

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)

Институт физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Гадалов А.В.

08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»**

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

**49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

**Спортивный менеджмент**

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021

96-121

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Основы медицинских знаний» является приобретение знаний и умений для сохранения своей жизни и укрепления здоровья, изучение принципов и способов оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях и травмах.

Задачи:

- адекватно и уверенно действовать в экстренных случаях, оказывать необходимую помощь пострадавшим;
- осознание значимости здоровья в иерархии человеческих ценностей и потребностей;
- формирование стиля жизни обеспечивающего саморазвитие здоровья;
- приобретение медико-гигиенических знаний и практических умений для обеспечения охраны здоровья, привития культуры здоровья.
- воспитывать ответственное отношение к природе и своему здоровью

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Основы медицинских знаний» относится к обязательной части

## 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	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1. Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; требования охраны труда и пожарной безопасности. ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по ИВС и БВФСД с учётом гигиенических норм; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; ОПК-7.3. Владеет способами оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; проведения	<b>знает:</b> строение и функции органов и систем организма, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; <b>умеет:</b> использовать в своей деятельности профессиональную лексику; использовать в профессиональной деятельности	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание

	инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	разнообразные формы занятий с учетом возрастных и морфо-функциональных особенностей занимающихся; <b>владеет:</b> доступными физиологическими методами контроля функционального состояния организма в процессе физического воспитания и спортивных занятий.	
--	---	---	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часа

№ 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 работы	в форме практической подготовки		
1	.Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний».	4	1-2	2	2			2	
2	Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания Региональные проблемы здоровья населения на примере Владимирской области	4	3-4	2	4			8	
3	Окружающая среда и организм человека Климат и человек (характеристика взаимодействия.	4	5-6	2	4			8	Рейтинг-контроль 1

4	Продолжительность жизни и Основы медицинских знаний. Демографическая политика	4	7-8	2	4			8	
5	Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об эпидемиологии и микробиологии	4	9-10	2	4			8	
6	Основы знаний о медицинской помощи Основы первой доврачебной помощи. Сердечно-сосудистые заболевания	4	11-12	2	4			8	Рейтинг-контроль 2
7	Неотложные состояния Первая медицинская помощь. Меры предосторожности	4	13-14	2	6			6	
8	Травмы, отравления, профилактика	4	15-16	2	4			8	
9	Социальные аспекты здоровья человека .Общий уход за пострадавшими и больными	4	17-18	2	4			7	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>4</u> семестр:				18	36			63	Экзамен,27
Итого по дисциплине				18	36			63	Экзамен,27

**Тематический план  
форма обучения – заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часа

№ 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 работы	в форме практической подготовки		
1	.Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний».	5	1-2			1		4	
2	Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания Региональные проблемы	5	3-4	1				10	



## Тематический план

## форма обучения – заочная на базе ВПО

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часа

№ 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 работы	в форме практической подготовки		
1	.Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний».	4	1-2			1		2	
2	Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания Региональные проблемы здоровья населения на примере Владимирской области	4	3-4					2	
3	Окружающая среда и организм человека Климат и человек (характеристика взаимодействия).	4	5-6					8	Рейтинг-контроль 1
4	Продолжительность жизни и основы медицинских знаний. Демографическая политика	4	7-8					8	
5	Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об эпидемиологии и микробиологии	4	9-10					10	
6	Основы знаний о медицинской помощи Основы первой доврачебной помощи. Сердечно-сосудистые заболевания	4	11-12			1		12	Рейтинг-контроль 2
7	Неотложные состояния Первая медицинская помощь. Меры предосторожности	4	13-14	1		1		20	
8	Травмы, отравления, профилактика	4	15-16	1		1		20	

9	Социальные аспекты здоровья человека .Общий уход за пострадавшими и больными	4	17-18				20	Рейтинг-контроль 3
Всего за __5__ семестр:			4		4		100	Зачет
Итого по дисциплине			4		4		100	Зачет

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний».

Содержание темы. Понятие о здоровье и болезни. Здоровье и здоровый образ жизни.

Определение ВОЗ: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Методы, используемые наукой

Тема 2. Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания  
Региональные проблемы здоровья населения на примере Владимирской области

Содержание темы. Различные классификации понятия здоровья, «здоровье населения» как статистическое понятие, характеризующееся комплексом демографических показателей: рождаемостью, смертностью, уровнем развития, заболеваемостью, средней продолжительностью жизни, а также социально-биологическими показателями. Понятие «общественного здоровья»

Тема 3. Окружающая среда и организм человека. Климат и человек (характеристика взаимодействия).

