

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



**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

2022

## 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 инструктажа по технике	<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 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.	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание

	безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		
--	--	--	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и, 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	4			6	
2	Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания Региональные проблемы здоровья .	4	3-4	2	4			6	
3	Окружающая среда и организм человека Климат и человек.	4	5-6	2	4			6	Рейтинг-контроль 1
4	Продолжительность жизни Демографическая политика	4	7-8	2	4			6	
5	Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об эпидемиологии и микробиологии	4	9-10	2	4			6	
6	Основы знаний о медицинской помощи Основы первой доврачебной помощи. Сердечно-сосудистые заболевания	4	11-12	2	4			6	Рейтинг-контроль 2
7	Неотложные состояния Первая медицинская помощь. Меры предосторожности	4	13-14	2	4			6	
8	Травмы, отравления, профилактика	4	15-16	2	4			6	
9	Социальные аспекты здоровья человека. Общий уход за пострадавшими и больными	4	17-18	2	4			6	Рейтинг-контроль 3

Всего за __4__ семестр: 108			18	36			54	Зачет оценкой	с
Итого по дисциплине			18	36			54	Зачет оценкой	с

**Тематический план  
форма обучения – заочная**

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».	5	1-2			1	1	6	
2	Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания Региональные проблемы здоровья .	5	3-4	1				10	
3	Окружающая среда и организм человека Климат и человек.	5	5-6	1				20	Рейтинг-контроль 1
4	Продолжительность жизни Демографическая политика	5	7-8			1	1	10	
5	Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об эпидемиологии и микробиологии	5	9-10	1				20	
6	Основы знаний о медицинской помощи Основы первой доврачебной помощи. Сердечно-сосудистые заболевания	5	11-12	1		1	1	20	Рейтинг-контроль 2
7	Неотложные состояния Первая медицинская помощь. Меры предосторожности	5	13-14					20	
8	Травмы, отравления, профилактика	5	15-16			1	1	20	

9	Социальные аспекты здоровья человека. Общий уход за пострадавшими и больными	5	17-18				10	Рейтинг-контроль 3
Всего за __5__ семестр: 144				4		4	136	Зачет оценкой с
Итого по дисциплине				4		4	136	Зачет оценкой с

**Тематический план  
форма обучения – заочная на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов

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	Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания Региональные проблемы здоровья .	4	3-4					2	
3	Окружающая среда и организм человека Климат и человек.	4	5-6					8	Рейтинг-контроль 1
4	Продолжительность жизни Демографическая политика	4	7-8					8	
5	Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об эпидемиологии и микробиологии	4	9-10			1		10	
6	Основы знаний о медицинской помощи Основы первой доврачебной помощи. Сердечно-сосудистые заболевания	4	11-12			1		10	Рейтинг-контроль 2
7	Неотложные состояния Первая медицинская помощь. Меры предосторожности	4	13-14	1				20	
8	Травмы, отравления,	4	15-	1		1		20	

	профилактика		16						
9	Социальные аспекты здоровья человека. Общий уход за пострадавшими и больными	4	17-18			1		20	Рейтинг-контроль 3
Всего за __4__ семестр: 108				2		4		102	Зачет с оценкой
Итого по дисциплине				2		4		102	Зачет с оценкой

### 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. Иммунитет, виды иммунитета, 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. Иммуитет, 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**

#### **Задания к рейтинг-контролю 1**

1. Выполнить самостоятельную работу: «Оценка артериального давления, ЧСС.



2. Ответить на вопросы теста, состоящего из 20 вопросов:

1. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье это:

- А) отсутствие заболеваний
- Б) высокая продолжительность жизни
- В) состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но полное физическое, душевное и социальное благополучие
- Г) нормальные показания артериального давления

2. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма вследствие влияния на него вредных агентов, вызывающих снижение его приспособительных возможностей, работоспособности и продолжительности жизни это \_\_\_\_\_

3. Верхняя граница систолического артериального давления в норме составляет \_\_\_\_\_ мм.рт.ст.

