

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

Педагогический институт  
(наименование института)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

Физика. Математика

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является формирование у студентов систематизированных знаний в области обеспечения охраны жизни, сохранения, укрепления (восстановления) здоровья человека, формирование убеждений о необходимости сознательного и ответственного отношения к здоровью.

Задачи курса:

- 1) формирование знаний и практических умений о методах оценки состояния здоровья;
- 2) ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и правилами оказания первой помощи;
- 3) формирование представлений о наиболее распространенных болезнях и возможностях их предупреждения;
- 4) формирование умений и навыков оказания первой медицинской (доврачебной) помощи;
- 5) обеспечение усвоения знаний с целью рациональной организации учебного процесса;
- 6) формирование у педагогов потребностей, мотиваций, привычек здорового образа жизни.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к обязательной части учебного плана.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций):

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. УК-7.3. Владеет	1)знает: -основные принципы и закономерности основ здорового образа жизни; -основные компоненты здоровья; -основные методы и способы поддержания должного уровня физической подготовленности и здоровья, 2) умеет: -поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Практико-ориентированные задания

	<p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>-применять полученные знания, умения и навыки по основам здорового образа жизни в повседневной жизни, 3) владеет: - навыками соблюдения принципов здорового образа жизни; -навыками соблюдения основных закономерностей здорового образа жизни; -приемами, методами и способами поддержания должного уровня физической подготовленности; -приемами по оказанию первой помощи в случае возникновения травматических повреждений,</p>	
<p>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</p>	<p>УК-8.1. Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций, основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения. УК-8.2. Умеет поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и применять меры по ее предупреждению, оказывать первую медицинскую помощь. УК-8.3. Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций, навыками применения основных методов защиты в условиях чрезвычайной ситуации.</p>	<p>1) знает: -основные понятия дисциплины; -теоретические основы диагностики функционального состояния организма человека; - признаки неотложных состояний; -способы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности; --методы оказания первой медицинской помощи пострадавшим, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций, 2) умеет: - оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для учащегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; -применять полученные умения и навыки в целях обеспечения безопасности учащихся и воспитанников;</p>	<p>Тестовые задания</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-распознавать признаки нарушения здоровья;</li> <li>-оказывать первую помощь при травмах, ранах, ожогах, кровотечениях;</li> <li>-проводить простейшие реанимационные действия,</li> <li>3) владеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения антропометрических измерений: определение пульса, артериального давления, спирометрии, остроты зрения, расчета суточного рациона питания, оказание неотложной помощи;</li> <li>-приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях</li> </ul> </li> </ul>	
<p>ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>ПК-5.1. Демонстрирует знание здоровьесберегающих образовательных технологий. ПК-5.2. Мотивирует участников образовательного процесса к сбережению нравственного и физического здоровья. ПК-5.3. Осуществляет отбор методов и технологий обучения, направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.</p>	<p>1) знает: -теоретические основы диагностики функционального состояния организма человека; -признаки неотложных состояний; -методы и приемы оказания первой медицинской помощи учащимся при возникновении неотложных состояний, 2) умеет: -применять полученные знания, умения и навыки по оказанию первой помощи в целях обеспечения безопасности учащихся и воспитанников; -распознавать признаки нарушения здоровья; -оказывать первую помощь учащимся при возникновении неотложных состояний, 3) владеет: -навыками и умениями определения функционального состояния организма; -аналитическими умениями в области</p>	<p>Практико-ориентированные задания</p>

		выявления и оценки различных видов опасностей; - навыками и умениями по оказанию первой помощи при неотложных состояниях.	
--	--	--	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

##### Тематический план форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	в форме практической подготовки		
1.	Содержание курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» Первая медицинская (доврачебная) помощь при неотложных состояниях и их характеристика	2	1, 2	2		2	1	4	
2.	Уход за пострадавшими и больными	2	3,4	2		2	1	3	
3.	Характеристика детского травматизма, особенности травм и повреждений у детей и подростков. Классификация травм, их структура.	2	5,6	2		4	2	4	
4.	Первая медицинская (доврачебная) помощь при ранениях и кровотечениях.	2	7,8	2		2	1	2	рейтинг-контроль 1
5.	Терминальные состояния. Характеристика терминальных состояний.	2	9,10	2		2	1	4	
6.	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии.	2	11,12	2				5	рейтинг-контроль 2

