

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>
Учебный план	44.03.01_2017_267-3Ф.plx 44.03.01 Педагогическое образование География
Квалификация	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	59,6	
часов на контроль	3,85	

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,55	8,55	8,55	8,55
Сам. работа	59,6	59,6	59,6	59,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Симонова О.И. 

Рабочая программа дисциплины

**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 04.12.2015 г. № 1426)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 22.12.2016 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 14.06.2017 протокол № 3

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич 

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2017-2018 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2017 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2019 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2020 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование у студентов систематизированных знаний в области охраны здоровья населения, его роли в укреплении здоровья детей, подростков и молодежи.
1.2	<i>Задачи:</i> 1. Приобретение знаний и практических навыков для оказания первой медицинской помощи; 2. Приобретение знаний и практических навыков для обеспечения здоровья детей, формирования здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.01
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Возрастная анатомия, физиология и гигиена

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>ОК-9: способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</b>	
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы физиологических показателей здорового организма;</li> <li>- основные признаки нарушения здоровья;</li> <li>- основные виды детского травматизма;</li> <li>- причины возникновения наиболее распространенных соматических и инфекционных заболеваний;</li> <li>- методы и способы профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>- признаки неотложных состояний, причины и факторы их вызывающие;</li> <li>- признаки поражения органов и систем организма;</li> <li>- методы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травмах;</li> </ul>	
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказать первую медицинскую помощь;</li> <li>- распознать признаки нарушения здоровья;</li> </ul>	
<b>Владеть:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками определения функционального состояния организма;</li> <li>- навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;</li> </ul>	
<b>ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</b>	
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-педагогические аспекты здорового образа жизни;</li> <li>- медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни;</li> <li>- о мотивациях сохранения здоровья и здорового образа жизни;</li> <li>- факторы среды, формирующие здоровье человека.</li> </ul>	
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать оптимальные условия учебного процесса с учетом физических, возрастных, психологических и личностных особенностей учащихся, способствующих сохранению и укреплению здоровья школьников;</li> <li>- разрабатывать перспективные (инновационные) медико-педагогические оздоровительные технологии;</li> <li>- способствовать обеспечению гармоничного развития личности обучающегося</li> </ul>	
<b>Владеть:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек;</li> <li>- организационными навыками проведения индивидуального и коллективного оздоровления обучающихся способами оздоровительной рекреации;</li> <li>- основными навыками проведения медико-педагогических оздоровительных технологий.</li> </ul>	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Здоровье, болезнь и образ жизни						

1.1	Введение в предмет ОМЗ. Проблемы здоровья /Лек/	1	2	ОК-9 ОПК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Предмет и задачи «Основ медицинских знаний и здорового образа жизни». Здоровье и болезнь /Ср/	1	10	ОК-9 ОПК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 2. Внутренние болезни и их профилактика</b>							
2.1	Внутренние болезни и их профилактика /Лек/	1	2	ОК-9 ОПК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Уход за кардиологическими и пульмонологическими больными /Пр/	1	2	ОК-9 ОПК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	2	ситуационное задание
2.3	Заболевания пищеварительной и эндокринной систем. Первая помощь при отравлении. Медицинские заболевания при уходе за больными /Пр/	1	2	ОК-9 ОПК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Уход за кардиологическими и пульмонологическими больными /Ср/	1	10	ОК-9 ОПК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.5	Заболевания пищеварительной и эндокринной систем. Первая помощь при отравлении /Ср/	1	10	ОК-9 ОПК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 3. Инфекционные болезни и их профилактика</b>							
3.1	Некоторые инфекционные заболевания и их профилактика /Ср/	1	10	ОК-9 ОПК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 4. Характеристика детского травматизма и его профилактика</b>							
4.1	Травматизм. Первая помощь при травмах. /Ср/	1	10	ОК-9 ОПК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 5. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях. Реанимация</b>							
5.1	Неотложные состояния и первая помощь при них. Десмургия /Ср/	1	5	ОК-9 ОПК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 6. Гигиена детей и подростков</b>							
6.1	Профилактика заболеваний, сохранение и укрепление здоровья учащихся /Ср/	1	4,6	ОК-9 ОПК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 7. Консультации</b>							
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	1	0,4	ОК-9 ОПК-6		0	
<b>Раздел 8. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>							
8.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	1	3,85	ОК-9 ОПК-6		0	
8.2	Контактная работа /КСРАтт/	1	0,15	ОК-9 ОПК-6		0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», её цель и задачи.
2. Определение понятия здоровья, предболезнь и болезнь.
3. Этиология и патогенез болезни.