4. К законодательным актам Российской Федерации о здравоохранении не относится:

- А) соответствующие положения о здравоохранении Конституции Российской Федерации
- Б) закон «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан»
- В) «О медицинском страховании граждан»,
- Г) Уголовный Кодекс РФ

5) Здоровье населения – это:

- А) интегральный показатель, который отражает воздействие на популяцию всего комплекса социальных, медицинских, экономических, экологических, наследственных и других факторов.
- Б) сложившаяся и непрерывно возобновляющаяся совокупность людей, главный компонент человеческого общества
- В) показатель продолжительности жизни
- Г) показатели заболеваемости населения

6. Верхняя граница диастолического артериального давления в норме составляет \_\_\_\_\_ мм.рт.ст.

7. Показатель, обозначающий среднее количество лет предстоящей жизни человека, достигшего данного возраста называется \_\_\_\_\_

8. стойкая утрата трудоспособности, развивающаяся при значительных нарушениях функций организма, приводящих к постоянной (или длительной) потере трудоспособности это \_\_\_\_\_

9. Что не относится к признакам физического развития:

- А) Антропометрические, т. е. основанные на изменении размеров тела и скелета человека
- Б) Антропоскопические, основанные на описании тела в целом и отдельных его частей.
- В) Физиометрические признаки, которые определяют физиологическое состояние
- Г) Частота заболеваний

10. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды путем систематического воздействия на организм этих факторов это \_\_\_\_\_

11. При Искусственном введении в организм психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков):

- А) организм не регулирует количество искусственно вводимых веществ, может возникнуть

передозировка;

Б) искусственно введенные психоактивные вещества ослабляют организм и делают его более восприимчивым к различным заболеваниям;

В) организм постепенно привыкает к психоактивным веществам и уже не может обойтись без них.

Г) Все перечисленное

12. Наука, определяющая закономерности возникновения и распространения заболеваний различной этиологии с целью разработки контроля и профилактических мероприятий \_\_

13. Для инфекционных заболеваний характерны следующие отличительные особенности:

А) опасность быстрого распространения среди населения;

Б) выработка иммунитета после некоторых инфекционных болезней

В) чередование определенных периодов (инкубационный, начальный, разгар болезни и период выздоровления).

Г) все вышеперечисленное

14 Период заболевания от момента попадания возбудителя в организм до появления первых признаков заболевания называется \_\_\_\_\_

15. место пребывания источника инфекции с окружающей его территорией, в которой он способен в данной конкретной обстановке при данной болезни передать заразное начало называется \_\_\_\_\_

16. Схема развития эпидемического процесса представлена на рис. 2

и состоит из элементов:

А) источника инфекции,

Б) путей передачи

В) восприимчивого организма

Г) все варианты верны

17 Механизм передачи инфекции при котором возбудители локализуются в слизистой оболочке дыхательных путей, откуда поступают в воздушную среду (прикашле, чихании и т. п.), пребывают в ней в форме аэрозоля и внедряются в организм человека при вдыхании зараженного воздуха \_\_\_\_\_

18. Распространение инфекционного заболевания среди людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости, способное стать источником чрезвычайной ситуации называется \_\_\_\_\_

19. Способность организма защищать себя от антигенов (веществ), несущих для него чужую генетическую информацию это \_\_\_\_\_

20. искусственный иммунитет возникает после введения \_\_\_\_\_

## Рейтинг-контроль 2

### Задания к рейтинг-контролю 2

1. Каждый студент должен написать реферат на тему: «Характерные виды травм в избранном виде спорта».

2. Ответить на вопросы теста, состоящего из 20 вопросов:

1. Внешние проявления болезни называются симптомами

- А) симптомами
- Б) гипотонией
- В) гипертермией
- Г) воспалением

2. Дифтерия опасна тем, что дает осложнение на этот орган:

- А) сердце
- Б) печень
- В) почки
- Г) поджелудочную железу

3. В результате перенесённого заболевания формируется такой иммунитет:

- А) естественный
- Б) искусственный
- В) наследственный
- Г) наследственный и искусственный

4. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему:

- А) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность
- Б) приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь»
- В) не приступать к непрямому массажу сердца и не проводить искусственной вентиляции лёгких
- Г) придать пострадавшему «антишоковое» положение

5. Сердечно-сосудистые заболевания чаще наблюдаются при дефиците:

- А) железа;
- Б) йода;
- В) фтора;
- Г) цинка;

6. При пищевых токсикоинфекциях поражается:

- А) легкие;
- Б) желудочно-кишечный тракт;
- В) сердце;
- Г) почки;

7. Абсолютными противопоказаниями к закаливанию являются заболевания:

- А) желудочно-кишечного тракта;
- Б) сердечно-сосудистой системы;
- В) бронхо-легочной системы;
- Г) абсолютных противопоказаний нет.

