

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.02.2022 08:12:58
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.0.06.10 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Уровень высшего образования
Направление подготовки

Бакалавриат
44.03.05 Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)

Профили

Физическая культура и адаптивное
физическое воспитание

Форма обучения

Очная

Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2021.16 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (№125 от 22.02.2018)

Автор: докт. мед. наук, доцент, профессор кафедры БЖФК _____ О.А.Кожевникова

Одобен на заседании кафедры ГСЭН 3 мая 2021 г., протокол №

Заведующий кафедрой БЖФК _____ Т.Н. Дейкова

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ 13 мая 2021 г., протокол № .

Председатель методической комиссии ФСБЖ _____ Л.А. Сорокина

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Российский государственный профессионально-
педагогический университет», 2021.
© О.А. Кожевникова, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	6
4.3. Содержание тем дисциплины.....	8
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	11
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	11
6.1. Организация самостоятельной работы студентов	11
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....	12
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	15
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование основ компетентности в области обеспечения охраны здоровья обучающихся.

Задачи дисциплины:

- способствовать принятию студентами установки на обеспечение условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся;
- сформировать представление о законах периодизации и кризисов развития, необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, о методах и способах обеспечения безопасности обучающихся в опасных ситуациях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) как составная часть предметно-содержательного модуля.

Содержание программы обусловлено вводным и, одновременно, базовым характером дисциплины в процессе формирования профессиональной компетентности будущего специалиста в сфере образования.

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» имеет связь с целым рядом дисциплин психолого-педагогического модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно «Адаптивное физическое воспитание», «Физическая культура и спорт», «Технологии саморазвития и самоорганизации», «Основы туристской деятельности», «Рекреационный туризм», «Физическая реабилитация», «Внеурочная деятельности по физической культуре», «Комплексная реабилитация больных и инвалидов», «Врачебный контроль», «Основы спортивно-медицинского мониторинга», педагогической практики в качестве учителя предметника и классного руководителя.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми	ИОПК 6.1. Знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся
		ИОПК 6.2. Умеет использовать психолого-педагогические знания для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития,

	образовательными потребностями	воспитания личности обучающегося ИОПК 6.3. Подготовлен к применению в своей профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальный подход к обучению, развитию и воспитанию обучающихся, к проведению индивидуальных воспитательных мероприятий и реализации образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ	ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни здоровья обучающихся	ИПК 6.1. Знает признаки опасных ситуаций
		ИПК 6.2. Знает методы и способы обеспечения безопасности обучающихся в опасных ситуациях
		ИПК 6.3. Умеет анализировать и оценивать степень опасности в различных ситуациях
		ИПК 6.4. Умеет оказывать первую помощь
		ИПК 6.5. Умеет обеспечивать условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	180
Контактная работа, в том числе:	70
Лекции	40
Практические занятия	30
Самостоятельная работа	101
Подготовка к экзамену, сдача экзамена	
Подготовка к зачету, сдача зачета	9

4.2. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
Тема 1. Введение. Основы педагогики здоровья	10	4	4	4	тест-опрос, практическое задание: задача репродуктивного уровня, задача реконструктивного уровня кейс-задача
Тема 2. Культура	10	8	8	4	тест-опрос,

здорового образа жизни					практическое задание: задача репродуктивного уровня, практическое задание: задача реконструктивного уровня кейс-задача
Тема 3. Основы репродуктивного здоровья	8	2	2	4	тест-опрос, практическое задание: задача репродуктивного уровня, практическое задание: задача реконструктивного уровня кейс-задача
Тема 4. Основы инфекционного и эпидемического процесса	10	6	4	4	тест-опрос, деловая игра, кейс-задача: решение ситуационной задачи
Тема 5. Медицинские аспекты профилактики девиантного поведения	8	4	2	4	тест-опрос, практическое задание: задача реконструктивного уровня
Тема 6. Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи обучающимся	8	4		4	тест-опрос, практическое задание: задача репродуктивного уровня, практическое задание: задача реконструктивного уровня
Тема 7. Средства первой помощи.	8	2	2	4	тест-опрос, практическое задание: демонстрационное задание, практическое задание: задача реконструктивного уровня
Тема 8. Базовый реанимационный комплекс	8	2	2	4	тест-опрос, практическое задание: демонстрационное задание
Тема 9. Механические повреждения	32	8	6	10	тест-опрос, практическое задание: задача реконструктивного уровня, практическое задание: демонстрационное задание, практическое задание: кейс-задача
Подготовка и сдача зачета с оценкой	36			36	
Всего по дисциплине	180	40	30	101	

4.3. Содержание тем дисциплины

Тема 1.