4. Здоровье – как многоуровневое состояние.
5. Адаптация. Адаптивно-защитные функции организма.
6. Место учреждений здравоохранения в охране здоровья населения
7. Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия.
8. Права гражданина в сфере здравоохранения, право на информацию о санитарно-эпидемиологическом благополучии проживания, достоверность информации об окружающей природной среде и мерах по ее охране.
9. Комплексная оценка состояния здоровья населения.
10. Критерии оценки индивидуального здоровья. Понятие индивидуальной и среднестатистической нормы.
11. Основные показатели популяционного здоровья: рождаемость, смертность, естественный прирост населения, заболеваемость, средняя продолжительность жизни.
12. Общественное (популяционное) здоровье, как фактор здорового и нездорового образа жизни.
13. Здоровый образ жизни и составляющие здоровья (полноценный отдых, оптимальный двигательный режим, сбалансированное питание, режим дня и др).
14. Внешние факторы, влияющие на здоровье: экологические, природно-климатические и социальные.
15. Наследственность и возрастные изменения – как внутренние факторы, влияющие на здоровье.
16. Возрастная периодизация. Закономерности роста и физического развития детей. Группы здоровья.
17. Гигиенические требования к обучению детей. Факторы обучения, неблагоприятно влияющие на здоровье школьника
18. Личная гигиена и закаливание организма.
19. Пути и средства формирования адекватного отношения личности к здоровью на разных этапах жизненного пути.
20. Социальное благополучие как составляющая здоровья.
21. Системный подход в оценке образа жизни Субъективные и объективные показатели здоровья человека.
22. Диагностические методы определения потенциала здоровья. Выбор показателей и критериев оценки уровня здоровья.
23. Программы для саморазвития и оздоровления. Значение волевых качеств личности в формировании здорового образа жизни.
24. Нравственность и интеллект как составляющие здоровой личности. Формирование системы ценностных ориентиров и нравственных запретов.
25. Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия. Социальные факторы, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье.
26. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
27. Болезни цивилизации. Особенности жизнедеятельности современного человека. Ожирение. Факторы риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.
28. Гипертоническая болезнь. Атеросклероз.
29. Ишемическая болезнь сердца.
30. Ранние признаки инфаркта миокарда. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
31. Доврачебная медицинская помощь при стенокардии, гипертоническом кризе, инфаркте миокарда.
32. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы.
33. Классификация острых терапевтических заболеваний: бронхиальной астмы, ложного крупа, пневмонии.
34. Диагностика острых респираторных вирусных заболеваний, признаки воспаления легких.
35. Доврачебная помощь при заболеваниях органов дыхания.
36. Профилактика заболеваний дыхательной системы и инфекций органов дыхания.
37. Причины нарушений пищеварения и обмена веществ.
38. Гастрит. Причины возникновения и клинические проявления. Особенности питания и ухода за больными с гастритом.
39. Язвенная болезнь желудка и двенадцатипёрстной кишки. Причины возникновения и клинические проявления. Особенности питания и ухода за больным с язвой.
40. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.
41. Отравления лекарственными средствами. Отравления алкоголем. Отравления ядохимикатами, применяемыми в сельском хозяйстве. Первая медицинская помощь.
42. Пищевые отравления. Первая медицинская помощь.
43. Причины нарушений функций эндокринной системы.
44. Эндокринные заболевания и их клинические проявления.
45. Сахарный диабет. Причины сахарного диабета. Гипо- и гипергликемия. Клиника. Осложнения сахарного диабета. Понятие о диабетической коме (гипо- и гипергликемическая кома). Доврачебная неотложная помощь.
46. Профилактика нарушений углеводного обмена.
47. История инфекционных болезней.
48. Понятия об эпидемическом процессе, его формы.
49. Очаги инфекции. Изоляция источника инфекции. Карантин.
50. Иммуитет и защитные факторы организма. Антигены, антитела.
51. Прививки, вакцины и сыворотки. Роль образовательных и лечебных учреждений в организации и проведении прививок.
52. Основные группы инфекционных заболеваний. Инфекционные болезни в современном обществе.
53. Механизм развития инфекционных заболеваний, их классификация.
54. Понятия об эпидемическом процессе, его формы. Очаги инфекции. Изоляция источника инфекции. Карантин.
55. Гельминтозы. Особенности распространения. Клинические проявления. Лечение и профилактика.
56. Воздушно-капельные инфекции.
57. Желудочно-кишечные инфекции.
58. Гематогенные инфекции.
59. Зоонозные заболевания.
60. Болезни, передаваемые половым путём.
61. Основные противоэпидемические мероприятия.

