

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

Титов С. В.

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.06.19 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ

Направление подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль подготовки):

География. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения: очная

Пенза, 2019

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является формирование систематизированных знаний, умений и навыков в области основ медицины, обеспечения охраны жизни, сохранения здоровья человека, формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

- Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (Общепедагогическая функция. Обучение) А/01.6; ПС01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного от «18» октября 2013 г., № 544;

- Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам (Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) А/01.6, ПС01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного от «5» мая 2018 г., № 298;

- Преподавание по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования (СПО) и дополнительным профессиональным программам (ДПП), ориентированным на соответствующий уровень квалификации (Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП) А/01.6, ПС01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного профессионального образования», утвержденного от «8» сентября 2015 г., № 608.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к основной части Блока 1 "Дисциплины (модули)".

Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы по предмету: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплины обязательной части: «Медицинская география», «Экологическая физиология человека», «Физиологические основы адаптации человека».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3	3

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; этические основы деятельности учителя, её психические и психофизиологические особенности.
		ИУК-7.2. Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<i>Уметь:</i> использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; анализировать свою деятельность и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции.
		ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<i>Владеть:</i> приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; навыками рефлексии своей профессиональной деятельности и саморегуляции.
ПК-4	Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	ИПК-4.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по безопасности жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей	<i>Знать:</i> строение и функции организма человека и процессы, протекающие в нём, физиологические основы режима дня, гигиенические требования к организации учебного процесса
		ИПК-4.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»	<i>Уметь:</i> создать оптимальные условия для организации учебно-воспитательного процесса;

		для обучающихся с особыми образовательными потребностями	
			Владеть: навыками распознавания признаков нарушения здоровья; диагностики отклонений в состоянии здоровья и функционального состояния учащегося; навыками формирования здорового образа жизни и применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся
ПК-5	Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	ИПК-5.1. Знает закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания географического образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного курса географии	<i>Знать:</i> основные понятия и определения безопасности жизнедеятельности; методику изучения безопасности жизнедеятельности в школе; формы и методы организации занятий по всем разделам курса безопасности жизнедеятельности в образовательном учреждении.
		ИПК-5.2. Знает закономерности, принципы обеспечения безопасности и способы формирования элементов культуры безопасности в учебно-воспитательном процессе по безопасности жизнедеятельности, структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности»	<i>Уметь:</i> проводить занятия по курсу безопасности жизнедеятельности с учащимися на современном уровне; применять активные методы обучения и инновационные педагогические технологии в процессе преподавания курса; использовать современные технические средства в процессе обучения.
		ИПК-5.3. Осуществляет отбор учебного	<i>Владеть:</i> навыками применения современных

		<p>содержания для реализации в различных формах обучения безопасности жизнедеятельности в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся</p>	<p>методов и технологий обучения; навыками оценки усвоения учащимися программы по безопасности жизнедеятельности</p>
		<p>ИПК-5.4. Осуществляет отбор содержания из образовательной области «Безопасность жизнедеятельности» для реализации учебно-воспитательного процесса с использованием обязательных и дополнительных форм обучения в соответствии с дидактическими целями, возрастными и индивидуально-психологическими особенностями обучающихся</p>	
		<p>ИПК-5.5. Владеет предметным содержанием безопасности жизнедеятельности</p>	

4. Структура и содержание дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

4.1.1. Структура дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов, 7 семестр.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)		
				Контактная работа									
				Всего	Лекция	Лабораторные занятия	Другие виды контактной работы	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Подготовка к экзамену	собеседование	тест	Реферат с презентацией
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	15	
	Раздел 1. Введение. Здоровый образ жизни	7	1-5	46	22	24		17	6	11			
	Тема 1.1. Введение в основы здорового образа жизни	7	1	6	2	4			2	2			
	Тема 1.2. Возрастные закономерности формирования здоровья человека	7	1	4	2	2				1			3
	Тема 1.3. Критерии оценки здоровья. Основы физического, психического и социального здоровья.	7	1	4	2	2				1			3
	Тема 1.4. Двигательная активность и здоровье.	7	2	8	4	4			2	2	2		
	Тема 1.5. Основы рационального питания.	7	3	8	4	4				2			3
	Тема 1.6. Основы психического и социального здоровья	7	4	4	2	2			1	1	4		