Современное определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье, влияющие на здоровье, в какой части школьной программы ОБЖ они изучаются. Переходные состояния от здоровья к болезни. Понятие о болезни. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Организация здравоохранения в РФ: учреждения стационарной и амбулаторной помощи, дневные стационары, экспертиза нетрудоспособности. Международная классификация болезней. Медико-демографические характеристики населения РФ и СПб. Нормативные документы, регламентирующие здоровьесберегающую деятельность образовательного учреждения.

Тема 2.

Здоровье и психологические факторы его определяющие. Умственная работоспособность - ведущий показатель состояния психики. Возрастные особенности психологии. Формы нарушений психического здоровья человека. Стресс. Дистресс. Факторы риска болезней. Основные признаки нарушения здоровья ребенка. Образ жизни как фактор сохранения здоровья. ЗОЖ.

Тема 3.

Этапы полового развития человека. Понятия «Половое воспитание» и «Половое образование». Половая культура - часть общей культуры. Механизм оплодотворения и зачатия, его этапы. Факторы, оказывающие влияние на каждый из этапов. Беременность, условия нормального течения беременности. Понятие о контрацепции, виды контрацепции в разные периоды жизни. Заболевания, передающиеся половым путем, меры их профилактики. Помощь при родах вне стационара.

Тема 4.

Понятие об инфекционном процессе. Определение «инфекционная болезнь». Формы взаимодействия микроорганизмов и организма человека. Важнейшие свойства микроорганизмов (патогенность, вирулентность, инвазивность, токсигенность).

Пути проникновения инфекции в организм. Периоды инфекционной болезни. Осложнения (специфические, неспецифические). Три звена эпидемиологического процесса по Л.В.Громашевскому.

Тема 5.

Классификация поведенческих расстройств. Причины и условия возникновения наркотической зависимости. Влияние психоактивных веществ на организм. Психические и поведенческие расстройства в результате употребления алкоголя. Медицинские и социальные последствия употребления алкоголя. Токсикомании. Видимые признаки употребления летучих психоактивных веществ. Медицинские и социальные последствия употребления психоактивных веществ. Табакокурение. Профилактика наркотической зависимости

Тема 6.

Понятие "первая помощь". Организация, виды, основные правила, приемы и этапы помощи пострадавшим. Правила и порядок осмотра места происшествия. Порядок вызова скорой медицинской помощи. Соблюдение правил личной безопасности при оказании первой помощи. Виды раневой инфекции. Антисептика – как система профилактики раневой инфекции. Виды антисептики. Основные антисептические вещества. Средства индивидуальной защиты рук. Простейшие меры профилактики инфекционных заболеваний, передающихся с кровью и биологическими жидкостями человека. Особенности оказания помощи детям. Правила и порядок осмотра пострадавшего. Оценка состояния пострадавшего. Основные критерии оценки нарушения сознания, дыхания (частоты), кровообращения. Последовательность осмотра: голова, шея и шейный отдел позвоночника, грудь, живот, таз, конечности, грудной и поясничный отделы позвоночника.

Тема 7.

Понятие о средствах первой помощи. Устройства для проведения искусственной вентиляции легких способом "рот-устройство-рот" (лицевая маска с клапаном). Аптечка первой помощи. Средства временной остановки наружного кровотечения (кровоостанавливающий жгут, перевязочные средства стерильные, нестерильные). Средства индивидуальной защиты рук. Использование подручных средств для временной остановки наружного кровотечения, наложения повязок, иммобилизации, транспортировки, согревания пострадавших. Виды носилок (табельные, импровизированные, жесткие, мягкие).

Тема 8.

Причины внезапной смерти: внутренние, внешние. Достоверные признаки клинической и биологической смерти. Способы определения сознания, дыхания, кровообращения. Понятие о сердечно-легочной реанимации (далее - СЛР). Приемы восстановления и поддержания проходимости верхних дыхательных путей. Техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Базовый реанимационный комплекс. Критерии эффективности СЛР. Ошибки и осложнения, возникающие при СЛР. Показания к прекращению СЛР. Особенности СЛР у детей. Особенности СЛР при утоплении, электротравме. Порядок оказания первой помощи при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом у пострадавших в сознании, без сознания.