62. Пищевые отравления бактериальными токсинами.
63. Профилактика инфекционных заболеваний в школе. Понятие «сигнализационный контроль». Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» от 17 сентября 1998 г. № 157-ФЗ.
64. Кома. Первая помощь пострадавшему в состоянии комы.
65. Клиническая, социальная и биологическая смерть.
66. Понятие о реанимации. Основные приемы сердечно-легочной реанимации.
67. Правило нанесения удара по груди.
68. Поражающее действие электрического тока. Первая помощь при поражении электрическим током. Профилактика электротравматизма.
69. Первая медицинская помощь при поражении молнией. Как избежать поражения молнией.
70. Признаки синего утопления. Помощь пострадавшему после извлечения из воды при сохранении у него рвотного рефлекса. Помощь пострадавшему без признаков жизни после синего утопления.
71. Первая медицинская помощь при бледном утоплении.
72. Осложнения после утопления. Экстренная помощь при ухудшении состояния пострадавшего спасенного после утопления.
73. Попадание инородных тел в дыхательные пути. Стадии асфиксии. Оказание помощи при попадании в дыхательные пути шарообразных предметов. Помощь при попадании в дыхательные пути монетообразных предметов. Правила извлечения инородного тела из дыхательных путей ударом под диафрагму.
74. Обморок и коллапс. Причины обмороков. Способы оказания первой помощи при обмороках.
75. Солнечный удар и первая медицинская помощь при нём.
76. Травматический шок. Эректильная и торпидная стадии шока. Первая медицинская помощь при шоке.
77. Ожоги. Определение площади ожогов. Степень ожога. Понятие об ожоговом шоке и ожоговой болезни. Первая помощь при ожогах.
78. Синдром длительного сдавления. Правила извлечения пострадавшего из завалов. Оказание первой помощи после извлечения из завалов.
79. Дайте определение травмы. Назовите виды травм.
80. Раны. Классификация ран, их особенности. Оказание доврачебной помощи при ранах. Раневая инфекция. Общие принципы лечения инфицированных ран.
81. Кровотечения: виды, опасности. Кровотечения и кровопотеря, признаки острой кровопотери. Признаки артериального, венозного, смешанного, капиллярного кровотечений. Доврачебная медицинская помощь при наружных кровотечениях.
82. Носовые кровотечения.
83. Внутренние кровотечения. Разновидности: легочное, внутригрудное, кровотечение в просвет желудочно-кишечного тракта, внутрибрюшное кровотечение. Доврачебная медицинская помощь при внутренних кровотечениях.
84. Показания для наложения жгута. Правила наложения жгута. Пальцевое прижатие. Места пальцевого прижатия.
85. Понятие о закрытых повреждениях. Ушибы. Растяжения связок. Межмышечные гематомы. Вывихи. Оказание первой доврачебной помощи.
86. Переломы костей, их виды. Признаки открытого и закрытого переломов. Признаки перелома позвоночника. Иммобилизация при переломах. Оказание неотложной помощи.
87. Черепно-мозговые травмы и переломы костей черепа. Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга. Признаки. Оказание первой доврачебной помощи.
88. Травматический шок. Понятие о защитных реакциях при шоке. Стадии травматического шока (эректильная и торпидная), их внешние проявления. Схема оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке.
89. Термические повреждения. Ожоги, отморожения. Классификация. Клиническая картина. Оказание первой помощи.
90. Дайте определение асептики и антисептики, перечислите мероприятия по обеспечению асептики и антисептики.
91. Проникающие ранения. Первая помощь при проникающем ранении в грудную клетку. Пневмоторакс. Перечислите последовательность ПМП при проникающем ранении живота с выпадением внутренних органов.
92. Различия в способах транспортировки пострадавшего с черепно-мозговой травмой, находящегося в сознании и в бессознательном состоянии.
93. Типы повязок и техника их наложения.
94. Роль школы и семьи в сохранении здоровья учащихся. Основные факторы риска развития различных форм патологий у школьников.
95. Психическое здоровье учащихся (критерии, факторы риска, уровни психического здоровья, психическая норма).
96. Неврозы обучения и их причины.
97. Роль учителя в психогигиенических мероприятиях (умение снимать психическое напряжение, умение повышать эмоциональный тонус, создавать условия для эмоциональной разрядки, развивать коммуникабельность, высокие личностные качества).
98. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки, патологические изгибы позвоночника, плоскостопие. Причины нарушения осанки. Профилактика. Последствия гиподинамии. Виды двигательной активности. Гигиеническая гимнастика, физическая культура, спорт, физкультминутки и их влияние на здоровье, выносливость и ловкость школьников.
99. Профилактика нарушений зрения. Миопия (близорукость). Причины развития. Коррекционно-воспитательная работа учителя.
100. Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем, в подростковом возрасте.
101. Понятие «репродуктивное здоровье». Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников. Репродуктивное здоровье как показатель благополучия личности, общества и государства.
102. Умственная работоспособность. Динамика работоспособности. Утомление и переутомление. Резервы умственной работоспособности.
103. Режим дня. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня и условий обучения. Гигиеническая оценка режима