Тема 1.7. Репродуктивное здоровье.	7	4	8	4	4				1		4	
Тема 1.8. Профилактика вредных привычек	7	5	8	4	4			1	2	5		3
Раздел 2. Инфекционные болезни	7	6-7	26	14	12		9	3	6			
Тема 2.1. Основы микробиологии, эпидемиологии, иммунологии. Тема 2.2 Кишечные инфекции. Тема 2.3. Инфекции дыхательных путей. Тема 2.4. Кровяные инфекции	7	6	10	6	4			2	2	7		
Тема 2.5. Детские инфекции	7	7	8	4	4				2		7	
Тема 2.6 Болезни, передающиеся половым путем	7	7	8	4	4			1	2			7
Раздел 3. Основы первой помощи при травмах и несчастных случаях	7	8-14	24	12	12		19	6	13			
Тема 3.1. Основы первой помощи. Основные принципы оказания первой помощи. Правовые основы оказания первой помощи	7	8	2	1	1			2	2	8		
Тема 3.2. Введение. Асептика и антисептика. Десмургия.	7	9	4	2	2				2		9	
Тема 3.3. Закрытые повреждения. Травматический шок, синдром длительного сдавливания.	7	10	4	2	2			2	2	10		
Тема 3.4. Открытые повреждения. Хирургическая инфекция. Кровотечения.	7	11	4	2	2				2		11	
Тема 3.5. Термические повреждения. Тема 3.6. Терминальные состояния. Реанимация	7	12	4	2	2			1	2	12		
Тема 3.7. Переломы, вывихи, растяжения	7	13	4	2	2				2		13	

Тема 3.8. Основные принципы лекарственной помощи	7	14	2	1	1			1	1	14		14
Раздел 4. Неотложные состояния и первая помощь при болезнях внутренних органов	7	15-17	12	6	6			9	3	6		
Тема 4.1. Болезни органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	7	15	4	2	2			2	2	16		
Тема 4.2. Аллергические реакции и заболевания. Неотложная помощь	7	16	4	2	2				2		16	
Тема 4.3. Болезни органов пищеварения и эндокринной системы. Тема 4.4. Болезни мочеполовой системы.	7	17	4	2	2			1	2			17
Иная контактная работа						3						
Общая трудоемкость, в часах	108		54	17	34	3		54	18	36	Промежуточная аттестация	
											Форма	Семестр
											Экзамен	7 семестр

4.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. Введение. Здоровый образ жизни

Тема 1.1. Введение в основы здорового образа жизни

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровье. Компоненты здорового образа жизни. Субъективные и объективные факторы ЗОЖ. Культура здоровья.

Тема 1.2. Возрастные закономерности формирования здоровья человека

Возрастные закономерности формирования здоровья человека. Основные законы роста и развития: гетерохронизм, системогенез, правило скелетных мышц.

Условия раннего онтогенеза. Критические периоды развития. Паспортный и биологический возраст. Понятие об акселератах и ретардантах. Возрастно-половой аспект обеспечения здоровья.

Тема 1.3. Критерии оценки здоровья. Основы физического, психического и социального здоровья.

Критерии оценки показателей здоровья. Основы физического, психического и социального здоровья. Взаимосвязь компонентов здоровья. Количественный подход к оценке здоровья.

Показатели индивидуального здоровья. Методы оценки здоровья. Уровни здоровья.

Тема 1.4. Двигательная активность и здоровье

Эволюционные предпосылки двигательной активности. Роль двигательной активности в обеспечении и укреплении здоровья. Двигательный минимум современного человека. Влияние гиподинамии на функциональные системы организма.