7.	Инфекционные заболевания и их профилактика.	2	13,14	2		2	1	6	
8.	Формирование здорового образа жизни как биологическая и социальная проблема.	2	15,16	2		2	1	4	
9.	Стресс и его влияние на здоровье. Влияние курения, алкоголя и наркотиков на здоровье подростков и молодежи.	2	17,18	2		2	1	4	рейтинг-контроль 3
<b>Всего за 2 семестр</b>				<b>18</b>		<b>18</b>		<b>36</b>	<b>зачет</b>
<b>Наличие в дисциплине КП/КР</b>									
<b>Итого по дисциплине</b>				<b>18</b>		<b>18</b>		<b>36</b>	<b>зачет</b>

### **Содержание лекционных занятий по дисциплине**

#### **Тема «Предмет и содержание курса. Первая медицинская (доврачебная) помощь при неотложных состояниях и их характеристика» (2 ч.).**

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

#### **Тема «Уход за пострадавшими и больными» (2 ч.)**

Меры воздействия на кровообращение. Постановка банок и горчичников. Баночный массаж. Правила применения грелки, пузыря со льдом и компрессов (согревающего, горячего, холодного, лекарственного). Применение лекарственных средств. Характеристика способов введения лекарственных средств в организм, их преимущества и недостатки. Составление домашней аптечки. Правила хранения и пользования.

#### **Тема «Характеристика детского травматизма, особенности травм и повреждений у детей и подростков. Классификация травм, их структура» (2 ч.).**

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. 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»). Способы иммобилизации верхней и нижней конечностей транспортными шинами и подручными средствами. Способы транспортировки раненых.

Первая помощь при ожогах, обморожениях, электротравмах, солнечном и тепловом ударах, утоплении, удушении.

**Тема «Первая медицинская (доврачебная) помощь при ранениях и кровотечениях» (2 ч.).**

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 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»). 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.

**Тема «Терминальные состояния. Характеристика терминальных состояний» (2 ч).**

Характеристика терминальных состояний (агония, клиническая смерть, биологическая смерть). Принципы и методы реанимации. Подготовка пострадавшего к реанимации. Прекордиальный удар, искусственное дыхание по способу Сильвестра, «рот в рот», непрямой массаж сердца. Биологическая смерть, клиническая смерть, социальная смерть. Реанимационный алфавит. Основные признаки эффективной реанимации.

**Тема «Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии» (2 ч.).**

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.

**Тема «Инфекционные заболевания и их профилактика» (2 ч).**

Клиника и профилактика дизентерии, вирусного гепатита («А», «В», «С» и др.). Гельминтозы и их профилактика. Эпидемиология и профилактика сальмонеллез, 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.

**Тема «Формирование здорового образа жизни как биологическая и социальная проблема» (2 ч.).**

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.

**Тема «Стресс и его влияние на здоровье. Влияние курения, алкоголя и наркотиков на здоровье подростков и молодежи» (2 ч.).**

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.

### **Содержание лабораторных занятий по дисциплине**

#### **Тема «Первая медицинская (доврачебная) помощь при неотложных состояниях и их характеристика» (2 ч.).**

Оказание первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем, заболеваниях органов пищеварения, аллергических заболеваниях и судорожных состояниях.

#### **Тема «Определение физиологических показателей организма человека» (2 ч.).**

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.

#### **Тема «Основы десмургии. Способы наложения бинтовых повязок» (2 ч.).**

Освоение техники выполнения повязок: круговая, спиральная, спиральная с перегибами, крестообразная, «черепашья» 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; 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.

#### **Тема «Первая помощь при закрытых и открытых повреждениях» (2 ч.).**

Признаки закрытых повреждений. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и разрывах связок и мышц. 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. Первая помощь при закрытых и открытых повреждениях грудной клетки, живота и костей таза, при повреждении позвоночника. Первая помощь при переломах нижней конечности. Способы иммобилизации верхней и нижней конечностей транспортными шинами и подручными средствами.

#### **Тема «Первая медицинская (доврачебная) помощь при ранениях и кровотечениях» (2 ч.).**

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.

