

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебно-методической работе

А.А.Пауфилов

«14» 03 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки – 44.03.05 «Педагогическое образование»

Профили подготовки – Биология. География

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения - очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
2	2, 72	18	-	18	36	Зачет
Итого	2, 72	18	-	18	36	Зачет

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины (модуля) Основы медицинских знаний и здорового образа жизни являются формирование у студентов систематизированных знаний в области обеспечения охраны жизни, сохранения и укрепления (восстановления) здоровья человека.

### **Задачи дисциплины:**

- изучить основные принципы формирования здорового образа жизни;
- изучить механизмы адаптации организма;
- изучить общие правила оказания первой медицинской (доврачебной) помощи в чрезвычайных ситуациях;
- формировать умения и навыки оказания первой медицинской (доврачебной помощи);
- обеспечить усвоение знаний для рациональной организации учебного процесса;
- формировать у педагогов потребности, мотиваций, привычек здорового образа жизни;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Преподавание дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» осуществляется в рамках реализации ФГОС ВО по направлению 44.03.05.- «Педагогическое образование». Дисциплина тесно связана со многими фундаментальными науками: возрастной физиологией, медициной, валеологией. Многоплановость этой дисциплины позволяет сформировать у студентов представление о неотложных состояниях и правилах оказания первой медицинской помощи. Данная дисциплина способствует формированию осознанной мотивации на здоровый образ жизни, воспитывается ценностное отношение к жизни и здоровью человека. Усвоение знаний необходимо для рациональной организации учебного процесса.

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

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

В результате освоения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» студенты должны продемонстрировать следующие результаты образования:

- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

В результате изучения дисциплины студенты должны **знать:**

- основные понятия и определения курса (понятийный аппарат);
- выявлять отклонения от функционального состояния и нормальной жизнедеятельности обучающихся;
- основы здорового образа жизни и методики сохранения и укрепления здоровья человека;
- способы оказания доврачебной (первой) помощи пострадавшим;
- нормы физиологических показателей здорового организма;
- основные признаки нарушения здоровья;
- основные виды детского травматизма;
- причины возникновения наиболее распространенных соматических и инфекционных заболеваний;
- методы и способы профилактики инфекционных заболеваний;
- признаки неотложных состояний, причины и факторы, их вызывающие;
- признаки поражения органов и систем организма;
- методы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травмах;

**уметь:**

- выявлять отклонения от функционального состояния и нормальной жизнедеятельности обучающихся;
- формировать культуру безопасного поведения и применять ее методики для обеспечения безопасности детей и подростков;
- оказывать доврачебную (первую) помощь пострадавшим;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- проводить контроль уровня действия негативных факторов на организм человека;

**владеть:**

- навыками определения функционального состояния организма;
- навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

Общая трудоемкость дисциплины составляет   2   зачетных единиц,   72   часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
1	Содержание курса «Основы медицинских знаний, здорового образа жизни и профилактика наркозависимости. Первая медицинская (доврачебная) помощь при неотложных состояниях и их характеристика .	2	1 - 4	4		4			4	4; 50%	
2	Уход за пострадавшим и больными	2	5 - 6			2			2	1; 50%	Рейтинг-контроль №1
3	Первая медицинская (доврачебная) помощь при травмах и повреждениях	2	7 - 10	4		6			10	5; 50%	
4	Профилактика инфекционных заболеваний	2	1 1 - 1 6	2		2			5	2; 50%	Рейтинг-контроль №2
5	Основы здорового образа жизни	2	1 7 - 1 8	8		4			15	6; 50%	Рейтинг-контроль №3
Всего				18		18			36	18; 50%	Зачет

## Содержание курса.

1. Предмет и содержание курса « Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Предболезнь, болезнь. Общественное и индивидуальное здоровье. Критерии оценки общественного и индивидуального здоровья. Здоровье как медико - биологическая проблема. Здоровый образ жизни. Двигательная активность и здоровье.