8. Все виды врожденной и приобретенной приспособительной деятельности, которые обеспечиваются определенными физиологическими реакциями, происходящими на клеточном, органном, системном и организменном уровнях называется

9. Приспособление человека (всего его организма или отдельных систем и органов) к новым условиям существования, в которые он попал в результате переезда к новому месту жительства называется

10. Биологическая адаптация человека это:

*Социальная адаптация* –. Социальная адаптация осуществляется как в ходе, так и под влиянием широкого круга других воздействующих факторов (семейного и внесемейного общения, искусства, средств массовой информации и др.).

А) процесс становления личности, обучения человека и усвоения им ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу, социальной общности, группе

Б) эволюционно возникшее приспособление организма человека к условиям среды, выражающееся в изменении внешних и внутренних особенностей органа, функции или всего организма к изменяющимся условиям среды.

В) целенаправленное воздействие на человека в системе воспитания.

Г) приспособление организма человека к условиям среды, под влиянием искусства, средств массовой информации и др.

11. \_\_\_\_\_ (общий адаптационный синдром) - состояние общего напряжения организма, возникающего на чрезвычайный раздражитель.

12. К болезням, которые могут стать последствиями стресса, относят:

А) гипертонию;

Б) аритмию;

В) гастрит;

Г) Все перечисленное

13. Наука, изучающая жизнь и развитие живых микроорганизмов (микробов) – это

14. Мельчайшие уникальные микроорганизмы, размеры которых измеряются в миллимикронах, не имеющие клеточной структурной организации– это \_\_\_\_\_

15. В очаге инфекционного заболевания проводятся мероприятия с целью недопущения распространения заболевания:

А) изоляция больного или носителя;

Б) дезинфекция помещения;

В) карантин – режим, препятствующий распространению инфекции, устанавливается на срок инкубационного периода;

Г) все перечисленное

16. Комплекс мероприятий, направленных на предупреждение попадания возбудителей инфекции в рану или организм человека - \_\_\_\_\_ Асептика –

17. Основной принцип профилактики гриппа на популяционном уровне - \_\_\_\_\_

18. комплекс простейших, срочных и целесообразных мер для спасения жизни человека и предупреждения осложнений при несчастном случае для облегчения дальнейшей квалифицированной медицинской помощи, выполняемых непосредственно на месте происшествия в порядке сам0- и взаимопомощи.– это \_\_\_\_\_

19. . Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему:

А) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность

Б) не приступать к непрямому массажу сердца и не проводить искусственной вентиляции лёгких

В) приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь»

Г) Дать обезболивающую таблетку

20. Признаки клинической смерти:

А) остановка кровообращения (отсутствие пульсации на крупных артериях – сонных и бедренных

Б) отсутствие попыток самостоятельного дыхания (нет экскурсий грудной клетки);

В) широкие зрачки;

- Г) все перечисленное
21. Потерю сознания не вызывают:
- А) отравление алкоголем;
- Б) остановка дыхания;
- В) остановка сердечной деятельности;
- Г) капиллярное кровотечение;