Особенности оказания первой помощи тучному пострадавшему, беременной женщине и ребенку.

Тема 9.

Понятие о травмах, виды травм. Ранения, виды ран. Понятие о политравме. Опасные осложнения ранений: ранние (острая кровопотеря, шок, повреждения жизненно важных органов), поздние (инфекционные). Правила и порядок оказания первой помощи при ранениях. Мероприятия первой помощи при ранениях: остановка кровотечения, наложение повязки, обезболивание (простейшие приемы). Виды повязок. Табельные и подручные перевязочные средства.

Понятия "кровотечение", "острая кровопотеря". Компенсаторные возможности организма при кровопотере. Виды кровотечений: наружное, внутреннее, артериальное, венозное, капиллярное, смешанное. Признаки кровопотери. Способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерий, максимальное сгибание конечности в суставе, наложение давящей повязки, наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Правила наложения, осложнения, вызванные наложением кровоостанавливающего жгута. Иммобилизация, охлаждение места травмы. Подручные средства, используемые для изготовления импровизированного жгута. Порядок оказания первой помощи при сильном наружном кровотечении. Порядок оказания первой помощи при носовом кровотечении. Понятие о травматическом шоке, причины, признаки, порядок оказания первой помощи. Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока. Простейшие приемы обезболивания: придание физиологически выгодного (удобного) положения, иммобилизация, охлаждение места травмы.

Понятие "травма опорно-двигательной системы": ушибы, вывихи, повреждения связок, переломы (открытые, закрытые). Основные признаки повреждения опорно-двигательной системы при травме. Достоверные признаки открытых переломов. Опасные осложнения переломов: кровотечение, травматический шок. Способы иммобилизации при травме ключицы, плечевой кости, костей предплечья, бедренной кости, костей голени. Основные проявления травмы шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника с повреждением спинного мозга, без повреждения спинного мозга. Транспортные положения, особенности перекладывания. Травма груди, первая помощь. Принципы оказания первой помощи. Понятие "транспортная иммобилизация". Использование подручных средств и для иммобилизации. Типичные ошибки иммобилизации. Основные проявления травмы таза. Транспортное положение. Приемы фиксации костей таза. Травма головы, первая помощь. Особенности ранений волосистой части головы. Порядок оказания первой помощи. Особенности оказания первой помощи при травмах глаза и носа.

Основные проявления черепно-мозговой травмы. Порядок оказания первой помощи. Особенности наложения повязки при открытой черепно-мозговой травме. Транспортное положение. Основные проявления травмы груди. Понятие об открытом пневмотораксе, острой дыхательной недостаточности. Порядок оказания первой помощи. Особенности наложения повязки при открытой травме груди. Особенности наложения повязки на рану груди с инородным телом. Транспортное положение. Травма живота, первая помощь. Основные проявления травмы живота. Закрытая травма живота с признаками внутреннего кровотечения и повреждения полых органов. Порядок оказания первой помощи. Особенности наложения повязок на рану при выпадении органов брюшной полости, при наличии инородного тела в ране. Транспортные положения при закрытой травме живота с признаками внутреннего кровотечения и при сильной боли.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной

деятельности студентов. Содержание лекций предусматривает изучение теоретических вопросов, связанных с освоением терминологии, рассмотрением основ сохранения и охраны жизни и здоровья обучающихся. На практических занятиях осуществляется анализ теоретических положений, освоение навыков их применения для решения конкретных профессиональных и социальных ситуаций.

Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения, практиковать лекцию «со стопами» или с привлечением к ее чтению самих студентов.

На практических занятиях необходимо применять интерактивные методы обучения: разбор конкретных ситуаций, учебные дискуссии, деловые игры. При организации образовательной деятельности следует использовать как индивидуальные, так групповые формы работы. Особое внимание следует обратить на формирование навыков поиска информации посредством обращения к информационной системе.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает изучение вопросов, вынесенных за рамки аудиторных занятий, расширение и углубление знаний по темам, рассмотренным на лекционных занятиях. При подготовке к практическим занятиям студенты изучают учебные тексты и нормативные документы, выполняют тренировочные задания, решают задачи, разрабатывают проекты, готовят доклады, подбирают примеры судебной практики. Письменные работы преподавателем проверяются выборочно, устные выступления оцениваются в ходе практического занятия.