<p>дня детей и подростков.</p> <p>104. Влияние на организм злоупотребления психоактивными веществами</p> <p>105. Понятие о неотложных состояниях.</p> <p>106. Техника выполнения подкожных инъекций.</p> <p>107. Техника выполнения внутримышечных инъекций.</p> <p>108. Техника измерения артериального давления.</p> <p>109. Определение частоты пульса и дыхания.</p> <p>110. Применение горчичников, компрессов, медицинских банок, закапывание лекарственных средств в уши и глаза и нос.</p> <p>111. Иммуитет, его виды. Факторы, снижающие иммунитет. Методы создания приобретенного иммунитета. Прививочный календарь. Осложнения при введении вакцин и сывороток.</p> <p>112. Сексуальная культура и здоровье. Методы планирования семьи.</p>
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
<p>Тематика рефератов:</p> <p>1 Нормативно-правовая база здоровья населения России</p> <p>2. Санитарно-эпидемиологическое</p> <p>3 Благополучие населения</p> <p>Здоровье и наследственность</p> <p>4. Профилактика инфекций дыхательных путей</p> <p>5. Детские инфекции и их профилактика</p> <p>6. Меры воздействия на кровообращение</p> <p>7. Первая помощь при отравлениях</p> <p>8. СПИД и его профилактика</p> <p>9. Заболевания, передающиеся половым путем</p> <p>10. Питание и здоровье</p> <p>11. Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей</p> <p>Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2-3 стр.</p> <p>Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 15-20 стр.</p> <p>Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 2-3 стр.</p> <p>Список использованной литературы: не менее 10-15 источников.</p> <p>Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.</p>
<b>Фонд оценочных средств</b>
Фонд оценочных средств формируется отдельным документом в соответствии с положением о фонде оценочных

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Волокитина Т.В., Бральнина Г.Г., Никитинская Н.И.	Основы медицинских знаний: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	
Л1.2	Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М. А.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие	Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65284.html">http://www.iprbookshop.ru/65284.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Михайлова С.А., Романенко Р.П., Шестернина [и др.] Ж.Г.	Основы медицинских знаний: учебно-методическое пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2006	
Л2.2	Михайлова С.А., Шестернина Ж.Г.	Практические и лабораторные работы по дисциплине "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни": учебно-методическое пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010	

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
---------	-----------



6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Moodle
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

<b>7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	
	ситуационное задание

<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
237 А1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Ученическая доска, кафедра, стенды, экран для проектора настенно-потолочный рулонный, проектор
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект
215 А1	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры с доступом в Интернет