#### **Тема «Первая помощь при неотложных состояниях. Оказание экстренной реанимационной помощи» (2 ч.).**

Первая помощь при ожогах, обморожениях, электротравмах, солнечном и тепловом ударах, утоплении, удушении, при попадании инородного тела в глаза, нос, уши, дыхательные пути – способ Геймлиха. Принципы и методы реанимации. Подготовка пострадавшего к реанимации. Техника выполнения прекардиального удара, отработка навыков выполнения комплексной реанимационной помощи на учебном тренажере «Максим».

#### **Тема «Инфекционные заболевания и их профилактика» (2 ч.).**

Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности. Иммуитет и восприимчивость организма человека к инфекционным болезням. Противоэпидемические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах.



Инфекционный процесс и его закономерности. Профилактика детских воздушно – капельных инфекций. Профилактика инфекционных болезней, передающихся половым путем.

**Тема «Формирование здорового образа жизни как биологическая и социальная проблема. Употребление табака и алкоголя и их влияние на здоровье» (2 ч.).**

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 и тест об отношении молодежи к алкогольным напиткам.

3. Защита рефератов и презентаций.

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

**Тема «Наркомания и токсикомания, их последствия для здоровья» (2ч.).**

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

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг-контроль 1.**

1. Укажите признаки пищевого отравления: а) тошнота и рвота; б) схваткообразные боли в животе; в) частый жидкий стул; г) повышение температуры тела до 38-40 градусов.

2. Укажите способы оказания первой помощи при пищевом отравлении.

3. При укусе змеи необходимо: а) наложить жгут; б) отсосать яд; в) сделать разрез ранки и выдавить кровь вместе с ядом; г) иммобилизовать укушенную конечность.

4. При попадании ядовитых веществ на кожу необходимо: а) обмыть пораженный участок проточной водой; б) наложить асептическую повязку; в) обтереть кожу влажной салфеткой; г) обтереть кожу тампоном со спиртом.

5. Укажите меры первой медицинской помощи при отравлении алкоголем:

а) промывание желудка; б) вдыхание паров нашатырного спирта; в) обеспечение нормальной проходимости дыхательных путей; г) согревание пострадавшего; д) реанимационные мероприятия при остановке дыхания или сердечной деятельности.

6. При воздействии какой из кислот ожоговая поверхность будет иметь черный цвет: а) уксусной; б) азотной; в) серной; г) соляной.

7. Укажите общие принципы оказания первой медицинской помощи при острых отравлениях: а) прекращение поступления яда в организм; б) удаление остатков яда из организма; в) применение антидотов; г) поддержание нарушенных функций организма.

## Рейтинг-контроль 2.

**1. При травмах в области голеностопного сустава накладывают повязку:**

- а) круговую;
- б) спиральную;
- в) крестообразную
- г) колосовидную.

**2. При травмах в области грудной клетки накладывают повязку:**

- а) колосовидную;
- б) круговую;
- в) возвращающую;
- г) повязку Дезо.

**3. Повязку Дезо накладывают:**

- а) при вывихе в локтевом суставе;
- б) при переломе бедренной кости;
- в) при переломе плеча или ключицы;
- г) при повреждении голеностопного сустава.

**4. Правилами наложения бинтовых повязок предусмотрено:**

- а) бинтование в направлении слева направо ( без исключения);
- б) придания конечностям выгодного физиологического положения;
- в) обязательное сохранение нормального кровоснабжения конечностей;
- г) подвешивание верхней конечности на косынке или бинте.

**5. При травмах в области коленного сустава накладывают повязку:**

- а) колосовидную;
- б) «черепашью»;
- в) круговую;
- г) крестообразную.

**6. Для фиксации перевязочного материала на голове, культе конечности, стопе или кисти применяют повязку:**

- а) крестообразную;
- б) колосовидную;
- в) возвращающуюся;
- г) круговую.

**7. При повреждении нижней челюсти ее фиксируют повязкой:**

- а) «чепец»;
- б) пращевидной;
- в) повязкой – уздечкой;
- г) «неаполитанской».

**8. При каком кровотечении кровь бьет фонтаном или пульсирующей струей:**

- а) капиллярном;
- б) венозном;
- в) артериальном.

**9. При каком кровотечении незначительно кровоточит раневая поверхность:**

- а) венозном;
- б) артериальном;
- в) капиллярном.

**10. Выберите характерные признаки венозного кровотечения:**

- а) медленное истечение крови;
- б) истечение крови пульсирующей струей;

в) истечение крови постоянной струей темно- вишневого цвета;

г) кровоточивость всей раневой поверхности.