Тематика практических занятий (очная форма обучения)

Практическое занятие по теме 1. Средства и методы вторичной профилактики заболеваний (2 часа)

Вопросы для обсуждения

- 1 основы физической активности,
- 2 основы рационального питания,
- 3 основы закаливания,
- 4 основы массажа,
- 5 основы аутотренинга.

Практическое занятие по теме 1. Профилактика заболеваний педагогов (2 часа)

Вопросы для обсуждения

- 1 Профилактика поражений голосообразующего аппарата (афонии и дисфонии),
- 2 Профилактика заболеваний психоэмоциональной природы,
- 3 Профилактика утомления органов зрения.
- 4 Профилактика заболеваний ОДА,
- 5 Профилактика хронической венозной недостаточности,
- 6 Профилактика простудных заболеваний.

Практическое занятие по теме 2. Оценка уровня физического развития и состояния здоровья (4 часа)

Кейс-задача:

Дать оценку уровня физического развития и состояния своего здоровья, используя шесть основных критериев здоровья. Определить свою группу здоровья.

Освоение методик антропометрических измерений. Комплексная оценка данных антропометрии, самотоскопии с составлением заключения по физическому развитию и по коррекции выявленных нарушений. Комплексная оценка данных антропометрии, самотоскопии и состояния здоровья с составлением заключения по физическому развитию и по коррекции выявленных нарушений, составить комплексы упражнений по доминирующей патологии для самостоятельного выполнения детьми.

Отчет по практической работе должен содержать следующие пункты:

1. Цель работы.
2. Порядок выполнения работы.
3. Результаты эксперимента, занесенные в соответствующую таблицу.
4. Выводы по проведенной практической работе.
5. Предложить свои рекомендации по коррекции выявленных нарушений, комплексы упражнений по доминирующей патологии для самостоятельного выполнения детьми.

Для подготовки использовать учебно-методическое пособие

Кожевникова О.А. Методические указания к организации самостоятельной работы студентов на тему «Исследование физического развития» / О.А.Кожевникова. – Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (ф) ФГАОУ ВПО, 2015. – 31с.

Практическое занятие по теме 2. Оценка рациона питания (4 часа)

Практическое задание: Кейс-задача

Самостоятельная оценка меню в ОУ по данным меню – раскладки. Рассчитать химический состав и калорийность завтрака, используя предложенное меню - раскладку и таблицы химического состава и калорийности пищевых продуктов. Рассчитать соотношение белков и жиров растительного и животного происхождения как разового, так и суточного рациона. Сделать вывод о соответствии питания гигиеническим требованиям и требованиям возрастных норм.

Проводится расчет соотношения белков и жиров и калорийности суточного рациона с использованием предложенных меню - раскладок и таблицы химического состава и калорийности пищевых продуктов.

Сделать вывод о соответствии питания гигиеническим требованиям и требованиям возрастных норм.

Практическое занятие по теме 3. Заболевания, передающиеся половым путем, меры их профилактики (2 часа)

Вопросы для обсуждения

- 1 СПИД. Возбудитель заболевания. Источники инфекции. Группы риска. Пути передачи, профилактические мероприятия.
- 2 Венерические заболевания: сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз. Возбудители заболевания. Источники инфекции, пути передачи. Основные признаки заболеваний, профилактические мероприятия.
- 3 Помощь при родах вне стационара.

Практическое занятие по теме 4. Действия учителя при выявлении инфекционного заболевания в школе (2 часа)

Деловая игра

Предлагается деловая игра. Участники игры готовят презентации по рассматриваемым вопросам. В образовательном учреждении зарегистрирована вспышка кишечной инфекции. В учреждение прибыл представитель городского центра санитарно-эпидемиологического надзора (ГЦСЭН) с целью проверки состояния оборудования пищеблока, сроков хранения продуктов и приготовления пищи. В работе комиссии приняли участие директор образовательного учреждения, медработник, классные руководители карантинных классов и повар.

Участники игры: представитель ГЦСЭН, директор образовательного учреждения, медработник, классные руководители карантинных классов, повар.

Вопросы для обсуждения

Организация питания в дошкольных учреждениях и школах.

Воспитание культурно-гигиенических навыков питания у детей.