- Содержание темы. Влияние факторов среды обитания на здоровье на примере конкретных заболеваний (сердечная, бронхолегочная патология)
- Процесс акселерации.
- Нарушение биоритма.
- Аллергизация населения.
- Увеличение количества онкологических заболеваний и смертности
- Рост доли лиц с избыточным весом
- Отставания физиологического возраста от календарного.
- «Омоложение» многих форм патологии
- Абиологическая тенденция организации жизни

Тема 4. Продолжительность жизни и Основы медицинских знаний.

Демографическая политика

Содержание темы. Факторы социальной, природной сред, влияющих на продолжительность жизни. Понятие СОПЖ.

Тема 5. Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об эпидемиологии и микробиологии

Содержание темы. Характеристики микроорганизмов. Классификация микроорганизмов. Бактерии, вирусы, Методы изучения. Иммуитет, виды иммуитета, Эпидемиологические методы. источник инфекции, пути передачи, восприимчивый организм.

Тема 6. Основы первой доврачебной помощи Сердечно-сосудистые заболевания

Содержание темы. Основы знаний о медицинской помощи. Построение отечественной системы здравоохранения. Факторы риска при формировании ССЗ

Тема 7. Неотложные состояния. Первая медицинская помощь. Меры предосторожности

Содержание темы. Основы первой доврачебной помощи. Общие положения Выявление признаков жизни и смерти

Способы оживления организма при клинической смерти. Восстановление дыхания. Реанимация при остановке кровообращения Первая помощь при

кровотечениях и травмах

Тема 8. Травмы, отравления, профилактика

Содержание темы. Виды травм, отравлений. Первая помощь при общих расстройствах деятельности организма. Первая помощь при кровотечениях

Тема 9. Социальные аспекты здоровья человека .Общий уход за пострадавшими и больными

Содержание темы. Общие основы ухода за больными

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

Тема 1. Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний».

Содержание темы. Показатели, характеризующие здоровье населения, интегральные показатели, СОПЖ.

Тема 2. Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания Региональные проблемы здоровья населения на примере Владимирской области

Содержание темы. основные медико-демографические особенности Владимирской области, административно-территориальным образованиям, показатели смертности, рождаемости, показатели по основным классам болезней.

Тема 3. Окружающая среда и организм человека. Климат и человек (характеристика взаимодействия).



Содержание темы. Влияние факторов среды обитания на здоровье на примере конкретных заболеваний (сердечная, бронхолегочная патология)

Тема 4. Продолжительность жизни и Основы медицинских знаний.

Демографическая политика

Содержание темы. Факторы социальной, природной сред, влияющих на продолжительность жизни.

Тема 5. Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об эпидемиологии и микробиологии

Содержание темы. Характеристики микроорганизмов. Классификация микроорганизмов. Бактерии, вирусы, Методы изучения. Иммунитет, виды иммунитета, Эпидемиологические методы. источник инфекции, пути передачи, восприимчивый организм.

Тема 6. Влияние биотических факторов среды на организм человека.

Содержание. Профилактика инфекционных заболеваний Вакцинация, национальный календарь прививок, дезинфекция.

Тема 7. Неотложные состояния. Первая медицинская помощь. Меры предосторожности

Содержание. Способы оживления организма при клинической смерти. Восстановление дыхания. Реанимация при остановке кровообращения

Тема 8. Травмы, отравления, профилактика

Содержание темы. Десмургия. Правила наложения повязок, остановки кровотечения, Основные ошибки при оказании первой помощи

Тема 9. Социальные аспекты здоровья человека .Общий уход за пострадавшими и больными

Содержание. Гигиенические требования к помещению, где находится больной, положение больного в постели. Методика измерения температуры тела больного. измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений и дыхания больного, применение холода с лечебной целью, пути поступления лекарственных средств в организм. Оптимальное наполнение домашней аптечки. Правила хранения лекарств в домашней аптечке.

## **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. Понятие о здоровье.

2. Виды здоровья: индивидуальное, групповое (семейное), общественное (популяционное, здоровье населения).

3. Характеристика влияния на здоровье основных биологических факторов: пол, возраст, конституция, этнические особенности, наследственность.

4. Понятие о здоровом образе жизни.

5. История изучения вопроса о продолжительности жизни человека.