<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<p>Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов</p> <p>Изучение дисциплины предусматривает систематическую самостоятельную работу студентов над материалами для дополнительного чтения; развитие навыков самоконтроля, способствующих интенсификации учебного процесса. Изучение лекционного материала по конспекту лекций должно сопровождаться изучением рекомендуемой литературы, основной и дополнительной. Основной целью организации самостоятельной работы студентов является систематизация и активизация знаний, полученных на лекциях и в процессе подготовки к практическим/семинарским занятиям. Самостоятельная работа по изучению курса предполагает внеаудиторную работу, которая включает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовку к практическим/семинарским занятиям.</li> <li>2. Подготовку, рефератов, докладов (сообщений), презентаций по предложенным темам.</li> <li>3. Подготовку к зачёту.</li> </ol> <p>Методические указания обучающимся при подготовке к практическим/семинарам</p> <p>Практическое занятие – своеобразная форма связи теории с практикой, которая служит для закрепления знаний путем вовлечения студентов в решение разного рода учебно-практических познавательных задач, вырабатывает навыки использования компьютерной и вычислительной техники, умение пользоваться литературой. При подготовке к каждому занятию необходимо обратиться к курсу лекций по данному вопросу и учебным пособиям.</p> <p>Критериями подготовленности студентов к практическим занятиям считаются следующие: знание соответствующей литературы, владение методами исследований, выделение сущности явления в изученном материале, иллюстрирование теоретических положений самостоятельно подобранными примерами.</p> <p>Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому занятию. Цель семинарских занятий – научить студентов самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и вырабатывать у них опыт самостоятельного мышления по проблемам курса. Семинарские занятия могут проходить в различных формах, в виде: - развернутой беседы – обсуждения (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном</p>

участии студентов в обсуждении вопросов темы семинара. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставятся дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным участникам обсуждения;

- устных докладов с последующим их обсуждением;

- обсуждения письменных рефератов, заранее подготовленных студентами по заданию преподавателя и прочитанных студентами группы до семинара.

Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по дисциплине.

Подготовка студентов к семинарскому занятию включает 2 этапа:

1) организационный;

2) закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано.

Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускаются и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам.

Собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Методические рекомендации для студентам по подготовке рефератов

Реферат - краткое изложение содержания книги, статьи и т.п., представленное в виде текста. Тема реферата выбирается студентом самостоятельно из заданного перечня тем рефератов или предлагается студентом по согласованию с преподавателем. Реферат должен включать титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список использованной литературы и приложения (если имеется). Титульный лист включает в себя необходимую информацию об авторе: название учебного заведения, факультета, тему реферата, ФИО автора, номер группы, данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования. В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого вопроса. После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст. Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы. В этом случае приводится ссылка на цитируемый источник, состоящая из фамилии автора и года издания, например (Петров, 2010). В заключении приводятся выводы, раскрывающие поставленные во введении задачи. При работе над рефератом необходимо использовать не менее трех публикаций. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Объем реферата должен быть не менее 12 и не более 30 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее - 2, правое - 1,5, левое - 3 см. Шрифт - 14. Абзацный отступ - 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй - оглавление.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты - это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. Тест может быть использован при изучении и после полного прохождения курса, а также выявить уровень подготовленности к изучению дисциплины. Для контроля выбраны разделы, отражающие основные разделы курса.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора

учебной литературы;

- б) четко выяснить все условия тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.);
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желателен применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) при встрече с чрезвычайно трудным вопросом, не тратить много времени на него, а вернуться к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к зачёту

Изучение дисциплины завершается сдачей зачёта. Он является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа:

- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы.

Литература для подготовки к зачёту рекомендуется преподавателем либо указана в рабочей программе.

Основным источником подготовки к зачёту является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к зачёту студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

По окончании ответа экзаменатор может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам студенту дается 20 минут.

Помимо ответов на вопросы зачета студент решает ситуационные профессиональные задачи, которые формируют компетенции

Примерные задачи:

Задача 1. В автобусе внезапно одному из пассажиров стало плохо. Возникли сильные боли за грудиной, отдающие в левую руку, лопатку; появились чувство нехватки воздуха, головокружение, слабость. При осмотре: кожные покровы бледные, покрыты холодным потом, пульс 60-62 удара в мин., слабого наполнения, дыхание поверхностное, учащенное.

Какова причина тяжелого состояния? Перечислите мероприятия неотложной доврачебной медицинской помощи.

Задача 2. У мужчины 50 лет на работе появились боли в области сердца, отдающие в левую руку. Ранее боли проходили после приема нитроглицерина, но в настоящее время не купируются. Кожные покровы обычной окраски; пульс 86-88 ударов в мин., удовлетворительного наполнения, артериальное давление 160/90 мм. рт. ст. Дыхание - 20 в мин.

Какова причина такого состояния? Назовите мероприятия неотложной медицинской помощи.