Санитарно-гигиенические требования к оборудованию пищеблока.

Санитарно-гигиенические требования к хранению продуктов.

Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.

Основные направления противоэпидемических мероприятий.

Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний».

Указание. Разработка презентации сопровождается аргументами с позиции соблюдения санитарно-гигиенических условий содержания образовательного учреждения и педагогики

Практическое занятие по теме 4. Профилактика инфекционных заболеваний (2 часа)

Решение ситуационной задачи:

Создать модель проведения профилактических мероприятий при возникновении инфекционных заболеваний и особо опасных инфекций в виде структурно-логической схемы.

Вид модели структурно-логической схемы бакалавр определяет самостоятельно.

Осуществлять моделирование с использованием Федерального закона «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний», трех звеньев эпидемиологического процесса по Л.В.Громашевскому, САНПиН 2010г.

Практическое занятие по теме 5. Профилактика нервно-психических расстройств у детей (2 часа)

Вопросы для обсуждения

1 Виды нервно психических расстройств у детей и формы их проявления.

2 Олигофрения,

3 ЧЗПР,

4 инфантилизм,

5 неврозы, психозы. Их профилактика.

Практическое занятие по теме 7. Аптечка первой помощи (4 часа)

Вопросы для обсуждения

1 Отработка навыков комплектации аптечки первой помощи (автомобильная, домашняя, туристическая, дорожная, производственная).

2 Использование подручных средств для оказания первой помощи.

3 Средства временной остановки наружного кровотечения (кровоостанавливающий жгут, перевязочные средства стерильные, нестерильные).

4 Средства индивидуальной защиты рук.

Работа проводится в парах с дальнейшей демонстрацией и оценкой соблюдения алгоритмов работы.

Практическое занятие по теме 8. Базовый реанимационный комплекс (4 часа)

Отработка навыков:

1 Отработка приемов осмотра пострадавшего: определение сознания, дыхания, кровообращения.

2 Отработка приемов восстановления проходимости верхних дыхательных путей: запрокидывание головы с выдвижением подбородка, очищение ротовой полости от видимых инородных тел.

3 Отработка приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего.

4 Отработка приемов искусственного дыхания "рот ко рту", "рот к носу", с применением устройств для искусственного дыхания.

5 Отработка приемов непрямого массажа сердца взрослому и ребенку.

6 Отработка техники проведения базового реанимационного комплекса в соотношении 2 вдоха (2: 30): 30 толчков.

7 Повторение приема перевода пострадавшего в "стабильное боковое положение".

Работа проводится в парах на тренажере с дальнейшей демонстрацией и оценкой соблюдения алгоритмов работы.

Практическое занятие по теме 9. Десмургия (4 часа)

Вопросы для обсуждения

1 Наложение бинтовых повязок на раны волосистой части головы, при травмах глаза, уха, носа.

2 Наложение повязки при подозрении на открытый перелом костей черепа.

3 Наложение повязки при открытой травме груди.

4 Наложение повязки при наличии инородного тела в ране.

5 Способы иммобилизации при переломе ключицы (наложение колец и повязки Дезо).

6 Повязки на голову: «шапочка», «чепец», 8-образная повязка на затылок, повязка на один и оба глаза и на ухо, пращевидная повязка на нос и подбородок (отработка навыков друг на друге);

7 повязка на грудную клетку: спиральная повязка на грудь с португеей.

Практическое занятие по теме 9. Первая помощь при кровотечениях (2 часа)

Вопросы для обсуждения

1 Отработка приемов временной остановки наружного кровотечения.

2 Отработка техники пальцевого прижатия артерий (сонной, подключичной, подмышечной, плечевой, бедренной); максимальное сгибание конечности в суставе; наложение давящей повязки на рану; наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня).

3 Отработка порядка оказания первой помощи при травматическом шоке: устранение основной причины травматического шока (временная остановка кровотечения, иммобилизация), восстановление и поддержание проходимости верхних дыхательных путей, придание противошокового положения, согревание пострадавшего.

Практическое занятие по теме 9. Транспортная иммобилизация (2 часа)

Вопросы для обсуждения

1 Отработка приемов первой помощи при открытых и закрытых переломах.

2 Иммобилизация подручными средствами при скелетной травме верхних и нижних конечностей: ключицы, плечевой кости, костей предплечья, бедренной кости, костей голени.