6. Влияние загрязнения окружающей среды на среднюю продолжительность жизни.

7. Продолжительность жизни в разных регионах

8. Продолжительность жизни и состояние окружающей среды.

9. Урбанизация и продолжительность жизни.

10. Демографическая политика: понятие, основные направления в различных странах.

11. Семья как объект демографической политики: планирование, формирование. ЗОЖ и воспитание населения.

12. Человек и цивилизация будущего: от биосферы к ноосфере, от биоэкологии к нооэкологии.

13. Каковы основные принципы построения отечественной системы здравоохранения?

14. В чем заключается преемственность в построении отечественной системы здравоохранения?

15. Определить основные типы и виды учреждений здравоохранения.

16. В чем заключаются особенности отечественной системы медицинского страхования?

17. Каковы основные права граждан РФ на получение медицинской помощи?

### **Рейтинг-контроль 2:**

1. В чем заключается первичная медико-санитарная помощь?
2. Определить понятие и содержание первой доврачебной помощи.
3. Определить последовательность оказания ПДП.
4. Определить основные признаки жизни и смерти человека.
5. В каких случаях проводится искусственное дыхание?
6. Основные приемы и методика проведения ИД.
7. Каковы основные симптомы остановки сердца?
8. В чем заключается методика непрямого массажа сердца?
9. Каковы критерии эффективности массажа сердца?
10. Назвать виды кровотечений и их особенности.

11. Основные правила и методика наложения жгута при различных локализациях кровотечения.
12. Каковы основные приемы временной остановки кровотечений в различных участках головы тела и конечностей?
13. В чем заключаются особенности остановки венозных кровотечений?
14. Особенности оказания ПДП при ранениях.
15. Приемы оказания ПДП при ранениях головы.
16. Приемы оказания ПДП при ушибах, растяжениях и вывихах.
17. Приемы оказания ПДП при переломах.
18. Каковы основные правила и методика иммобилизации при переломах костей конечностей и позвоночника?
19. Задачи ПДП при отравлениях.
20. Основные средства детоксикации организма.
21. Приемы ПДП при пищевых отравлениях.
22. То же при отравлениях газами.
23. То же при отравлениях ядохимикатами.
24. То же при отравлениях лекарственными препаратами, алкоголем и наркотиками.
25. То же при инородных телах.
26. ПДП при термических ожогах., при химических ожогах., при отморожениях.
27. ПДП при электротравмах и поражениях молнией.
28. Причины возникновения и механизмы развития теплового и солнечного ударов.
29. ПДП при тепловом и солнечном ударах.
30. Особенности оказания ПДП при утоплении.
31. Особенности оказания ПДП при различных острых нарушениях состояния организма.
32. Особенности ПДП при аллергических реакциях.
33. Этиология и патогенез бешенства. ПДП при укусах бешеных животных.
34. ПДП при укусах змей и насекомых.
35. Этапы оказания ПДП при дорожно-транспортных происшествиях.
36. Каковы возможные опасности для жизни и здоровья пострадавших в ДТП?
37. Особенности транспортировки пострадавших для оказания медицинской помощи.
38. Назвать основные ошибки при оказании ПДП.

### **Рейтинг-контроль 3:**

1. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

2. Болезни цивилизации.
3. Особенности жизнедеятельности современного человека.
4. Ожирение.
5. Факторы риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Доврачебная медицинская помощь при стенокардии, гипертоническом кризе, инфаркте миокарда.
6. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы. Доврачебная помощь при заболеваниях органов дыхания.
7. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Разновидности отравлений. Объем доврачебной помощи при отравлениях веществами местного, резорбтивного и рефлекторного действия. Первая медицинская помощь. Меры предосторожности.
8. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы. Причины сахарного диабета. Гипо- и гипергликемия. Клиника. Осложнения сахарного диабета. Понятие о диабетической коме (гипо- и гипергликемическая кома). Доврачебная неотложная помощь.
9. Понятие о смерти и ее этапах. Понятие о реанимации. Реаниматология как наука. Классификация терминальных состояний и их клинические проявления. Симптомы острой сердечно-сосудистой недостаточности. Признаки клинической и биологической смерти. Объем и очередность мер первой доврачебной медицинской помощи при терминальных состояниях. Основные приемы сердечно-легочной реанимации. Схема оказания неотложной помощи при клинической смерти (реанимация).