Принципы оздоровительной физической тренировки. Понятие о физической нагрузке и методы ее контроля. Физическая культура в режиме рабочего дня. Физическая культура школьника.

Тема 1.5. Основы рационального питания

Значение питания. Состав пищи. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов, воды в обеспечении здоровья. Калорийность питания. Особенности питания при занятиях физической культурой, избыточной массе тела.

Принципы рационального питания. Суточный рацион питания. Типы питания: вегетарианство, сыроедение, раздельное и смешанное питание. Ошибки в питании

Тема 1.6. Основы психического и социального здоровья

Понятие о психическом здоровье. Стресс. Физиологические механизмы стресса. Стадии стресса. Эмоции положительные и отрицательные. Признаки ослабления психического здоровья.

Понятие о функциональной асимметрии мозга. Индивидуальные психологические особенности человека, их учет в построении здорового образа жизни. Средства и методы психорегуляции.

Понятие группового, регионального и общественного здоровья. Адаптация человека в обществе. Самооценка человека.

Тема 1.7. Репродуктивное здоровье

Особенности репродуктивной функции у мужчин и женщин. Проблема репродуктивного здоровья в настоящее время. Генетическая, сексуальная, психологическая совместимость

Тема 1.8. Профилактика вредных привычек

Понятие «привычка», «вредная привычка». Социально-педагогические предпосылки формирования вредных привычек. Причины распространения вредных пристрастий. Дети и подростки группы риска.

Влияние курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ на организм ребенка, подростка и взрослого. Психическая и физическая зависимость человека от психоактивных веществ. Роль первичной педагогической профилактики употребления вредных для здоровья веществ. Методы и средства преодоления вредных привычек.

Раздел 2. Инфекционные болезни

Тема 2.1. Основы микробиологии, эпидемиологии, иммунологии.

Понятие «микробиология». Виды патогенных микроорганизмов. Эпидемиология как наука о закономерностях возникновения и распространения инфекционных заболеваний. Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности.

Иммунитет. Неспецифические и специфические факторы защиты. Виды иммунитета. Методы создания искусственного иммунитета - иммунизация населения.

Понятие «инфекционный процесс». Классификация инфекционных заболеваний. Профилактические и противоэпидемические мероприятия.

Санитарное законодательство: основные положения.

Тема 2.2 Кишечные инфекции.

Кишечные инфекции: дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции, ботулизм, вирусный гепатит. Возбудители, источники инфекции, пути передачи, основные симптомы болезни. Осложнения. Профилактика. Особенности течения заболевания у детей.

Тема 2.3. Инфекции дыхательных путей.

Инфекции дыхательных путей: ОРВИ, грипп, ангина. Возбудители, источники инфекции, пути передачи, основные симптомы болезни. Осложнения. Профилактика. Птичий грипп: эпидемиология, симптомы, профилактика.

Туберкулез: общие сведения о туберкулезе, основные методы выявления туберкулезного заболевания. Основные клинические формы (туберкулиновая интоксикация у детей, подростков, туберкулез органов дыхания, туберкулез других органов и систем). Факторы, отягчающие течение заболевания, осложнения, профилактика.

Тема 2.4. Кровяные инфекции

Кровяные инфекции: клещевой энцефалит, малярия, сыпной тиф. Возбудители, источники инфекции, особенности путей передачи, основные симптомы заболеваний, осложнения. Профилактика педикулеза в детских коллективах. Бешенство: эпидемиологические симптомы, профилактика.

Тема 2.5. Детские инфекции

Детские инфекции: корь, ветряная оспа, скарлатина, коклюш, дифтерия. Общая характеристика детских инфекций. Особенности инфекционного процесса и иммунитета у детей. Основные симптомы заболеваний. Осложнения. Диета, режим. Профилактика инфекции в детском коллективе.

Тема 2.6. Болезни, передающиеся половым путем

Болезни, передающиеся половым путем: синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД); контингенты риска; возбудитель; пути передачи; течение заболевания и исход. Особенности течения СПИДа у детей. Сифилис, гонорея: возбудители, пути передачи, периоды течения сифилиса. Течение гонореи у мужчин, женщин: осложнения, профилактика.