3 Аутоиммобилизация верхних и нижних конечностей.

4 Отработка приема придания транспортного положения пострадавшему с травмой таза, приемы фиксации костей таза.

5 Способы иммобилизации при переломе ключицы.

Практическое занятие по теме 9. Транспортировка пострадавших (2 часа)

Вопросы для обсуждения

1 Отработка транспортных положений: "возвышенное положение", "положение полусидя", "противошоковое положение", "стабильное боковое положение".

2 Транспортные положения, придаваемые пострадавшим при сильном кровотечении, травматическом шоке, при травме головы, груди, живота, костей таза, позвоночника (в сознании, без сознания).

3 Отработка приема перевода пострадавшего в "стабильное боковое положение" из положения "лежа на спине", "лежа на животе".

4 Приемы транспортировки пострадавших на руках одним и двумя спасателями.

6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль качества усвоения учебного материала ведется в ходе практических занятий в форме опросов (устных и письменных), тестирования,

собеседования, контроля и оценки выполненных практических заданий. В процессе ведения дисциплины со студентами очной формы обучения может быть использована накопительная балльно-рейтинговая система оценки учебных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачета с оценкой (дневная форма обучения). На зачете студент должен дать устный ответ на вопрос, изложенный в билете и выполнить практическое задание.

Примерные вопросы к зачету

Теоретические вопросы

1. Дайте определение понятия «здоровье». Назовите компоненты здоровья. Что такое предболезнь, болезнь? Дайте определения этим понятиям. Перечислите факторы, определяющие здоровье и болезнь.
2. Дайте определение понятию «образ жизни» и назовите три категории образа жизни. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека. Перечислите и охарактеризуйте мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний в школе? Какие задачи у классного руководителя в период проведения вакцинации школьников?
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни». Охарактеризуйте принципы ЗОЖ. Перечислите и охарактеризуйте мотивации здоровья и ЗОЖ.
4. Роль двигательной активности в биологической эволюции и реализации индивидуальной генетической программы.
5. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье человека.
6. Общие эффекты физической тренировки. Общие подходы при формировании физической культуры.
7. Влияние физической тренировки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Влияние физической тренировки на опорно-двигательный аппарат, органы брюшной полости.
8. Влияние физической тренировки на ЦНС.
9. Дыхательная гимнастика, ее методики, показания, эффективность использования.
10. Закаливание: факторы, принципы, методы, группы.
11. Понятие активного отдыха, его значение для организма
12. Причины и условия возникновения наркотической зависимости.
13. Влияние психоактивных веществ на организм.
14. Психические и поведенческие расстройства в результате употребления алкоголя.
15. Медицинские и социальные последствия употребления алкоголя.
16. Показатели текущего состояния организма и роль их учета.
17. Факторы рациональной организации питания. Влияние рафинированного сахара на организм.
18. Принципы организации рационального питания.
19. Место натуральных пищевых веществ в рационе питания.
20. Распределение суточного рациона питания.
21. Оценка состояния пострадавшего. Старт-план
22. Первичный осмотр. Система «слышу, вижу, ощущаю»
23. Первичный осмотр. Система ABC
24. Виды медицинской помощи, ее цели, задачи и содержание
25. Первая помощь, ее цели, задачи и содержание при различных видах повреждений (преобладание механических повреждающих факторов, термическая травма, поражение сильно действующими ядовитыми веществами, выброс радиоактивных веществ, массовые инфекционные заболевания)
26. Стадии процесса умирания
27. Признаки биологической смерти

28. Этапы умирания (таблица)
29. Наружный массаж сердца
30. Признаки эффективности массажа сердца
31. Виды и фазы шока
32. Определение понятия «кровотечение». Классификация кровотечений по месту истечения крови. Классификация кровотечений в зависимости от поврежденного сосуда. Степени кровопотери. Реакция организма на кровопотерю. Симптомы острой кровопотери. Способы временной остановки кровотечения. Лекарства, применяемые для остановки кровотечения. Точки прижатия артерий при временной остановке кровотечения. Алгоритм оказания первой помощи
33. Определение раны и раневого канала. Виды ран. Фазы заживления ран. Виды заживления ран. Алгоритм оказания первой помощи
34. Понятие и классификация закрытых повреждений. Симптомы ушиба. Механизм и симптомы растяжений. Причины и симптомы вывихов. Алгоритм оказания первой помощи
35. Понятие и классификация переломов. Особенности переломов у детей. Симптомы и осложнения при переломах. Срастание переломов. Алгоритм оказания первой помощи
36. Классификация повязок
37. Клеевые повязки (применение, особенности наложения, недостатки)
38. Лейкопластырные повязки (применение, особенности наложения, недостатки)
39. Основные типы бинтовых повязок
40. Правила наложения бинтовых повязок
41. Правила шинирования
42. Профилактика шока
43. Правила наложения жгута