## **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (экзамен)**

Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену

1. Понятие здоровья. Уровни. Понятие болезни. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
2. Определение общественного здоровья. Основные показатели общественного здоровья: рождаемости, смертности, естественного прироста населения, младенческой смертности, средней продолжительности предстоящей жизни.
3. Критерии оценки индивидуального здоровья. Субъективные и объективные показатели. Группы здоровья.
4. Часто болеющие дети. Дети контингента высокого социального риска. Факторы риска.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие. Закаливание. Организация системы закаливания с использованием научно-обоснованных методов. Неспецифические, специальные и нетрадиционные способы закаливания.

6. Основы рационального питания. Значение и потребности макро- и микронутриентов в питании детей и подростков. Организация питания в образовательных учреждениях.
7. Понятие стресса, стрессовых факторов. Общий адаптационный синдром. Виды стресса. Стадии развития.
8. Наркомании. Основные синдромы. Виды наркоманий. Признаки употребления наркотиков. Принципы лечения. Роль учителя в их профилактике.
9. Ишемическая болезнь сердца. Причины, клинические формы (стенокардия, инфаркт миокарда). Первая медицинская помощь при стенокардии и инфаркте миокарда.
10. Гипертоническая болезнь, причины, клиника. Гипертонический криз. Первая доврачебная помощь.
11. Цереброваскулярная болезнь. Причины. Острое нарушение мозгового кровообращения (ишемический и геморрагический инсульт). Первая медицинская помощь.
12. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
13. Понятие о причинах заболеваний органов дыхания. Основные симптомы острого бронхита и пневмонии. Принципы лечения, ухода и профилактики.
14. Ложный круп и бронхиальная астма: причины, клинические проявления первая медицинская помощь.
15. Аллергические реакции: причины. Понятие о реакциях немедленного и замедленного типа. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Профилактика.
16. Перечислите основные принципы здорового питания.
17. Какова роль природных геохимических аномалий в нарушении здоровья населения.
18. Назовите основные факторы риска при формировании ССЗ.
19. Какие пищевые вещества регламентируют физиологические нормы питания?
20. Перечислите основные проявления изменений в здоровье человека при употреблении алкоголя, табака.
21. Какова роль экологии человека в обеспечении экологической безопасности населения?
22. Что означают понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни»?
23. Охарактеризуйте эссенциальные пищевые вещества и минорные биологически активные вещества.
24. Охарактеризуйте токсическое действие различных тяжелых металлов на организм человека.
25. Раскройте содержание понятия «мониторинг здоровья населения», СГМ, перечислите приоритетные показатели популяционного здоровья.

26. Перечислите гигиенические требования, предъявляемые к режиму питания.
27. Каковы особенности влияния факторов риска на здоровье детей?
28. Охарактеризуйте понятие «здоровье» и перечислите его компоненты.
29. Перечислите виды нарушений состояния питания.
30. Источник инфекции. Механизм передачи инфекции.
31. Восприимчивость и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними.  
СПИД — опасное инфекционное заболевание.

### **Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету.

32. Понятие здоровья. Уровни. Понятие болезни. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
33. Определение общественного здоровья. Основные показатели общественного здоровья: рождаемости, смертности, естественного прироста населения, младенческой смертности, средней продолжительности предстоящей жизни.
34. Критерии оценки индивидуального здоровья. Субъективные и объективные показатели. Группы здоровья.
35. Часто болеющие дети. Дети контингента высокого социального риска. Факторы риска.
36. Здоровый образ жизни и его составляющие. Закаливание. Организация системы закаливания с использованием научно-обоснованных методов. Неспецифические, специальные и нетрадиционные способы закаливания.
37. Основы рационального питания. Значение и потребности макро- и микронутриентов в питании детей и подростков. Организация питания в образовательных учреждениях.
38. Понятие стресса, стрессовых факторов. Общий адаптационный синдром. Виды стресса. Стадии развития.
39. Наркомании. Основные синдромы. Виды наркоманий. Признаки употребления наркотиков. Принципы лечения. Роль учителя в их профилактике.
40. Ишемическая болезнь сердца. Причины, клинические формы (стенокардия, инфаркт миокарда). Первая медицинская помощь при стенокардии и инфаркте миокарда.
41. Гипертоническая болезнь, причины, клиника. Гипертонический криз. Первая доврачебная помощь.
42. Цереброваскулярная болезнь. Причины. Острое нарушение мозгового кровообращения (ишемический и геморрагический инсульт). Первая медицинская помощь.

43. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
44. Понятие о причинах заболеваний органов дыхания. Основные симптомы острого бронхита и пневмонии. Принципы лечения, ухода и профилактики.
45. Ложный круп и бронхиальная астма: причины, клинические проявления первая медицинская помощь.
46. Аллергические реакции: причины. Понятие о реакциях немедленного и замедленного типа. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Профилактика.
47. Перечислите основные принципы здорового питания.
48. Какова роль природных геохимических аномалий в нарушении здоровья населения.
49. Назовите основные факторы риска при формировании ССЗ.
50. Какие пищевые вещества регламентируют физиологические нормы питания?
51. Перечислите основные проявления изменений в здоровье человека при употреблении алкоголя, табака.
52. Какова роль экологии человека в обеспечении экологической безопасности населения?
53. Что означают понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни»?
54. Охарактеризуйте эссенциальные пищевые вещества и минорные биологически активные вещества.
55. Охарактеризуйте токсическое действие различных тяжелых металлов на организм человека.
56. Раскройте содержание понятия «мониторинг здоровья населения», СГМ, перечислите приоритетные показатели популяционного здоровья.
57. Перечислите гигиенические требования, предъявляемые к режиму питания.
58. Каковы особенности влияния факторов риска на здоровье детей?
59. Охарактеризуйте понятие «здоровье» и перечислите его компоненты.
60. Перечислите виды нарушений состояния питания.
61. Источник инфекции. Механизм передачи инфекции.
62. Восприимчивость и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними.  
СПИД — опасное инфекционное заболевание.

**Промежуточная аттестация** по итогам освоения дисциплины (зачет с оценкой)

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету с оценкой

63. Понятие здоровья. Уровни. Понятие болезни. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
64. Определение общественного здоровья. Основные показатели общественного здоровья: рождаемости, смертности, естественного прироста населения, младенческой смертности, средней продолжительности предстоящей жизни.
65. Критерии оценки индивидуального здоровья. Субъективные и объективные показатели. Группы здоровья.
66. Часто болеющие дети. Дети контингента высокого социального риска. Факторы риска.
67. Здоровый образ жизни и его составляющие. Закаливание. Организация системы закаливания с использованием научно-обоснованных методов. Неспецифические, специальные и нетрадиционные способы закаливания.
68. Основы рационального питания. Значение и потребности макро- и микронутриентов в питании детей и подростков. Организация питания в образовательных учреждениях.
69. Понятие стресса, стрессовых факторов. Общий адаптационный синдром. Виды стресса. Стадии развития.
70. Наркомании. Основные синдромы. Виды наркоманий. Признаки употребления наркотиков. Принципы лечения. Роль учителя в их профилактике.
71. Ишемическая болезнь сердца. Причины, клинические формы (стенокардия, инфаркт миокарда). Первая медицинская помощь при стенокардии и инфаркте миокарда.
72. Гипертоническая болезнь, причины, клиника. Гипертонический криз. Первая доврачебная помощь.
73. Цереброваскулярная болезнь. Причины. Острое нарушение мозгового кровообращения (ишемический и геморрагический инсульт). Первая медицинская помощь.
74. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
75. Понятие о причинах заболеваний органов дыхания. Основные симптомы острого бронхита и пневмонии. Принципы лечения, ухода и профилактики.
76. Ложный круп и бронхиальная астма: причины, клинические проявления первая медицинская помощь.
77. Аллергические реакции: причины. Понятие о реакциях немедленного и замедленного типа. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Профилактика.
78. Перечислите основные принципы здорового питания.
79. Какова роль природных геохимических аномалий в нарушении здоровья населения.
80. Назовите основные факторы риска при формировании ССЗ.
81. Какие пищевые вещества регламентируют физиологические нормы питания?



82. . Перечислите основные проявления изменений в здоровье человека при употреблении алкоголя, табака.
83. Какова роль экологии человека в обеспечении экологической безопасности населения?
84. Что означают понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни»?
85. Охарактеризуйте эссенциальные пищевые вещества и минорные биологически активные вещества.
86. Охарактеризуйте токсическое действие различных тяжелых металлов на организм человека.
87. Раскройте содержание понятия «мониторинг здоровья населения», СГМ, перечислите приоритетные показатели популяционного здоровья.
88. Перечислите гигиенические требования, предъявляемые к режиму питания.
89. Каковы особенности влияния факторов риска на здоровье детей?
90. Охарактеризуйте понятие «здоровье» и перечислите его компоненты.
91. Перечислите виды нарушений состояния питания.
92. Источник инфекции. Механизм передачи инфекции.
93. Восприимчивость и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними.  
СПИД — опасное инфекционное заболевание.