**11. Выберите характерный признак внутреннего кровотечения:**

а) брадикардия;

б) повышение температуры тела;

в) бледность кожных покровов;

г) гиперемия кожи.

**12. Укажите признаки, говорящие о правильности наложения жгута:**

а) отсутствие чувствительности кожи ниже уровня наложения жгута;

б) синюшность кожного покрова;

в) исчезновение пульса на артерии ниже уровня жгута;

г) повышение температуры кожи ниже жгута.

**13. Установите правильную последовательность действий при наложении жгута:**

а) произвести пальцевое прижатие кровоточащего сосуда на протяжении;

б) подложить мягкую ткань на место наложения жгута;

в) наложить и закрепить жгут;

г) написать и подложить на жгут записку с указанием времени наложения;

д) приподнять поврежденную конечность;

е) проверить правильность наложения жгута;

ж) транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение.

**14. Укажите приемы остановки носового кровотечения:**

а) наложение холода на область наружного носа;

б) прижатие крыльев носа к носовой перегородке;

в) передняя тампонада полости носа;

г) задняя тампонада полости носа.

**15. Каково максимальное время нахождения жгута на теле зимой:**

а) 30 мин;

б) 60 мин;

в) 2 часа;

г) 3 часа.

**16. Каково максимальное время нахождения жгута на теле летом:**

а) 30 мин;

б) 60 мин;

в) 2 часа;

г) 3 часа.

**17. Кровотечение - это:**

а) быстрое выделение крови из органов;

б) истечение крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности стенок;

в) выход крови наружу из поврежденных органов.

### **Рейтинг-контроль 3.**

1. Максимальная длительность клинической смерти в обычных условиях составляет: а) 15-20 мин; б) 10-15 мин; в) 5-10 мин; г) 3-5 мин.

2. Что является противопоказанием к применению прекардиального удара: а) наличие пульса на сонной артерии; б) отсутствие сознания у пострадавшего; в) ослабленное дыхание; г) пониженное артериальное давление.

3. Признаком эффективности реанимационных мероприятий являются: а) расширение зрачков; б) сужение зрачков; в) уменьшение цианоза кожи и слизистых оболочек; г) понижение температуры тела.

4. Для обеспечения проходимости дыхательных путей при выполнении тройного приема Сафара необходимо: а) создать возвышенное положение головы; б) запрокинуть

голову пострадавшего назад; в) выдвинуть нижнюю челюсть пострадавшего вперед; г) открыть, осмотреть и очистить полость рта пострадавшего.

5. Укажите три главных признака клинической смерти: а) отсутствие сознания; б) сильные боли в области сердца в) широкие, не реагирующие на свет зрачки; г) отсутствие пульса на сонной артерии; д) помутнение роговицы и появление феномена «кошачьего зрачка»; е) стеклышко, поднесенное ко рту, не запотекает.

6. Комплекс сердечно-легочной реанимации включает в себя: а) измерение артериального давления; б) наложение на раны стерильных повязок; в) наложение шин на поврежденные конечности; г) прекардиальный удар; д) непрямой массаж сердца; е) искусственную вентиляцию легких.

7. Прекардиальный удар наносят: а) в область сердца, по левой половине грудной клетки; б) в область верхней трети грудины у места прикрепления ключиц; в) по мечевидному отростку грудины; г) в область нижней трети грудины на 2-4 см. выше мечевидного отростка.

8. Оптимальное соотношение вдохов ИВЛ и ритма надавливаний на грудину при реанимации одним спасателем: а) на 1 вдох – 5 надавливаний; б) на 2 вдоха – 15 надавливаний; в) на 1 вдох – 10 надавливаний; г) на 2 вдоха – 5 надавливаний.

## 5.2. Промежуточная аттестация

### Вопросы к зачету по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

1. Характеристика неотложных состояний, причины их вызывающие, признаки неотложных состояний.

2. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях.

3. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих.

4. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь.

5. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.

6. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему.

7. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии.

8. Достоверные признаки применения подростками наркотиков.

9. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.

10. Первая помощь при травмах. Травматический шок. Противошоковые мероприятия.

11. Виды ран и способы обработки раневой поверхности.

12. Неотложные состояния сердечно – сосудистой системы ( обморок, коллапс, кома).

Первая помощь.

13. Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии, инфаркте миокарда.

