

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

Учебный план 44.03.05 \_2018\_168-3Ф.plx  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Биология и Химия

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

Виды контроля на курсах:

в том числе:

зачеты 1

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
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
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 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016 г. № 91)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 25.12.2017 протокол № 13.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

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

Протокол от 14.06.2018 протокол № 11

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

---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 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	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

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	Компетенция	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Здоровье, болезнь и образ жизни						

1.1	Введение в предмет ОМЗ. Проблемы здоровья /Лек/	1	2	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Предмет и задачи «Основ медицинских знаний и здорового образа жизни». Здоровье и болезнь. Компоненты ЗОЖ, способы укрепления здоровья /Ср/	1	4	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Составляющие здорового образа жизни. Оценка здоровья и физического развития /Пр/	1	2	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 2. Внутренние болезни и их профилактика</b>						
2.1	Внутренние болезни и их профилактика /Ср/	1	2	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Уход за кардиологическими и пульмонологическими больными /Ср/	1	2	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Заболевания пищеварительной и эндокринной систем. Первая помощь при отравлении. /Ср/	1	2	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Медицинские манипуляции при уходе за больными /Ср/	1	2	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
2.5	Основные группы инфекционных заболеваний. Инфекционные болезни в современном обществе. Прививки, вакцины и сыворотки. Роль образовательных и лечебных учреждений в организации и проведении прививок.  /Ср/	1	5	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
2.6	Заболевания пищеварительной и эндокринной систем. Первая помощь при отравлении /Ср/	1	5	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
2.7	Заболевания пищеварительной и эндокринной систем. Первая помощь при отравлении. Уход за гастроэнтерологическими больными /Ср/	1	5	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 3. Инфекционные болезни и их профилактика</b>						
3.1	Некоторые инфекционные заболевания и их профилактика /Ср/	1	2,1	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 4. Характеристика детского травматизма и его профилактика</b>						
4.1	Травматизм. Первая помощь при травмах. /Лек/	1	2	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Травматизм. Первая помощь при травмах. Десмургия /Пр/	1	2	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	2	ситуационное задание
4.3	Виды травм и их классификация, поражающие факторы, способные привести к травме /Ср/	1	5	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 5. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях. Реанимация</b>						
5.1	Неотложные состояния и первая помощь при них /Ср/	1	5	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	

5.2	Обморок, кома, клиническая смерть, нарушение проходимости дыхательных путей, поражение электрическим током. Первая помощь при неотложных состояниях. /Ср/	1	5	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
5.3	Нормативно-правовая база оказания первой помощи. /Ср/	1	5	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 6. Гигиена детей и подростков</b>							
6.1	Профилактика заболеваний, сохранение и укрепление здоровья учащихся /Ср/	1	5	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
6.2	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей /Ср/	1	5,5	ОПК-6 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 7. Консультации</b>							
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	1	0,4	ОПК-6 ОК-9		0	
<b>Раздел 8. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>							
8.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	1	3,85	ОПК-6 ОК-9		0	
8.2	Контактная работа /КСРАтт/	1	0,15	ОПК-6 ОК-9		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 учрежденный 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. Иммунитет 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 спасённого 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. Имобилизация 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 дня детей и подростков.
104. Влияние на организм злоупотребления психоактивными веществами
105. Понятие о неотложных состояниях.
106. Техника выполнения подкожных инъекций.
107. Техника выполнения внутримышечных инъекций.
108. Техника измерения артериального давления.
109. Определение частоты пульса и дыхания.
110. Применение горчичников, компрессов, медицинских банок, закапывание лекарственных средств в уши и глаза и нос.
111. Иммуитет, его виды. Факторы, снижающие иммунитет. Методы создания приобретенного иммунитета. Прививочный календарь. Осложнения при введении вакцин и сывороток.
112. Сексуальная культура и здоровье. Методы планирования семьи.

## 5.2. Темы письменных работ

Тематика рефератов:

- 1 Нормативно-правовая база здоровья населения России
2. Санитарно-эпидемиологическое
- 3 Благополучие населения
- Здоровье и наследственность
4. Профилактика инфекций дыхательных путей
5. Детские инфекции и их профилактика
6. Меры воздействия на кровообращение
7. Первая помощь при отравлениях
8. СПИД и его профилактика
9. Заболевания, передающиеся по половым путем
10. Питание и здоровье
11. Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей

Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2-3 стр.

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.



Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 2-3 стр. Список использованной литературы: не менее 10-15 источников. Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.
<b>Фонд оценочных средств</b>
Фонд оценочных средств формируется отдельным документом в соответствии с положением о фонде оценочных

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	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	Михайлова С.А., Романенко Р.П., Шамсутдинова [и др.] Ж.Г.	Здоровье, профилактика заболеваний, неотложная помощь: учебное пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2014	<a href="http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&amp;view=book&amp;id=197:zdorove-profilaktika-zabolevanij-neotlozhnaya-pomoshch&amp;catid=14:medicine&amp;Itemid=156">http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&amp;view=book&amp;id=197:zdorove-profilaktika-zabolevanij-neotlozhnaya-pomoshch&amp;catid=14:medicine&amp;Itemid=156</a>
Л1.3	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>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	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	
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
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

308 A1	Кабинет физиологии человека и животных. 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 для обучающихся (по количеству обучающихся). Стенд «Физиология систем органов», стенд «Механизмы развития общего адаптационного синдрома», таблицы по физиологии человека, портреты учёных, сейф с реактивами, ученическая доска, штатив, проектор, ноутбук, экран
208 A4	Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры с доступом в Интернет, проектор, экран, копировальный аппарат, многофункциональное устройство, выставочные стеллажи, печатные издания.

#### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лекции, с одной стороны – это одна из основных форм учебных занятий в высших учебных заведениях, представляющая собой систематическое, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела конкретной науки или учебной дисциплины, с другой – это особая форма самостоятельной работы с учебным материалом. Лекция не заменяет собой книгу, она только подталкивает к ней, раскрывая тему, проблему, выделяя главное, существенное, на что следует обратить внимание, указывает пути, которым нужно следовать, добиваясь глубокого понимания поставленной проблемы, а не общей картины.

Работа на лекции – это сложный процесс, который включает в себя такие элементы как слушание, осмысление и собственно конспектирование. Для того, чтобы лекция выполнила свое назначение, важно подготовиться к ней и ее записи еще до прихода преподавателя в аудиторию. Без этого дальнейшее восприятие лекции становится сложным. Лекция в университете рассчитана на подготовленную аудиторию. Преподаватель излагает любой вопрос, ориентируясь на те знания, которые должны быть у студентов, усвоивших материал всех предыдущих лекций. Важно научиться слушать преподавателя во время лекции, поддерживать непрерывное внимание к выступающему.

Однако, одного слушания недостаточно. Необходимо фиксировать, записывать тот поток информации, который сообщается во время лекции – научиться вести конспект лекции, где формулировались бы наиболее важные моменты, основные положения, излагаемые лектором. Для ведения конспекта лекции следует использовать тетрадь. Ведение конспекта на листочках не рекомендуется, поскольку они не так удобны в использовании и часто теряются. При оформлении конспекта лекции необходимо оставлять поля, где студент может записать свои собственные мысли, возникающие параллельно с мыслями, высказанными лектором, а также вопросы, которые могут возникнуть в процессе слушания, чтобы получить на них ответы при самостоятельной проработке материала лекции, при изучении рекомендованной литературы или непосредственно у преподавателя в конце лекции. Составляя конспект лекции, следует оставлять значительный интервал между строчками. Это связано с тем, что иногда возникает необходимость вписать в первоначальный текст лекции одну или несколько строчек, имеющих принципиальное значение и почерпнутых из других источников. Расстояние между строками необходимо также для подчеркивания слов или целых групп слов (такое подчеркивание вызывается необходимостью привлечь внимание к данному месту в тексте при повторном чтении). Обычно подчеркивают определения, выводы.

Также важно полностью без всяких изменений вносить в тетрадь схемы, таблицы, чертежи и т.п., если они предполагаются в лекции. Для того, чтобы совместить механическую запись с почти дословным фиксированием наиболее важных положений, можно использовать системы условных сокращений. В первую очередь сокращаются длинные слова и те, что повторяются в речи лектора чаще всего. При этом само сокращение должно быть по возможности кратким.

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов должно быть закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также самостоятельная работа способствует развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время

Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

#### Методические указания по подготовке к практическим занятиям

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

Как правило, семинары проводятся в виде:

- развернутой беседы – обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы семинара. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя 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, написание рефератов может быть поручено не одному, а нескольким студентам, тогда к основному докладчику могут быть назначены содокладчики и оппоненты по докладу.

В ходе самостоятельной подготовки каждый студент готовит выступления по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, обращаться к конспекту во время выступления.

Примерный план проведения семинарского занятия.

1. Вступительное слово преподавателя – 3-5 мин.
  2. Рассмотрение каждого вопроса темы – 15-20 мин.
  3. Заключительное слово преподавателя – 5-10 мин.
- Домашнее задание (к каждому семинару).

1. Изучить и законспектировать рекомендуемую литературу.
2. По каждому вопросу плана занятий подготовиться к устному сообщению (5-10 мин.), быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений (до 5 мин.).

Выступление на семинаре должно удовлетворять следующим требованиям: в нем излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Готовиться к семинарским занятиям надо не накануне, а заблаговременно.

Самостоятельная работа студентов должна начинаться с ознакомления с планом семинарского занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к семинару, рекомендуемую литературу к теме. Изучение материала к семинару следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подобрать, отработать материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы. Уметь читать рекомендованную литературу не значит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.

#### Методические рекомендации по подготовке к зачёту

Изучение дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» завершается сдачей зачёта. Зачёт является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки к зачёту 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, содержащиеся в вопросах зачёта.

Литература для подготовки к зачёту рекомендуется преподавателем либо указана в учебно-методическом комплексе.

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.

Зачёт проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам студенту дается 20 минут с момента получения им вопроса зачёта.

Помимо ответов на вопросы зачета студент решает ситуационные профессиональные задачи

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?