Практические задания

44. Составить памятку для родителей «Здоровый образ жизни»
45. Составить памятку для родителей «Профилактика вредных привычек»
46. Составить режим дня для среднего школьного возраста.
47. Составить режим дня для старшего школьного возраста
48. Составить план проведения внеурочного мероприятия «День здоровья»
49. Представить листовку-памятку о последствиях гиподинамии
50. Составить комплекс физминуток для профилактики искривления позвоночника.
51. Составить комплекс физминуток для снятия напряжения глаз.
52. Составить рацион питания для среднего школьного возраста с учетом его сбалансированности, соблюдения режима питания и энергетических затрат при занятиях плаванием в период сборов перед соревнованиями.
53. Составить рацион питания для старшего школьного возраста с учетом его сбалансированности, соблюдения режима питания и энергетических затрат при занятиях легкоатлетическим многоборьем.
54. Разработать программу закаливания для практически здорового ребенка 3 лет
55. Разработать программу закаливания для практически здорового ребенка 8 лет
56. Разработать программу закаливания для практически здорового ребенка 14 лет
57. Изучить содержание предложенных «листочков здоровья» учащихся разных классов средней школы. Они отражают результаты мониторинга состояния здоровья. Определить ведущие отклонения в развитии и состоянии здоровья учащихся. Сделать обобщающий вывод о состоянии здоровья детей коллектива. Предложить свои рекомендации по коррекции выявленных нарушений.
58. Изучить содержание предложенных «листочков здоровья» учащихся разных классов средней школы. Они отражают результаты мониторинга физического развития. Оценить физическое развитие с применением основных критериев здоровья, а также проведенных антропометрических измерений и расчета антропометрических индексов.

Определить группы здоровья. Сделать заключение о физическом развитии. Предложить свои рекомендации по коррекции выявленных нарушений.

59. Продемонстрировать на манекене оказание первой помощи при ранениях.
60. Продемонстрировать на манекене оказание ПП при ушибах и растяжениях
61. Продемонстрировать на манекене оказание ПП при вывихах
62. Продемонстрировать на манекене оказание ПП при переломах
63. Продемонстрировать на манекене оказание ПП при ожогах
64. Продемонстрировать на манекене оказание ПП при отморожении и замерзании
65. Продемонстрировать на манекене оказание ПП при травмах живота
66. Продемонстрировать на манекене оказание ПП при переломе ребер

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология. Учебный практикум. [Электронный ресурс] / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2018. — 312 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/72032> — ЭБС Лань.
2. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях) [Текст] : учебное пособие / И. В. Гайворонский [и др.] ; ред. И. В. Гайворонский. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2019 (54 экз)

Дополнительная литература:

1. Кожевникова О.А. Методические указания к организации самостоятельной работы студентов на тему «Исследование физического развития» / О.А.Кожевникова. – Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (ф) ФГАОУ ВПО, 2018. – 31с.
2. Кожевникова О.А. Основы социальной медицины: в рисунках и схемах: учебное пособие по курсу / О.А.Кожевникова. – Нижний Тагил: Нижнетагильская государственная социально-педагогическая академия, 2020. – 144с.
3. Первая медицинская помощь: учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений / П. В. Глыбочко [и др.]. - Москва : Академия, 2017. - 233с. (4 экз.)
4. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебное пособие М., 2015

Информационные системы и платформы:

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru/>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX»(<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.
4. Тренажер для отработки приемов и методов реанимационных мероприятий «Максим», бинты, шины «Крамера» и «Дитерихса», дидактические материалы к лекционным

и практическим занятиям (презентации к лекциям и практическим занятиям, фонд таблиц и плакатов), ростомер, весы напольные электронные, тонометры, динамометры, спирометры, ножницы, сантиметровая лента портняжная, жгуты резиновые, носилки мягкие, воротник Шанса