Первая медицинская (доврачебная) помощь при неотложных состояниях и их характеристика. Понятие о неотложных состояниях. Основные признаки неотложных состояний при заболевании или поражении сердечно - сосудистой системы. Оказание первой медицинской ( доврачебной) помощи при неотложных состояниях сердечно – сосудистой системы. Первая медицинская (доврачебная) помощь при острой сосудистой и дыхательной недостаточности (обморок, коллапс, кома). Первая медицинская (доврачебная) помощь при повышении артериального давления, приступе стенокардии и инфаркте миокарда.

Основные признаки неотложных состояний и заболеваний дыхательной системы. Первая медицинская (доврачебная) помощь при возникновении ложного крупа, приступа бронхиальной астмы.

Оказание первой медицинской (доврачебной) помощи при неотложных состояниях и заболеваниях органов пищеварения и выделительной системы. Основные признаки неотложных состояний и заболеваний органов пищеварения и мочевыделительной системы. Понятие об «остром животе». Первая помощь при рвоте, желудочно – кишечном кровотечении, печеночной и почечной коликах, диабетической коме.

Первая помощь при аллергических реакциях и судорожных состояниях. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь при возникновении крапивницы, сенной лихорадки, сывороточной болезни, аллергической реакции немедленного типа. Причины и признаки возникновения судорожных состояний. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.

Первая помощь при острых отравлениях лекарствами и препаратами бытовой химии. Пути проникновения яда в организм. Характеристика ядов, действующих преимущественно на ЦНС, сердечно – сосудистую и дыхательную системы, пищеварительную и мочевыделительную системы. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии.

2. Уход за пострадавшими и больными. Определение физиологических показателей организма человека. Определение числа дыхательных движений. Измерение артериального давления. Подсчет частоты пульса. Измерение температуры тела. Первая помощь ребенку при повышении температуры тела. Физиологические пробы определения здоровья. Проведение пробы Мартинэ. Определение физической работоспособности. Определение психологической устойчивости. Меры воздействия на кровообращение. Постановка банок и горчичников. Баночный массаж. Правила применения грелки, пузыря со льдом и компрессов (тепловых, холодowych, лекарственных). Применение лекарственных средств. Характеристика способов введения лекарственных средств в организм, их преимущества и недостатки. Составление домашней аптечки. Правила хранения и пользования.

3. Первая медицинская (доврачебная помощь) при травмах и повреждениях. Характеристика детского травматизма, особенности травм и повреждений у детей и подростков. Классификация травм, их структура, особенности лечения травм и травматического шока у детей. Особенности оказания первой медицинской помощи (доврачебной) детям при травме и повреждении. Меры профилактики детского травматизма. Первая медицинская (доврачебная) помощь при открытых и закрытых повреждениях. Признаки закрытых повреждений. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и разрывах связок и мышц. Основы десмургии. Способы наложения бинтовых повязок. Виды ран, их клинические признаки. Первая медицинская (доврачебная) помощь при ранениях различных частей тела и укусах животными и ядовитыми насекомыми.

Первая медицинская (доврачебная) помощь при наружных и внутренних кровотечениях. Виды и признаки различных кровотечений. Способы остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутом-закруткой.

Первая медицинская (доврачебная) помощь при переломах. Признаки открытых и закрытых переломов. Первая медицинская (доврачебная) помощь при закрытых переломах верхней конечности. Способы и правила наложения транспортных шин из подручных средств при переломах верхней конечности. Бинтовая повязка при переломах верхней конечности и ключицы (повязка «Дезо»).

Первая медицинская (доврачебная) помощь при повреждениях позвоночника, головы, груди и живота. Первая помощь при сотрясении мозга, переломах костей свода черепа и черепно – лицевых ранениях, при попадании инородного тела в глаза, нос, уши, дыхательные пути. «Захват жизни». Первая помощь при закрытых и открытых повреждениях грудной клетки, живота и костей таза, при повреждении позвоночника. Первая

помощь при переломах нижней конечности. Способы наложения бинтовых повязок ( окклюзионной и «бублик»). Способы иммобилизации верхней и нижней конечностей транспортными шинами и подручными средствами. Способы транспортировки раненых.