Раздел 3. Основы первой помощи при травмах и несчастных случаях

Тема 3.1. Основы первой помощи. Основные принципы оказания первой помощи. Правовые основы оказания первой помощи

Принципы оказания первой помощи. Последовательность оказания первой помощи. Основные законодательные акты и постановления в области охраны труда и

оказания первой помощи.

Тема 3.2. Введение. Асептика и антисептика. Десмургия.

Асептика и антисептика как система профилактики и борьбы с инфекцией. Виды антисептики. Способы асептики. Понятие о хирургической инфекции. Виды раневой инфекции.

Понятие «десмургия». Общие правила наложения повязок. Перевязочный материал. Разновидности повязок (косыночные, бинтовые на различные части тела) Перевязочный медицинский пакет, техника его вскрытия, наложение повязки.

Тема 3.3. Закрытые повреждения. Травматический шок, синдром длительного сдавливания.

Понятие о закрытых повреждениях. Виды и симптомы закрытых повреждений (ушибы, вывихи, растяжения связок, закрытый перелом костей), неотложная помощь. Сотрясение, ушиб, сдавливание мозга: признаки, осложнения, неотложная помощь при закрытых и открытых черепно-мозговых травмах. Транспортная иммобилизация, правила наложения шин. Иммобилизация и транспортировка при переломах позвоночника, таза, ребер.

Травматический шок: стадии и тяжесть течения травматического шока, принципы неотложной помощи.

Синдром длительного сдавливания: механизм развития, симптомы, осложнения, неотложная помощь.

Тема 3.4. Открытые повреждения. Хирургическая инфекция. Кровотечения

Открытые повреждения (раны): классификация ран. Основные симптомы и осложнения.

Местная гнойная инфекция: фурункул, карбункул, панариций, абсцесс, флегмона. Особенности очаговой инфекции у детей. Столбняк, газовая гангрена: ранние признаки, профилактика.

Кровотечения: классификация по виду повреждения сосуда и от объема циркулирующей крови. Симптомы кровопотери. Способы временной и окончательной остановки кровотечения.

Тема 3.5. Термические повреждения.

Термические повреждения (ожоги): виды и степени ожогов. Понятие об ожоговом шоке и ожоговой болезни. Особенности ожогов при пожарах в закрытых помещениях. Неотложная помощь при ожогах.

Отморожения: степени отморожения. Общее замерзание. Неотложная помощь. Профилактика термических повреждений в детских коллективах.

Тема 3.6. Терминальные состояния. Реанимация

Терминальные состояния, понятие о терминальном состоянии: клиническая, биологическая смерть. Этапы и признаки смерти. Электротравма: симптомы поражения электрическим током. Осложнения, неотложная помощь. Утопление: виды утоплений, основные симптомы утопления в пресной и соленой воде. Крио шок. Принципы оказания неотложной помощи.

Тепловой и солнечный удар: симптомы, осложнения, неотложная помощь.

Инородные тела дыхательных путей, глаз, ушей: основные симптомы, осложнения, неотложная помощь. Профилактика попадания инородных предметов у детей.

Принципы реанимации. Особенности реанимации у детей.

Тема 3.7. Переломы, вывихи, растяжения

Первая помощь при повреждении опорно-двигательного аппарата. Особенности транспортировки пострадавшего при черепно-мозговых травмах, травмах позвоночника, переломах тазовых костей. Методика изготовления шин из подручных материалов

Тема 3.8. Основные принципы лекарственной помощи

Основные принципы лекарственной помощи. Виды действия и формы лекарственных веществ. Реакция организма на введение лекарственных средств

(привыкание, лекарственная зависимость, кумуляция, сенсibilизация). Патогенные и токсические эффекты применения лекарств (аллергические реакции, идиосинкразия, тератогенное действие) и меры их профилактики. Принципы дозирования и пути введения лекарств в организм. Понятие «стерильность». Техника введения внутримышечных и подкожных инъекций. Домашняя аптечка как средство первой медицинской помощи.