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

Самостоятельная работа студента заключается в изучении и анализе специальной и научно-популярной литературы, интернет-ресурсов, освоении практических навыков и приемов работы на педагогической практике, а также в ходе профессиональной деятельности в школах, детских дошкольных учреждениях, спортивных секциях и т. д.

Контроль самостоятельной работы осуществляется на зачете и практических занятиях. Изученный материал представляется в виде устного или письменного доклада. Детальная проработка какой-либо темы может быть оформлена в виде реферата.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТОВ**

1. Профилактика стресса. Способы антистрессовой защиты.
2. Физическая культура и ее оздоровительное значение.

3. Двигательная активность в различные периоды жизни человека.
4. Соблюдение физиологической основы режима труда и отдыха для сохранения здоровья.
5. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни.
6. Проблема формирования здорового образа жизни на различных этапах жизнедеятельности человека.
7. Философские, нравственные, этические аспекты здорового образа жизни.
8. Культура, творчество, здоровье.
9. Возрастные аспекты здоровья.
10. Здоровье учителя. Возможности самосовершенствования.
11. Закаливание - составляющая здорового образа жизни.
12. Питание современного человека. Проблема, связанная с дефицитом витаминов в рационе и пути ее решения.
13. Питание современного человека. Проблема, связанная с избыточным потреблением жиров животного происхождения. Пути ее решения.
14. Пища как источник токсических и биологически активных веществ.
15. Проблема женского и семейного алкоголизма.
16. Проблема подросткового алкоголизма.
17. Алкоголизм как социальная проблема.
18. Наркомания как социальная проблема.
19. Влияние табакокурения на здоровье.
20. ВИЧ (СПИД)-медико-социальные аспекты.
21. Действие алкоголя на плод. Алкогольный синдром плода.
22. Пищевые отравления и их профилактика.
23. Значение личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ  
УСТНЫХ ДОКЛАДОВ**

Альтернативные представления в питании человека (вегетарианство, раздельное питание).

1. Морфологические признаки разных человеческих рас.
2. Этно-территориальные особенности строения тела.
3. Сравнение конституциональных признаков людей, проживающих в разных климатогеографических зонах.

4. Адаптивные типы человека (по Т.И. Алексеевой).
5. Антропологический состав народов мира (населения Европы, Африки, Азии, Океании, Америки).
6. Понятие о биотических факторах окружающей среды.
7. Виды взаимоотношений человека с различными группами живых организмов.
8. Фитонциды и их влияние на здоровье человека. Токсины и их влияние на здоровье человека.
9. Особенности паразитарных и инфекционных заболеваний.
10. Источники химического загрязнения среды, воздействующего на человека. Химические элементы и их воздействие на физическое, психическое и половое здоровье человека.
11. Органические и неорганические соединения и последствия их воздействия на организм.
12. Доза, длительность и кратность воздействия. Эффекты воздействия: генетические, соматические, эмбриотоксические.
13. Отдаленные и кумулятивные эффекты воздействия.
14. «Модернизированное питание».
15. Питание современного городского населения.
16. «Советская кухня».
17. Недостаточность питания. Пищевые добавки.
18. Избыточность питания и его роль в развитии «болезней цивилизации».
19. История изучения вопроса о продолжительности жизни человека.
20. Влияние загрязнения окружающей среды на среднюю продолжительность жизни.
21. Урбанизация и продолжительность жизни.
22. Демографическая политика: понятие, основные направления в различных странах.
23. Семья как объект демографической политики: планирование, формирование.
- ЗОЖ и воспитание населения.
24. Человек и цивилизация будущего: от биосферы к ноосфере, от биоэкологии к нооэкологии.
25. Десмургия, правила наложения повязок, остановки кровотечений различной локализации.