Терминальные состояния, ожоги, обморожения, электротравмы, утопления. Характеристика терминальных состояний (агония, клиническая смерть, биологическая смерть). Первая помощь при ожогах, обморожениях, электротравмах, солнечном и тепловом ударах, утоплении, удушении. Принципы и методы реанимации. Подготовка пострадавшего к реанимации. Прекордиальный удар, искусственное дыхание по способу Сильвестра, «рот в рот», непрямой массаж сердца.

4.Профилактика инфекционных заболеваний. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных болезней. Характеристика патогенных микроорганизмов : классификация, свойства, устойчивость к воздействию факторов внешней среды). Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности. Иммуитет и восприимчивость организма человека к инфекционным болезням. Противоэпидемические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах. Календарь прививок. Профилактика кишечных инфекций. Инфекционный процесс и его закономерности. Клиника и профилактика дизентерии, вирусного гепатита («А», «В», «С» и др.). Гельминтозы и их профилактика. Эпидемиология и профилактика сальмонеллезов, токсикоинфекций, ботулизма. Профилактика детских воздушно – капельных инфекций. Клиника и профилактика дифтерии, скарлатины, коклюша, менингита, кори, краснухи, ветряной оспы, паротита, полиомиелита. Профилактика грибковых заболеваний кожи, чесотки, педикулеза. Профилактика инфекционных болезней, передающихся половым путем. ВИЧ - инфекция.

5.Основы здорового образа жизни и профилактика наркозависимости. Формирование здорового образа жизни как биологическая и социальная проблема. Факторы жизнедеятельности, влияющие на его формирование. Философские, нравственные, этические аспекты здорового образа жизни. Формирование культуры здоровья, медицинской активности. Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Норма и патология. Здоровье и болезнь. Критерии здоровья. Движение, питание и здоровье. Режим и здоровье, его физиологическая основа. Социально – психологические аспекты здорового образа жизни. Здоровый ребенок в здоровой семье. Декларация ООН о правах ребенка. Психолого – педагогические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотиваций и установок на ЗОЖ. Учение Г. Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Возрастные аспекты здоровья. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Понятие о наркотиках. Наиболее распространенные и опасные для здоровья человека наркотики. Формирование наркотической зависимости. Влияние наркотиков



на здоровье подростков и молодежи. Понятие о токсикомании и ее основные проявления. Профилактика наркомании и токсикомании. Алкоголизм и стадии его развития. Последствия от злоупотребления алкоголем. Влияние табакокурения на здоровье человека.

## **ЛЕКЦИИ. ПЕРЕЧЕНЬ.**

1. Предмет и содержание курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Общая характеристика неотложных состояний. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях сердечно - сосудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем. Первая помощь при аллергических заболеваниях.

2. Первая помощь при острых отравлениях. Пути проникновения яда в организм. Первая помощь при укусах ядовитыми насекомыми и змеями. Первая помощь при ожогах, обморожениях, электротравмах, солнечном и тепловом ударе. Первая помощь при попадании инородных тел в уши, нос, глаза, дыхательные пути.

3. Характеристика детского травматизма, особенности травм и повреждений у детей и подростков. Классификация травм, их структура, особенности лечения травм и травматического шока у детей. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и разрывах связок и мышц. Первая медицинская (доврачебная) помощь при переломах.

4. Виды ран, их клинические признаки. Первая помощь при ранениях. Первая медицинская (доврачебная) помощь при наружных и внутренних кровотечениях. Терминальные состояния. Принципы и методы реанимации.

5. Профилактика инфекционных заболеваний. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных болезней. Характеристика патогенных микроорганизмов : классификация, свойства, устойчивость к воздействию факторов внешней среды. Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности. Иммуитет и восприимчивость организма человека к инфекционным болезням. Противоэпидемические мероприятия.

6. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. История открытия наркотических препаратов и распространение наркомании. Наиболее распространенные и опасные наркотические препараты. Влияние наркотиков на здоровье подростков и молодежи.

7. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни. Понятие о стрессе. Формирование наркотической зависимости. Влияние наркотиков на личность человека.