14. Отравления. Первая помощь при отравлениях.

15. Первая помощь при термических ожогах.

16. Первая помощь при попадании инородных тел в ухо, нос, глаза, дыхательные пути.

17. Первая помощь при химических ожогах.

18. Тепловой и солнечный удар. Первая медицинская помощь.

19. Первая помощь при обморожениях и общем замерзании.

20. Способы иммобилизации при разных переломах.

21. Правила наложения бинтовых повязок.

22. Меры воздействия на кровообращение.

23. Первая помощь при электротравмах, удушении, утоплении.

24. Терминальные состояния.

25. Основные принципы и методы реанимации.

26. Инфекционный процесс и его закономерности.

27. Эпидемический процесс и его закономерности.

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

### **5.3. Самостоятельная работа обучающегося**

#### **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.
12. Культура и здоровье.
13. Охрана здоровья женщины и ребенка.
14. Движение и здоровье.
15. Характеристика способов введения лекарственных средств в организм, их преимущества и недостатки.
16. Влияние факторов окружающей среды на состояние здоровья.
17. Качество воды и его влияние на здоровье человека.

#### **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 (стригуший 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 .
28. Ядовитые растения Владимирской области.
29. Лекарственные растения Владимирской области.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Книгообеспеченность**

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Наличие в электронном каталоге ЭБС	
<b>Основная литература</b>			
1. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г.К. Морозова. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2014.	2014	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519640.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519640.html</a>	
2. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] : учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015.	2015	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432969.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432969.html</a>	
3. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] : учебник / Кучма В.Р. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012.	2012	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970423196.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970423196.html</a>	
4. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р.	2012	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html</a>	

Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - М. : Прометей, 2012.		
5. Основы медицинского права Российской Федерации (Правовые основы медицинской и фармацевтической деятельности в Российской Федерации) (Электронный курс): учебное пособие для магистров /А.А. Мохов.- М.: Проспект, 2015.	2015	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392163991.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392163991.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
1. Медицина и здравоохранение XX-XXI веков [Электронный ресурс] / Ю. П. Лисицын - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011.	2011	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970420461.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970420461.html</a>
2. Первая помощь при травмах и заболеваниях [Электронный ресурс] / Демичев С.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011.	2011	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970417744.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970417744.html</a>
3. Бурдакова Н. Е. Методические рекомендации к изучению темы "Первая помощь при травмах: ожогах, тепловом и солнечном ударе. Оказание экстренной реанимационной помощи"	2018	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7070">http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7070</a>
4. Бурдакова Н. Е. Методические рекомендации к изучению темы "Кровотечения. Первая помощь при кровотечениях"	2018	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7072">http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7072</a>
5. Бурдакова Н. Е. Методические рекомендации к изучению темы "Первая помощь при травмах»	2018	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7071">http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7071</a>

## 6.2. Периодические издания

Физкультура и спорт (Библиотека ВлГУ, корп. 7, ауд. 133).

Лечебная физкультура и спортивная медицина (Библиотека ВлГУ, корп. 7, ауд. 133).

Спортивная медицина: наука и практика (Библиотека ВлГУ, корп. 7, ауд. 133).

## 6.3. Интернет-ресурсы

1. Книги по медицине <http://medliter.ru>

2. Все о здоровье человека <https://medportal.ru>

3. Правила оказания первой доврачебной помощи

[https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoshchi\\_5](https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoshchi_5)

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лабораторные работы проводятся в аудитории 406а.

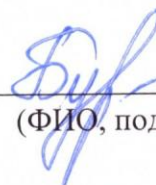
Учебно-методические материалы — учебники, методические пособия.

Аудиовизуальные средства обучения — слайды, презентации, видеофильмы.

Лабораторное оборудование — весы, ростомер, тонометры, спирометры, сантиметровые ленты, шины, жгуты, тренажер «Максим».

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

Рабочую программу составила доц. кафедры БГО Бурдакова Н.Е.



(ФИО, подпись)

Рецензент (представитель работодателя) директор МБОУ СОШ №29 г. Владимира к.б.н. Плышевская Е.В.



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Биологического и географического образования

Протокол № 1 от 27.08.2021 года

Заведующий кафедрой БГО  Грачева Е.П.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки)

Протокол № 1 от 31.08.2021 года

Председатель комиссии  директор ПИ ВлГУ Артамонова М.В.