Раздел 4. Неотложные состояния и первая помощь при болезнях внутренних органов

Тема 4.1. Болезни органов дыхания и сердечно-сосудистой системы

Болезни органов дыхания: острый бронхит, острая пневмония, острый и хронический тонзиллит, острый ларингит; этиология, клинические симптомы, осложнения, профилактика.

Заболевания сердечно-сосудистой системы. Ишемическая болезнь сердца: факторы риска, течение, формы ишемической болезни. Основные клинические симптомы острой и хронической коронарной недостаточности. Мероприятия неотложной помощи.

Гипертоническая болезнь: факторы риска и стадии развития заболевания, осложнения. Гипертонический криз: причины и симптомы, неотложная помощь.

Острая сосудистая недостаточность: обморок, коллапс; основные симптомы, неотложная помощь.

Тема 4.2. Аллергические реакции и заболевания

Аллергические реакции и заболевания: понятие «аллергия», «аллерген». Виды аллергических реакций. Анафилактический шок, отек Квинке: основные симптомы, неотложная помощь. Бронхиальная астма: причины, признаки, неотложная помощь при приступе бронхиальной астмы.

Тема 4.3. Болезни органов пищеварения и эндокринной системы

Болезни органов пищеварения и эндокринной системы: жалобы и признаки при заболеваниях органов пищеварения. Острый гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, желудочно-кишечные кровотечения: признаки, причины, неотложная помощь. Уход за больными.

Острый холецистит, желчно-каменная болезнь, печеночная колика: неотложная помощь. Сахарный диабет: диабетическая и гипогликемическая комы; основные симптомы, осложнения, неотложная помощь.

Тема 4.4. Болезни мочеполовой системы.

Болезни мочеполовой системы: острый цистит, острый пиелонефрит, почечно-каменная болезнь, почечная колика; симптомы, неотложная помощь.

5. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используется образовательная технология, предусматривающая такие методы и формы изучения материала как лекция, лабораторное занятие включающие, в том числе активные и интерактивные формы обучения:

- *Лекция-информационная* (Тема 1.1. Введение в основы здорового образа жизни, Тема 1.2. Возрастные закономерности формирования здоровья человека, Тема 1.3. Критерии оценки здоровья. Основы физического, психического и социального здоровья. Тема 1.4. Двигательная активность и здоровье.);

- *Лекция-визуализации* (Раздел 3. Основы первой помощи при травмах и несчастных случаях);

- Лекция с презентацией учебного материала (Тема 1.5. Основы рационального питания, Тема 1.7. Репродуктивное здоровье, Тема 2.1. Основы микробиологии,

эпидемиологии, иммунологии. Тема 2.2 Кишечные инфекции, Тема 2.4. Кровяные инфекции);

- *Лекция проблемного характера* (Тема 1.8. Профилактика вредных привычек, Тема 2.3. Инфекции дыхательных путей Тема 2.6. Болезни, передающиеся половым путем);
- работа в группах(Основы первой помощи при травмах и несчастных случаях);
- индивидуальная работа (все лабораторные работы)
- Занятия, проводимые в интерактивной форме, в том числе с использованием интерактивных технологий, составляют не менее 50 % от общего количества аудиторных занятий.

При организации самостоятельной работы используются следующие технологии:

1. Технология систематизации имеющейся информации (работа с конспектом лекции, содержанием лабораторной работы для подготовки к собеседованию, отчету по лабораторной работе, тесту: темы 3.1-3.4)
2. Технология поиска и сбора новой информации (работа на компьютере с целью поиска информации в базах данных, работа с учебной, справочной и научной литературой с целью подготовки к аудиторным занятиям, тесту темы: 1.1-1.8, 2.1-2.8).

