close as possible to future professional activities in standard and non-standard situations, learned the relationship of the basic concepts of the discipline in their meaning for the acquired specialty, showed creativity in understanding, presentation and use of educational and software material</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	technical regulations in the field of professional activity	
<p>УК.8.3 Выявляет проблемы, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, владеет методами прогнозирования возникновения чрезвычайных ситуаций и принимает меры по их предупреждению</p>	<p>Knows: causes, signs and consequences of hazards, methodological and legal foundations of human life safety, risks and factors that cause the occurrence of emergencies of natural, man-made and social origin; types of security; the content of the national security of Russia; military dangers and threats; modern wars and armed conflicts; characteristics of the impact of modern weapons on humans; the procedure for emergency protection from. Can: identify the signs, causes and conditions of emergencies and military conflicts; assess the likelihood of a potential danger to the student and take measures to prevent it in an educational institution; provide first aid in emergency situations and military conflicts emergencies and military conflicts; fundamentals of life safety, emergency service telephones. Possesses: methods of forecasting the occurrence of dangerous or emergency situations and military conflicts; skills of maintaining safe living conditions</p>	<p>Неудовлетворител Learner in answering questions allows multiple errors of principle, allow inaccuracies in the definition of concepts, distort their meaning, randomly and uncertainly set out the material</p> <p>Удовлетворительн Knowledge of the basic educational and program material to the extent necessary for further study and future work in the specialty, coping with the tasks provided by the program, but allowed inaccuracies in the definition of concepts, in the application of knowledge to solve professional problems</p> <p>Хорошо Full knowledge of educational and program material, successfully completed practical tasks, learned the basic recommended literature, which showed the systematic nature of knowledge of the discipline, the Content and form of the answer allow some inaccuracies</p> <p>Отлично Comprehensive systematic knowledge of educational and software material, the ability to freely perform practical tasks, as close as possible to future professional activities in standard and non-standard situations, learned the relationship of the basic concepts of the discipline in their meaning for the acquired specialty, showed creativity in understanding, presentation and use of educational and software material</p>
<p>УК.8.4 Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оказывает первую помощь, описывает способы участия в</p>	<p>He knows: classification and sources of emergency situations of natural and man-made origin; causes, signs and consequences of hazards, methods of protection in emergency situations, military conflicts; the concept and strategy of national security; methods of preserving the natural</p>	<p>Неудовлетворител Learner in answering questions allows multiple errors of principle, allow inaccuracies in the definition of concepts, distort their meaning, randomly and uncertainly set out the material</p> <p>Удовлетворительн Knowledge of the basic educational and program material to the extent necessary for</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
восстановительных мероприятиях	<p>environment, factors for ensuring sustainable development of society, the algorithm of actions at the scene of an accident, principles of behavior and models of action in non-standard. He is able to: maintain safe living conditions; ensure working conditions at the workplace; identify signs, causes and conditions of emergency situations and military conflicts; assess the likelihood of a potential danger and take measures to prevent it; act in non-standard situations, when providing emergency care situations; factors affecting safety in first aid. Proficient in: Basic methods of forecasting, protection from possible consequences of emergencies and military conflicts; application of self- and mutual assistance techniques in case of accidents in emergency situations and military conflicts; skills of actions in non-standard situations, in the provision of emergency care, to bear social and ethical responsibility for the decisions taken.</p>	<p>Удовлетворительн further study and future work in the specialty, coping with the tasks provided by the program, but allowed inaccuracies in the definition of concepts, in the application of knowledge to solve professional problems</p> <p>Хорошо Full knowledge of educational and program material, successfully completed practical tasks, learned the basic recommended literature, which showed the systematic nature of knowledge of the discipline, the Content and form of the answer allow some inaccuracies</p> <p>Отлично Comprehensive systematic knowledge of educational and software material, the ability to freely perform practical tasks, as close as possible to future professional activities in standard and non-standard situations, learned the relationship of the basic concepts of the discipline in their meaning for the acquired specialty, showed creativity in understanding, presentation and use of educational and software material</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 130

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 130

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 62 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 62 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
	5. The concept of hygiene and medical prevention Письменное контрольное мероприятие	1. The concept of health 2. Healthy lifestyle concept (wellness) 3. Fundamentals of human anatomy and physiology 4. The concept of diseases and pathology
УК.8.4 Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях	The concept of hygiene and medical prevention Письменное контрольное мероприятие	1. The concept of health 2. Healthy lifestyle concept (wellness) 3. Fundamentals of human anatomy and physiology 4. The concept of diseases and pathology

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p>УК.8.1 Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p> <p>УК.8.4 Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях</p> <p>УК.8.3 Выявляет проблемы, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, владеет методами прогнозирования возникновения чрезвычайных ситуаций и принимает меры по их предупреждению</p> <p>УК.8.2 Идентифицирует опасные и вредные факторы, выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности в рамках осуществляемой деятельности</p>	<p>10. Cardiopulmonary resuscitation</p> <p>Письменное контрольное мероприятие</p>	<p>5. The concept of hygiene and medical prevention 6. The concept of infectious diseases 7. The concept of mental health and harmful addictions 8. The concept and characteristics of emergencies and disaster 9. First aid</p>

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p>УК.8.1 Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p> <p>УК.8.4 Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях</p> <p>УК.8.2 Идентифицирует опасные и вредные факторы, выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности в рамках осуществляемой деятельности</p>	<p>14. First aid for thermal injuries</p> <p>Защищаемое контрольное мероприятие</p>	<p>10. Cardiopulmonary resuscitation 11. First aid for bleeding 12. First aid for injuries 13. First aid for poisoning 14. First aid for thermal injuries</p>

Спецификация мероприятий текущего контроля

5. The concept of hygiene and medical prevention

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **15**

Показатели оценивания	Баллы
Knows concepts and definitions, understands principles and patterns in detail.	30
Knows the basic concepts and definitions, understands the basic principles and patterns	20
Knows basic concepts and definitions	15

The concept of hygiene and medical prevention

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **15**

Показатели оценивания	Баллы
Knows concepts and definitions, understands principles and patterns in detail.	30
Knows the basic concepts and definitions, understands the basic principles and patterns	20
Knows basic concepts and definitions	15

10. Cardiopulmonary resuscitation

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставяемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **15**

Показатели оценивания	Баллы
Knows concepts and definitions, understands principles and patterns in detail	30
Knows the basic concepts and definitions, understands the basic principles and patterns	20
Knows basic concepts and definitions	15

14. First aid for thermal injuries

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставяемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Knows concepts and definitions, understands principles and patterns in detail	40
Knows the basic concepts and definitions, understands the basic principles and patterns	25
Knows concepts and definitions, understands principles and patterns in detail	17