Задача 3. Школьник, отвечая на уроке у доски, в душном классе, почувствовал головокружение, тошноту, потемнение в глазах. Затем побледнел, потерял сознание и упал. Объективно: пульс резко ослаблен, артериальное давление снижено, дыхание поверхностное, зрачки широкие, слабо реагируют на свет.

Чем вызвано такое состояние? Перечислите объем и очередность первой доврачебной медицинской помощи.

Задача 4. В школьной учительской одна из педагогов почувствовала себя плохо. Появились сильная головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, тошнота. Отмечается резкое покраснение лица и шеи, потливость, дрожь в конечностях. Артериальное давление 210/120 мм. рт. ст.

Какова причина такого состояния? В чем заключаются мероприятия неотложной медицинской помощи?

Задача 5. Юноша, 19 лет, в течение нескольких дней чувствовал сильную жажду, сухость во рту, головную боль, вялость, сонливость, тошноту, после чего развилась кома. Больной не реагирует на раздражители, отмечается шумное глубокое дыхание, запах ацетона изо рта, пульс учащен. Кожные покровы сухие, их упругость резко снижена, глаза западают, тонус глазных яблок снижен, черты лица заострены. Зрачки узкие.

Чем объяснить такое состояние? Перечислите мероприятия первой доврачебной медицинской помощи.

Задача 6. Подросток, 14 лет, страдающий сахарным диабетом, внезапно стал возбужденным, раздражительным, агрессивным, у него начал заплетаться язык, появились нескоординированные движения, гримасы. Затем - судороги, потеря сознания. Объективно: температура понижена, кожные покровы влажные, дыхание поверхностное, зрачки расширены.

Ваш диагноз? В чем заключаются мероприятия неотложной медицинской помощи?

Задача 7. В школе во время урока физкультуры подросток споткнулся и упал. Возникло обильное кровотечение из носа.

Ответить на вопросы:

- 1) в чем заключается неотложная помощь при носовом кровотечении?
- 2) какие существуют способы оказания неотложной помощи при носовом кровотечении?

Задача 8. Во время драки между молодыми людьми с применением холодного оружия (ножа) один из дерущихся получил удар ножом

в верхнюю треть плеча. Из раны начала бить фонтаном алая кровь.

Ответить на вопросы:

- 1) назвать вид кровотечения;
- 2) в каком порядке следует оказывать экстренную помощь?

Задача 9. Помогая маме на кухне, девочка нечаянно порезала острым ножом палец. Началось кровотечение. Кровь

крупными каплями стала выступать из раны.

Ответить на вопросы:

1) вид кровотечения;

2) в чем заключается оказание первой помощи?

Задача 10. Школьник, катаясь зимой на коньках, упал на лед и травмировал коленный сустав. Возникла ушибленная рана с небольшим кровотечением.

Вопрос. Ваши действия по оказанию неотложной помощи?

Задача 11. На подростка, возвращающегося из школы, во дворе дома неожиданно набросилась собака и укусила его в область голени. На месте укуса возникли глубокая рана и сильное кровотечение.

Вопрос. Порядок оказания неотложной помощи?

Задача 12. На уроке физкультуры девочка упала и сильно ударилась локтевым суставом о спортивный снаряд. Возникли рваная рана и невыраженное кровотечение.

Вопрос. В чем будут заключаться ваши действия по оказанию неотложной помощи?

Задача 13. Школьник, 11 лет, во время сильной грозы встал под высокое дерево, чтобы спрятаться от дождя. Последовал удар молнии, послышался треск, дерево расщепилось у вершины. Школьник упал, потерял сознание.

Вопрос. Ваш диагноз? Какие действия следует предпринять для оказания неотложной помощи?

Задача 14. Подросток, 14 лет, во время купания в реке попал в водоворот и начал тонуть. Двое молодых людей, отдыхавших на берегу, бросились спасать школьника. На берегу у пострадавшего не прощупывался пульс на сонной артерии и отсутствовало дыхание.

Вопрос. В чем заключается последовательность действий, которые следует предпринять спасателям для оказания неотложной помощи пострадавшему?

Задача 15. Ребенок, 8 лет, торопясь и разговаривая во время обеда, не прожевав, глубоко вдохнул кусочек корочки хлеба, после чего появилось затруднение дыхания, а затем - потеря сознания.

Вопросы. Ваш диагноз? Действия по оказанию неотложной помощи?