8. Профилактика наркомании и токсикомании. Административная и уголовная ответственность в области наркомании. Токсикомания и ее основные проявления.

9. Алкоголизм. Формирование алкогольной зависимости. Влияние табакокурения на здоровье человека.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ.**

### **Лабораторное занятие №1. Уход за пострадавшими и больными.**

Цель работы: изучение и освоение студентами основных правил оказания первой помощи и мероприятий по уходу за пострадавшими и больными.

Оборудование: банки, горчичники, вата, марля, вощаная бумага, вазелин, спирт, спички, пузырь для льда, грелка, шприцы для внутримышечных инъекций, спирт, тонометры, секундомер.

#### Задания:

1. Используя материалы лекций, учебников, учебных пособий, изучить основные признаки и методику оказания первой помощи при неотложных состояниях сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
2. Изучить основные правила и способы постановки банок и горчичников, применения грелки и компрессов. Отработать навыки измерения артериального давления, температуры тела, подсчета частоты пульса.
3. Освоить технику выполнения внутримышечной инъекции.
4. Выполнить физиологические пробы определения здоровья: (ортостатическая проба, проба Мартинэ, проба с задержкой дыхания). Оценить полученные результаты, сделать вывод об уровне здоровья.

### **Лабораторное занятие №2. «Основы десмургии. Способы наложения бинтовых повязок».**

Цель работы: изучение и освоение студентами основных правил и способов наложения бинтовых повязок.

Оборудование: бинты, таблицы.

### Задания:

1. Освоить технику выполнения повязок : круговая, спиральная, спиральная с перегибами, крестообразная.
2. Освоить технику выполнения повязок: «черепашня» на область сустава, спиральная с перегибами на область предплечья и плеча, крестообразная повязка на область ладони, повязка на один палец ладони, на все пальцы ладони.
3. Освоить технику выполнения повязок: повязка Дезо, спиральная повязка на область грудной клетки, повязка «чепец» на область головы, крестообразная на затылочную область головы, повязки на один и оба глаза, на область уха, повязка «уздечка» на нижнюю челюсть, «пращевидная» повязка на область носа.

### **Лабораторное занятие №3. « Первая помощь при травмах и повреждениях».**

Цель работы: изучение и освоение студентами основных правил и способов оказания первой помощи при травмах и повреждениях.

Оборудование: шины, бинты, вата, косынка, жгуты, таблицы.

### Задания:

1. Изучить правила и способы оказания первой помощи при ушибах, вывихах, растяжении связок. Отработать практические навыки по оказанию первой помощи при этих повреждениях.
2. Изучить правила и способы оказания первой помощи при открытых и закрытых переломах. Отработать практические навыки по оказанию первой помощи при разных переломах.
3. Решение ситуационных задач. Групповая работа студентов.

#### **Лабораторное занятие №4. Первая помощь при наружных и внутренних кровотечениях.**

Цель работы: изучение и освоение студентами основных способов оказания первой помощи при наружных и внутренних кровотечениях.

Оборудование: вата, бинты, жгуты, жгут-закрутка, косынка, таблицы.

Задания:

1. Используя материалы лекций, учебников, учебных пособий, изучить основные признаки разных видов кровотечений.
2. Отработать практические навыки по оказанию первой помощи при капиллярном и венозном кровотечениях.
3. Отработать практические навыки по оказанию первой помощи при артериальном и паренхиматозном кровотечениях.
4. Решение ситуационных задач. Групповая работа студентов.

#### **Лабораторное занятие №5. Принципы и методы реанимации.**

Цель работы: освоение и изучение студентами основных правил и способов оказания экстренной реанимационной помощи.

Оборудование : салфетки, спирт, тренажер.

Задания:

1. Используя материалы лекций, учебников, пособий изучить признаки жизни, клинической и биологической смерти, принципы и методы реанимации.
2. Освоить технику выполнения комплексной реанимации ( ИВЛ, непрямой массаж сердца). Освоить технику выполнения прекардиального удара.
3. Решение ситуационных задач.