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,
промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

6.1. План самостоятельной работы студентов

Неделя	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	рекомендуемая литература	Кол-во часов
1	Раздел 1. Основы здорового образа жизни человека.	Подготовка к аудиторной работе	Изучите по рекомендуемой литературе данную тему и ответьте на следующие вопросы: 1. Понятие «здоровье человека». 2. Подходы к определению здоровья человека.	а) 1-5, б) 1-7	17
2	Раздел 2. Инфекционные болезни	Подготовка к аудиторной работе	Изучите по рекомендуемой литературе данную тему и ответьте на следующие вопросы: 1.Эпидемиология как наука о закономерностях возникновения и распространения инфекционных заболеваний. 1. Классификация	а) 1-5, б) 1-7	9

			<p>инфекционных заболеваний.</p> <p>2. Профилактические и противоэпидемические мероприятия.</p> <p>3. Кишечные инфекции. Возбудители, источники инфекции, пути передачи, основные симптомы болезни. Осложнения. Профилактика.</p> <p>4. Особо опасные инфекции.</p> <p>5. Бактериологический очаг особо опасных инфекционных заболеваний.</p> <p>6. Возбудители и источники инфекции, пути передачи, основные симптомы заболеваний.</p> <p>7. Средства защиты от бактериологического оружия.</p> <p>8. Карантин, обсервация, изоляция больных.</p>		
3	Раздел 3. Основы первой помощи при травмах и несчастных случаях	Подготовка к аудиторной работе	<p>Изучите по рекомендуемой литературе данную тему и ответьте на следующие вопросы:</p> <p>1. Понятие «травма». Виды травм.</p> <p>2. Детский травматизм. Особенности течения травм у детей.</p> <p>3. Основные принципы организации первой медицинской помощи.</p> <p>4. Асептика и антисептика как система профилактики и борьбы с инфекцией.</p> <p>5. Виды антисептики. Способы асептики.</p> <p>6. Понятие «десмургия».</p> <p>7. Общие правила наложения повязок. Перевязочный материал. Разновидности повязок.</p> <p>8. Перевязочный медицинский пакет, техника его вскрытия, наложение повязки.</p> <p>9. Понятие о закрытых повреждениях.</p>	а) 1-5, б) 1-7	19

		<p>10. Виды и симптомы закрытых повреждений, неотложная помощь.</p> <p>11. Транспортная иммобилизация, правила наложения шин.</p> <p>12. Иммобилизация и транспортировка при переломах</p> <p>13. Открытые повреждения (раны), классификация ран. Основные симптомы и осложнения.</p> <p>14. Местная гнойная инфекция.</p> <p>15. Кровотечения: классификация по виду повреждения сосуда и от объема циркулирующей крови. Симптомы кровопотери. Способы временной и окончательной остановки кровотечения.</p> <p>16. Термические повреждения (ожоги), виды и степени ожогов. Неотложная помощь при ожогах.</p> <p>17. Отморожения: степени отморожения. Общее замерзание. Неотложная помощь. Профилактика.</p> <p>1. Электротравма: симптомы поражения электротоком. Осложнения, неотложная помощь.</p> <p>2. Утопление: виды утоплений, основные симптомы утопления в пресной и соленой воде. Крио шок. Принципы оказания неотложной помощи.</p> <p>3. Тепловой и солнечный удар: симптомы, осложнения, неотложная помощь.</p> <p>4. Инородные тела дыхательных путей, глаз, ушей: основные симптомы, осложнения, неотложная помощь. Профилактика.</p>		
--	--	---	--	--