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 медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. Гайворонский И.В., Гайворонский А.И., Ничипрук Г.И., Виноградов С.В. Изд.: СпецЛит.-303с.	2009г	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=104904">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=104904</a>
2 Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. М.. Берлин: Директ-Медиа. 97 стр	2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=author&amp;id=133506">http://biblioclub.ru/index.php?page=author&amp;id=133506</a>
3 Основы медицинских знаний: учебное пособие. Гайворонский И.В., Гайворонский А.И., Ничипрук Г.И., Виноградов С.В. Изд.: СпецЛит, 2013г.-303с.	2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=104904">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=104904</a> .
<b>Дополнительная литература</b>		
4 Кувшинов Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие Кемерово: КемГУКИ, 183с. /	2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372&amp;sr=1</a>
5. Экология человека [Электронный ресурс]: учебник / Под ред. А.И. Григорьева - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. -	2008	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970407202.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970407202.html</a>
6. Промышленная экология [Электронный ресурс]: учебн. пособие / В.М. Гарин, И.А. Кленова, В.И. Колесников; под ред. В.М. Гарина. - М.: УМЦ ЖДТ, 2005."	2005	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5890352822.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5890352822.html</a>
7. Экология городской среды [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Хомич В.А. - М.: Издательство АСВ, 2006. -	2006	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5930934304.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5930934304.html</a>

## 6.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры,
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
3. Вестник спортивной науки/-М: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2014 - 2015.-ISBN1998-0833
4. Культура физическая и здоровье.
5. Лечебная физкультура и здоровье.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Вестник спортивной науки

## 6.3. Интернет-ресурсы

1. Международный экологический портал. – <http://www.ecolife.ru/index.shtml>
2. Эколайн – общественная организация – <http://www.ecoline.ru>
3. Экологический портал ЭКОМИР <http://A-portal.moreprom.ru>
4. Экология производства: научно-практический портал- <http://www.ecoindustry.ru/>

5. Экосистема – экологический центр, ассоциация молодежных экологических объединений – <http://www.ecosystema.ru/>
6. Министерство природных ресурсов и экологии РФ -<http://www.mnr.gov.ru/part/?pid=15>
7. ФАО (FAO UN) <http://www.fao.org/> Организация объединенных наций  
<http://www.un.org/russian/> ЮНЕСКО <http://www.unepcom.ru>
8. Российское экологическое федеральное информационное агентство (РЭФИА)  
<http://www.refia.ru/index.php>
9. Центр экологической политики России <http://www.anzuz@glas.apc.org>
10. Ассоциация «Экологическое образование» [www.aseko.org](http://www.aseko.org)
11. Фонд им.В.И.Вернадского <http://www.vernadsky.ru>
12. Гильдия экологов <http://ecoguild1.narod.ru/> 6. Источники ИОС
13. Отраслевые оценки воздействия на окружающую среду  
[https://portal.sstu.ru/Fakult/FES/EKL/EKL\\_257/default.aspx](https://portal.sstu.ru/Fakult/FES/EKL/EKL_257/default.aspx)
14. Экологическая экспертиза [https://portal.sstu.ru/Fakult/FES/EKL/EKL\\_349/default.aspx](https://portal.sstu.ru/Fakult/FES/EKL/EKL_349/default.aspx)  
Оценка воздействия на окружающую среду  
<https://portal.sstu.ru/Fakult/FES/EKL/eklpbb31154/default.aspx>
15. Оценка воздействия на окружающую среду и экологическая экспертиза  
[https://portal.sstu.ru/Fakult/FES/PTB/ERSP\\_2014/de](https://portal.sstu.ru/Fakult/FES/PTB/ERSP_2014/de)

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Практические работы проводятся в компьютерном классе (104 Зс.)

Перечень используемого лицензионного оборудования:

Операционная система семейства Microsoft Windows Open License 61248656.

Пакет офисных программ Microsoft Office Microsoft Open License 62857072.

Visual Studio professional: MSDN подписка. Договор № 259/15-44 АЭФ.

Mtdicad 14.0.1.286[709051735], лицензия PKG \* 7518-FN.

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандарт Educational Номер лицензии:1356150910-100039.

Рабочую программу составил Буренков В. Н профессор, д.м.н.  
(ФИО, должность, подпись)



Рецензент (представитель работодателя) заместитель руководителя управления

Роспотребнадзора по Владимирской области

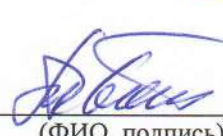
Ю.Б. Поцелуева  
(место работы, должность, ФИО, подпись)



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Заведующий кафедрой ТМБОФК Т. Е. Батоцыренова



(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления

49.03.01

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Председатель комиссии Т. Е. Батоцыренова



(ФИО, должность, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2012/2013 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.10 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_