## **Лабораторное занятие №6. Первая помощь при ожогах, обморожениях, поражении электрическим током, тепловом и солнечном ударе.**

Цель работы: изучение и освоение студентами основных признаков неотложных состояний и способов оказания первой помощи.

Оборудование: презентации, мультимедийный компьютер, таблицы.

Задания:

1. Используя материалы лекций, учебников, пособий изучить признаки термических и химических ожогов, обморожений, функциональные нарушения в организме при поражении электрическим током, тепловом и солнечном ударе и освоить методику оказания первой помощи при этих состояниях.
2. Решение ситуационных задач.
3. Защита рефератов и презентаций.

## **Лабораторное занятие №7. Первая помощь при отравлениях, укусах ядовитых змей и насекомых, при попадании инородных тел в уши, нос, глаза, дыхательные пути.**

Цель работы: изучение и освоение студентами основных признаков неотложных состояний и способов оказания первой помощи.

Оборудование: презентации, мультимедийный компьютер, таблицы.

Задания:

1. Используя материалы лекций, учебников, пособий изучить признаки отравлений, укусов змей и насекомых, попадания инородных тел в уши, нос, глаза, дыхательные пути; освоить методику оказания первой помощи при этих состояниях.
2. Решение ситуационных задач.
3. Защита рефератов и презентаций.

## **Лабораторное занятие №8. Употребление табака и алкоголя и их влияние на здоровье.**

Цель работы: познакомить студентов с вредным влиянием на организм человека табакокурения и алкоголя, мерами профилактики, используемыми в России.

Оборудование: презентации, мультимедийный компьютер.

Задания:

1. Подготовиться к обсуждению следующих вопросов:

-Почему специалисты считают табакокурение и прием алкоголя факторами, разрушающими здоровье человека?

-Какие известны стадии никотиновой и алкогольной зависимости?

-Какие меры профилактики используются в борьбе с табакокурением и алкоголизмом в нашей стране?

2. Выполнить тест Фагерстрема на определение степени никотиновой зависимости.

3. Защита рефератов и презентаций.

4. Обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь.

### **Лабораторное занятие №9. Наркомания и токсикомания, их последствия для здоровья.**

Цель работы: познакомить студентов с вредным влиянием на организм человека наркотиков и различных токсических веществ и мерами борьбы и профилактики, используемыми в нашей стране.

Оборудование: презентации, мультимедийный компьютер.

Задания:

1. Подготовиться к обсуждению следующих вопросов:

- Почему специалисты считают наркоманию и токсикоманию факторами, разрушающими здоровье человека?

-В чем сущность наркотической зависимости человека, и каковы ее стадии? Как влияют наркотики на личность человека?

-На чем основано проявление токсикомании?

-Что известно о наркомании и токсикомании в молодежной среде?

2. Знакомство и изучение направлений работы социальных служб для молодежи: Муниципальное учреждение «Молодежный центр», «Досуговый центр «Прометей», «Детский оздоровительно-образовательный центр», «Центр социальной помощи семье и детям».

3. Защита рефератов и презентаций.

4. Обсудить ситуации, когда подростков принуждают принимать наркотики.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. В рамках учебного курса по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» используются следующие образовательные технологии:

- интерактивные формы проведения занятий (работа с мультимедийными программами и оборудованием);
- технология формирования приемов учебной работы с использованием мультимедийных технологий;
- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения (решение ситуативных задач на практических занятиях);
- анализ конкретных ситуаций, имитационные технологии обучения;
- проведение конкурсов презентаций с использованием Power Point;
- интенсивная внеаудиторная работа.

На проведение занятий в интерактивной форме отводится 50 % занятий, что соответствует норме согласно ФГОС.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **1. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ.**

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Возрастные аспекты здоровья. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
2. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика дифтерии, скарлатины, коклюша, менингита.

3. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.
4. Первая помощь при отравлениях лекарствами и препаратами бытовой химии.
5. Первая помощь при передозировке наркотических средств.
6. Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм.
7. Составление домашней аптечки. Правила хранения и пользования.
8. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика паротита, полиомиелита.
9. Профилактика грибковых заболеваний кожи и ногтей.
10. Признаки и профилактика болезней, передающихся половым путем.
11. Лекарства и здоровье. Культура и здоровье.
12. Охрана здоровья женщины и ребенка.
13. Движение и здоровье.
14. Характеристика способов введения лекарственных средств в организм, их преимущества и недостатки.

### **Темы рефератов**

1. Иммуитет и восприимчивость организма человека к инфекционным болезням.
2. Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах.
3. Детский травматизм. Меры профилактики детского травматизма.
4. Способы транспортировки раненых.
5. Формирование культуры здоровья, медицинской активности.
6. Религия и здоровье.
7. Режим и здоровье, его физиологическая основа.
8. Проблема суицидов.
9. Принципы рационального питания.
10. Витамины.
11. Ишемическая болезнь сердца, первая помощь, профилактика.
12. Влияние курения на организм человека.



13. Влияние алкоголя на организм человека.
14. Гастриты: причины, симптомы, профилактика.
15. Скажи наркотикам нет.
16. Профилактика вредных привычек.
17. Движение и здоровье.
18. Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.
19. Гельминтозы и их профилактика.
20. Грибковые заболевания кожи (стригущий лишай, чесотка, педикулез).
21. Профилактика болезней, передающихся половым путем.
22. Психологические аспекты здорового образа жизни.
23. Первая помощь при «остром животе», печеночной и почечной коликах.
24. Отравления лекарствами и бытовой химией.
25. Туберкулез у детей: симптомы и профилактика.
26. СПИД : причины, факторы риска заражения, симптомы, профилактика.
27. Первая помощь при аллергических реакциях .

## **2. Вопросы к рейтинг-контролю № 1**

1. Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья. Концепции здоровья.
2. Неотложные состояния и их характеристика.
3. Неотложные состояния сердечно – сосудистой системы ( обморок, кома, коллапс). Признаки, первая помощь.
4. Гипергликемическая и гипогликемическая кома. Признаки, первая помощь.
5. Артериальное давление. Первая помощь при гипертоническом кризе. Профилактические мероприятия.

6. Первая помощь при стенокардии и инфаркте миокарда.
7. Признаки неотложных состояний дыхательной системы. Первая помощь.
8. Признаки неотложных состояний пищеварительной системы. Первая помощь при «остром животе».
9. Признаки неотложных состояний мочевыделительной системы. Первая помощь.
10. Аллергические реакции. Первая доврачебная помощь.
11. Отравления. Первая доврачебная помощь.

### **Вопросы к рейтинг – контролю №2**

1. Определение понятий «травма», «шок». Две фазы травматического шока. Мероприятия противошоковой терапии.
2. Первая помощь при термических ожогах.
3. Первая помощь при химических ожогах.
4. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.
5. Первая помощь при закрытых и открытых переломах верхних и нижних конечностей. Способы иммобилизации.
6. Травмы позвоночника, тазовых костей, грудной клетки. Первая помощь.
7. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута и жгута – закрутки.
8. Терминальные состояния. Признаки клинической и биологической смерти.
9. Оказание экстренной реанимационной помощи пострадавшему в состоянии клинической смерти.
10. Черепно – мозговые травмы. Первая доврачебная помощь.
11. Признаки жизни и остановки сердечной деятельности. Прекордиальный удар.

### **Вопросы к рейтинг- контролю №3**

1. Характеристика патогенных микроорганизмов.
2. Инфекционный процесс и его закономерности.
3. Эпидемический процесс и его закономерности.

4. Механизмы передачи инфекции.
5. Иммуитет. Виды иммуитета. Механизмы иммуитета.
6. Воздушно – капельные инфекции.
7. Желудочно – кишечные инфекции.
8. Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем.
9. Стресс . Влияние на основные системы организма.
10. Воздействие наркотических веществ на организм человека.
11. Алкоголизм и стадии его развития.
12. Последствия от злоупотребления алкоголем для здоровья.
13. Наиболее опасные для здоровья человека наркотики.
14. Формирование наркотической зависимости.
15. Понятие о токсикомании, ее основные проявления.
16. Профилактика наркомании и токсикомании в современных условиях.
17. Влияние наркотиков на здоровье подростков и молодежи.