			<p>5. Принципы реанимации. Особенности реанимации у детей.</p> <p>6. Отравления грибами: основные симптомы, неотложная помощь.</p> <p>7. Укусы насекомых, животных. Основные симптомы, возникающие при укусах, осложнения; оказание неотложной помощи.</p>		
4	Раздел 4. Неотложные состояния и первая помощь при болезнях внутренних органов	Подготовка к аудиторной работе	<p>Изучите по рекомендуемой литературе данную тему и ответьте на следующие вопросы:</p> <p>1. Аллергические реакции и заболевания: понятие «аллергия», «аллерген», «антитела».</p> <p>2. Виды аллергических реакций.</p> <p>3. К какому типу аллергических реакций относится анафилактический шок?</p> <p>4. В чем заключается доврачебная неотложная помощь при анафилактическом шоке и других острых аллергических состояниях?</p> <p>5. Отек Квинке, признаки, неотложная помощь.</p> <p>6. Бронхиальная астма, причины. Признаки, неотложная помощь.</p> <p>1. Болезни органов пищеварения: жалобы, признаки, причины, неотложная помощь, уход за больными.</p> <p>2. Болезни эндокринной системы.</p> <p>Сахарный диабет: основные симптомы, осложнения, неотложная помощь.</p>	а) 1-5, б) 1-7	9
					54

6.2. Методические указания к самостоятельной работе студентов

Подготовка к лабораторной работе. При подготовке к лабораторной работе необходимо внимательно изучить теоретический материал по данной работе, технику выполнения эксперимента, ознакомиться с инструкциями к приборам, которые используются при выполнении работы.

Обработка результатов лабораторных работ. Отчёт о лабораторной работе должен содержать все полученные экспериментальные результаты, описания, выполненные задания, зарисовки. Все результаты наблюдений непосредственно фиксируются в рабочей тетради или альбоме в виде рисунков (выполняются только карандашами) и описаний (шариковой или гелевой ручкой).

Отчёт должен предоставляться преподавателю для проверки в течение недели после выполнения лабораторной работы. Неаккуратно оформленные отчёты к проверке не принимаются. Проверка лабораторной работы сопровождается собеседованием с преподавателем. Выполненными считаются только принятые преподавателем лабораторные работы!

Подготовка к собеседованию. Перед собеседованием необходимо внимательно изучить теоретический материал, проработать конспект лекции, изучить рисунки в альбоме, атласы.

Выполнение тестовых заданий. Перед началом выполнения тестов следует внимательно изучить теоретический материал, и ответить на вопросы, имеющиеся в учебнике. Выполняя тесты, следует иметь в виду, что они бывают следующих типов:

1. Выбор правильного ответа из числа предложенных. В этих тестах необходимо выбрать один правильный ответ из числа предложенных.

2. Множественный выбор (без метки). Необходимо выбрать все правильные ответы из числа предложенных.

3. Тесты сличения. В этих тестах к ряду вопросов нужно подобрать правильный ответ из числа предложенных.

4. Тесты ранжировки. В этом случае необходимо расположить ответы в правильном порядке.

5. Закрытые тесты. Здесь варианты ответа не предлагаются, свой ответ необходимо вписать в поле ответа.

Подготовка реферата и доклада по нему с компьютерной презентацией. Реферат – письменная работа объемом 15-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (около месяца). Реферат – краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе нескольких первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу.

Подготовка к контрольной работе. Контрольная работа – один из видов самостоятельной работы студентов, представляющий собой изложение ответов на теоретические вопросы по содержанию учебной дисциплины и (или) решение практических заданий, тестовых заданий. Контрольная работа может быть проведена при окончании изучения темы, раздела или нескольких разделов. Проводится в рамках аудиторного занятия (лабораторной работы) в течение 45 мин., выполняется индивидуально каждым студентом. Результаты озвучиваются преподавателем на следующем занятии.

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний *Контроль освоения компетенций*

№	Вид контроля	Контролируемые разделы (темы)	Компетенции,
---	--------------	-------------------------------	--------------