**Рейтинг-контроль 3**  
**Задания к рейтинг-контролю 3**

1. Каждый студент должен написать реферат на тему: «Первая помощь при характерны видах травм в избранном виде спорта»
2. Ответить на вопросы теста, состоящего из 20 вопросов:
  1. Правильно укажите один из главных признаков наружного кровотечения:
    - А) сильная боль в повреждённой части тела
    - Б) кровь темно-красного цвета
    - В) быстрое и пульсирующее кровотечение
  2. Правильно укажите один из главных признаков наружного кровотечения:
    - А) кровь темно-красного цвета
    - Б) кровь ярко-красного цвета
    - В) медленное и тягучее кровотечение
  3. Необходимо верно указать один из главных признаков поверхностного венозного кровотечения:
    - А) слабость
    - Б) кровь фонтанирует из раны
    - В) кровь спокойно вытекает из раны
  4. Необходимо верно указать один из главных признаков поверхностного венозного кровотечения:
    - А) кровь тёмно-красного цвета
    - Б) кровь фонтанирует из раны
    - В) кровь ярко-красного цвета
  5. Жгут при артериальном кровотечении накладывают таким образом:
    - А) прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 13-15 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань
    - Б) на 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань
    - В) прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань
  6. Жгут при артериальном кровотечении накладывают таким образом:
    - А) прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 13-15 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань
    - Б) плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения
    - В) прижать пальцем артерию ниже кровотечения
  7. Правильно укажите один из главных признаков внутреннего кровотечения:
    - А) повышение артериального давления
    - Б) порозовение кожи в области повреждения
    - В) посинение кожи в области повреждения +
  8. Правильно укажите один из главных признаков внутреннего кровотечения:
    - А) учащённый слабый пульс и частое дыхание
    - Б) чувство неутолимого голода
    - В) пожелтение кожи в области повреждения

9. Необходимо верно указать один из главных признаков внутреннего кровотечения:

- А) чувство неутолимого голода
- Б) повышение артериального давления
- В) кашель с кровянистыми выделениями

10. Правильно укажите вариант, который показывает в чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах:

- А) промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом
- Б) промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом
- В) смазать рану вазелином или кремом

11. Правильно укажите вариант, который показывает в чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах:

- А) заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку
- Б) смазать рану вазелином или кремом
- В) промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом

12. Укажите верный ответ:

В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях:

- А) наложить на повреждённое место шину
- Б) наложить на повреждённое место холод
- В) наложить на повреждённое место тепло

13. Укажите верный ответ:

В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях:

- А) наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой
- Б) наложить на повреждённое место тепло
- В) наложить на повреждённое место гипс

14. Первая медицинская помощь при ушибах:

- А) наложение тепла на место ушиба
- Б) наложить на повреждённое место гипс
- В) наложение холода на место ушиба

15 Частота сердечных сокращений ниже 60 ударов в 1 минуту называется \_\_\_\_\_

16. Частота сердечных сокращений выше 80 ударов в 1 минуту называется \_\_\_\_\_.

17. Показания для применения горчичников:

- А) перитонит;
- Б) гипертонический криз (на затылочную область и икроножные мышцы)
- В) остеохондроз позвоночника;

18 Признаками «свежей» раны являются:

- А) повышение температуры;
- Б) нарушение функции поврежденного участка тела.
- В) кровотечение;

18 Способы остановки венозного кровотечения:

- А) наложение жгута;
- Б) наложение давящей повязки;
- В) только хирургическим путем..

19 Кровоостанавливающий жгут накладывают при ... кровотечении: а) б) в)

- А) венозном;
- Б) артериальном;
- В) капиллярном;

21. Симптомы вывиха:

- А) укорочение конечности
- Б) удлинение конечности;
- В) невозможность производить движения в суставе

22. При иммобилизации фиксируют:

- А) ) сустав, расположенный выше места перелома;
- Б) сустав, расположенный ниже места перелома;
- В) два сустава (выше и ниже места перелома);

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

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету.

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.
32. 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	
Основная литература			
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> .	
Дополнительная литература			
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://А-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.org13>
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. П. профессор, д.м.н.  
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя) заместитель руководителя Управления  
Решений рынка по (место работы, должность, ФИО, подпись)  
Высшей школы экономики Доктор Ю.Б. Вучкович

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 1 от 30.08.2012 года

Заведующий кафедрой ТМБОФК Т. Е. Батоцыренова

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления

Протокол № 1 от 30.08.2012 года

Председатель комиссии Т. Е. Батоцыренова

(ФИО, должность, подпись)