### **3. Вопросы к зачету**

1. Характеристика кишечных инфекций: пути и факторы передачи, признаки, профилактика.
2. Здоровый образ жизни как социальная проблема.
3. Характеристика неотложных состояний, причины их вызывающие, признаки «острого живота», первая помощь.
4. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях.
5. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих.

6. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь.
7. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.
8. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему.
9. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии.
10. Достоверные признаки применения подростками наркотиков.
11. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.
12. Первая помощь при травмах. Травматический шок. Противошоковые мероприятия.
13. Виды ран и способы обработки раневой поверхности.
14. Неотложные состояния сердечно – сосудистой системы ( обморок, коллапс, кома). Первая помощь.
15. Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии, инфаркте миокарда.
16. Отравления. Первая помощь при отравлениях.
17. Первая помощь при термических ожогах.
18. Первая помощь при попадании инородных тел в ухо, нос, глаза, дыхательные пути.
19. Первая помощь при химических ожогах.
20. Тепловой и солнечный удар. Первая медицинская помощь.
21. Первая помощь при обморожениях и общем замерзании.
22. Способы иммобилизации при разных переломах.
23. Правила наложения бинтовых повязок.
24. Меры воздействия на кровообращение.
25. Первая помощь при электротравмах, удушении, утоплении.
26. Терминальные состояния.
27. Основные принципы и методы реанимации.
28. Инфекционный процесс и его закономерности.
29. Эпидемический процесс и его закономерности.
30. Иммуитет, виды иммуитета. Механизмы иммуитета.

- 31.Профилактика инфекционных заболеваний ( корь, краснуха, скарлатина, дифтерия, коклюш, грипп, ОРЗ, дизентерия).
- 32.Профилактика грибковых заболеваний кожи.
- 33.Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.
- 34.Факторы внешней среды, влияющие на здоровый образ жизни.
- 35.Признаки клинической и биологической смерти.
- 36.Признаки жизни. Прекордиальный удар.
- 37.Первая помощь при укусах ядовитых змей и насекомых.
- 38.Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
39. Питание и здоровье.
- 40.Движение и здоровье.
- 41.Психологическое здоровье (общая характеристика).
- 42.Социальное здоровье (общая характеристика).
43. Характеристика инфекционных заболеваний.
44. Стресс и здоровье.
- 45.Воздействие наркотических веществ на организм человека.
46. Алкоголизм и стадии его развития.
- 47.Последствия от злоупотребления алкоголем для здоровья.
- 48.Наиболее опасные для здоровья человека наркотики.
- 49.Формирование наркотической зависимости.
- 50.Понятие о токсикомании, ее основные проявления.
- 51.Профилактика наркомании и токсикомании в современных условиях.
- 52.Влияние наркотиков на здоровье подростков и молодежи.

## **7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебно - методические материалы (учебники, методические пособия, тесты) и другие средства обучения:

Аудиовизуальные (слайды, презентации, видеофильмы).

Наглядные пособия ( плакаты, муляжи).

Оборудование: ростомеры, напольные весы, спирометры, динамометры, тонометры, фонендоскопы, сантиметровые ленты, аптечки, банки, жгуты, шины, анатомические муляжи, тренажер для проведения реанимационных мероприятий.

Расходные материалы: спирт, вата, 3% перекись водорода, йод, бинты.