п/п		программы	компоненты которых контролируются
1.	Контрольная работа № 1	Раздел 1. Введение. Здоровый образ жизни Раздел 2. Инфекционные болезни	УК-7; ПК-4, 5
2.	Контрольная работа № 2	Раздел 3. Основы первой помощи при травмах и несчастных случаях Раздел 4. Неотложные состояния и первая помощь при болезнях внутренних органов	ОК-9; СК-7, 8, 9
3.	Контрольный тест № 1	Раздел 1. Введение. Здоровый образ жизни Раздел 2. Инфекционные болезни	УК-7; ПК-4, 5
4.	Контрольный тест № 2	Раздел 3. Основы первой помощи при травмах и несчастных случаях Раздел 4. Неотложные состояния и первая помощь при болезнях внутренних органов	УК-7; ПК-4, 5
5.	Рефераты	Раздел 1. Введение. Здоровый образ жизни Раздел 2. Инфекционные болезни Раздел 3. Основы первой помощи при травмах и несчастных случаях Раздел 4. Неотложные состояния и первая помощь при болезнях внутренних органов	УК-7; ПК-4, 5

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – Фонд оценочных средств по дисциплине "ОМЗ и ЗОЖ". Демонстрационные варианты оценочных средств для каждого вида контроля смотри <http://moodle.pnzgu.ru/>.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Основы медицинских знаний и медицина катастроф»

1. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО "РГУТИС"). - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 255 с. [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>].

2. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии / Айдаркин Е.К., Иваницкая Л.Н. - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2008. - 176 с. [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]

3. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П. - М.:МПГУ, 2012 [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>].

4. Здоровье ребенка в современной информационной среде: Учебно-методическое пособие/Леван Т.Н. - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 224 с. [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>].Первичная доврачебная медицинская помощь: Учебное пособие / В.Г. Лычев, В.К. Карманов. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]

5. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.

[Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]

б) Интернет-ресурсы

№ п/п	Название сайта	Адрес сайта	Описание материала, содержащегося на сайте
1.	«Здоровая Россия»	takzdorovo.ru	Официальный сайт программы «Здоровая Россия»
2.	Здоровая планета	http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/	– Полезная информация – Законодательство; – Новости; – Занятия для населения; – Библиотека; – Фотовидеоархив.
3.	Открытый интернет-ресурс по ЗОЖ	http://www.docme.ru/doc/358899/otkrytye-internet-resursy-po-zozh	Сборник образовательных материалов по ЗОЖ Библиотека
4.	Портал о ЗОЖ, семье и осознанности	http://www.my-zozh.ru	
5.	Безопасность жизнедеятельности	www.medbook.net.ru/index.shtml	Сборник образовательных материалов по ЗОЖ
6.	Медицина катастроф	http://www.critical.ru/mk/lectures.htm	Сборник образовательных материалов по ЗОЖ
7.	Центр медицины катастроф МЧС России	http://www.mchs.gov.ru/dop/terms/item/86496	Образовательные материалы, лекции, статистика

в) программное обеспечение:

ПО «Антивирус Касперского»; ПО «MicrosoftWindows» (подписка DreamSpark/MicrosoftImagineStandart); свободно распространяемое ПО: OpenOffice; GoogleChrome; AdobeAcrobatReader.

г) другое материально-техническое обеспечение:

Аудиторный фонд;

Ноутбук, персональный компьютер, мультимедиа проектор, экран;

Робот-тренажер «Гоша» для обучения навыкам сердечно-легочной реанимации;

Тренажер для внутримышечных и подкожных инъекций, табельная аптечка, одноразовые шприцы;

Кровоостанавливающие жгуты, бинты;

Стандартные шины «Крамера», «Дитерихса»;

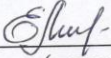
Складные (ковшовые) носилки;

Тонометры.

Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 125.

Программу составила:

Миронова Е.В., к.п.н., доцент кафедры ОБиБ


(подпись)

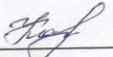
Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

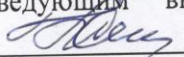
Программа одобрена на заседании кафедры ОБиБ

Протокол № 17

от «21» июня 2019 года

Заведующий кафедрой ОБиБ


(подпись) Г.А. Карпова

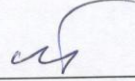
Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой «География»  Симакова Н.А

Программа одобрена методической комиссией факультета физико-математических и естественных наук

Протокол № 10

от «25» июня 2019 года

Председатель методической комиссии факультета физико-математических и естественных наук


(подпись) М.А. Родионов