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

### **а) Основная литература:**

1. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г.К. Морозова. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2014. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519640.html>
2. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] : учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432969.html>
3. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] : учебник / Кучма В.Р. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970423196.html>
4. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. - М. : Прометей, 2012. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>
5. Основы медицинского права Российской Федерации (Правовые основы медицинской и фармацевтической деятельности в Российской Федерации) [Электронный ресурс] : учебное пособие для магистров / А.А. Мохов. - М. : Проспект, 2015. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392163991.html>

**б) Дополнительная литература:**

1. Медицина и здравоохранение XX-XXI веков [Электронный ресурс] / Ю. П. Лисицын - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970420461.html>
2. Первая помощь при травмах и заболеваниях [Электронный ресурс] / Демичев С.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970417744.html>
3. Назарова, Е. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник для вузов по направлению 050100 "Педагогическое образование" (квалификация "бакалавр") / Е. Н. Назарова, Ю.Д. Жилов .— Москва : Академия, 2012 .— 192 с. : ил., табл. — (Высшее профессиональное образование, Педагогическое образование) (Бакалавриат) .— Библиогр.: с. 190 .— ISBN 978-5-7695-8153-3.
4. Пименов, А.Б. Первая помощь в экстремальных ситуациях : учебно-методическое пособие / А. Б. Пименов, Н. Е. Бурдакова ; Владимирский государственный гуманитарный университет (ВлГУ) .— 2-е изд., перераб. и доп. — Владимир : Типография на Нижегородской, 2011 .— 152 с. : ил. — Библиогр.: с. 150-152 .— ISBN 978-5-9902314-1-2.

**в) Периодическая печать:**

1. Ивлева Н.В. Особенности травм и первая медицинская помощь при ДТП / Н.В. Ивлева // ОБЖ. Основы безопасности жизни.- 2010.- №4.- С.58-63. (библ. ВлГУ).
2. Куриленко Е. Неотложная медицинская помощь при радиационных авариях/ Е. Куриленко // Гражданская защита.- 2010.- №6.- С. 55-56. (библ. ВлГУ).
3. Ивлева Н.В. Термические ожоги. // ОБЖ. Основы безопасности жизни.- 2010.- №6.- С.45-50. (библ. ВлГУ).
4. Ивлева Н.В. Особенности первой медицинской помощи при спортивных травмах / ОБЖ. Основы безопасности жизни.- 2010.- №8.- С.43-49. (библ. ВлГУ).
5. Вайнер Э.Н. Профилактика аддиктивного поведения в молодежной среде / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2011.- №3.- С.43-49. (библ. ВлГУ).
6. Ляхович А.В. Психоактивные вещества: профилактика наркоманий (токсикоманий) /А.В. Ляхович, А.С. Лозовская // ОБЖ. Основы безопасности жизни.- 2011.- №6.- С. 50-54. (библ. ВлГУ).
7. Петрова Н. Формирование навыков правильного питания (часть воспитания здорового образа жизни) / Н. Петрова // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности.- 2011.-№11.- С.21-24.( библ. ВлГУ).

8. ОБЖ. Основы безопасности жизни». Ежемесячный информационный и научно-методический журнал. 2010-2016. (библ. ВлГУ)
9. «ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности». Ежемесячный информационный и научно-методический журнал. 2010-2016 (библ. ВлГУ)
- 10 //Гражданская защита. 2010-2016. (библ ВлГУ).
11. //Военные знания. 2010-2016. (библ.ВлГУ)

**г) программное обеспечение и Интернет- ресурсы**

555my1.ru index/osnovy- medicinskikh...pomoshhi-ppp...

Med-Tutorial.ru Книги по медицине book/59/ page/ site-map

Window. Edu.ru Библиотека

Brgu.ru kafedry- osnov- meditsinskih- znaniy

Book.ru

Library.vladimir.ru

Dz.avо.r



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» по профилю подготовки: Биология. География

Рабочую программу составила Бурдакова Н. Е., к.б.н., доцент кафедры Биологического и географического образования Бурдакова Н.Е.

Рецензент:

(представитель работодателя) Плышевская Е.В., к.б.н., зам. директора по учебно-воспитательной работе МАОУ «Гимназия» №35, г. Владимир Плышевская Е.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Биологического и географического образования кафедры Биологического и географического образования

Протокол № 9 от 15.03.16 года

Заведующий кафедрой: Грачева Е.П. Грачева Е.П.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.05 «Педагогическое образование» направления 44.03.05 «Педагогическое образование»

Протокол № 3 от 17.03.16 года

Председатель комиссии: Артамонова М.В. Артамонова М.В.