

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВПО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра медико-биологических основ физической культуры

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
для студентов заочной формы обучения

по дисциплине

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.  
профиль «Филологическое образование»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля)

Виды занятий	Распределение по семестрам в часах			Всего часов
	--1-- семестр	---- семестр	---- семестр	
1	2	3	4	5
Общая трудоемкость	72			72
Аудиторные занятия, в т.ч.:	8			8
лекционные (ЛК)	4			4
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	4			4
лабораторные (ЛР)	-			-
Самостоятельная работа студентов (СРС)	64			64
Форма промежуточного контроля в семестре*	Зачет			Зачет.
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)	-			

## Краткое содержание курса

Перечень изучаемых тем, разделов дисциплины:

Здоровье. Виды здоровья. Понятие о неотложных состояниях. Оценка соматического здоровья. Функциональные пробы оценки физического здоровья. Принципы и методы реанимации.

## Форма текущего контроля

### Зачет

Вопросы по дисциплине: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

1. Определение понятия «здоровый образ жизни». Факторы жизнедеятельности, влияющие на его формирование. Основные составляющие здорового образа жизни.
2. Факторы риска. Общие положения теории риска.
3. Экологическая напряженность и генофонд человека. Динамика демографических показателей.
4. Экологические основы рационального природопользования.
5. Стресс, факторы и условия вызывающие это состояние. Профилактика стресса. Стресс и дистресс. Роль учителя и его место в первичной профилактике заболевания. Первая помощь в острой стрессовой ситуации.
6. Человек и окружающая среда. Адаптация организма.
7. Инфекционные заболевания: причины их вызывающие.
8. Закаливание и здоровье. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Первая помощь при тепловом солнечном ударе.
9. Первая помощь при утоплении.
10. Первая помощь при отравлении угарным газом.
11. Сберегающее здоровье организация учебно – воспитательного процесса в школе.
12. Психологические аспекты здоровья.
13. Проблемы здорового образа жизни в современных условиях.
14. Венерические болезни. Пути передачи.
15. ВИЧ-инфекция, пути передачи.
16. Какова техника выполнения полного дыхания. В чем состоят его оздоровительные возможности.
17. Сердечно-легочная реанимация.
18. Первая медицинская помощь при аллергических реакциях и судорожном состоянии, при острых отравлениях лекарствами и препаратами бытовой химии.
19. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь при возникновении крапивницы, сенной лихорадки, сывороточной болезни, анафилактического шока.
20. Причины и признаки возникновения судорожных состояний.
21. Пути проникновения яда в организм. Характеристика ядов, действующих преимущественно на ЦНС, сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную и мочевыделительную системы.
22. Первая помощь при попадании яда на кожу, пищеварительный тракт, дыхательную систему.
23. Профилактика бытовых отравлений.
24. Методы и средства оказания первой неотложной медицинской помощи при возникновении аллергических реакций, эпилептического и истерического припадка, при острых отравлениях лекарствами, при отравлениях бытовыми интоксикациями, уксусной эссенцией, нашатырным спиртом, перекисью водорода, угарным газом и выхлопными автомобильными газами.
25. Механизм действия наркотиков, алкоголя, табачного дыма на ВНД подростков, сердечно-сосудистую, дыхательную, мочеполовую систему.

26. Достоверные признаки, свидетельствующие о применении подростками алкоголя, наркотических и токсикологических средств. Первая помощь при передозировке данных средств.
27. Первая медицинская помощь при закрытых и открытых повреждениях, наружных и внутренних кровотечениях.
28. Классификация травм, их структура. Особенности лечения травм и травматического шока у детей и подростков.
29. Особенности оказания первой медицинской помощи детям при травме или повреждении
30. Меры профилактики детского травматизма.
31. Признаки закрытых повреждений. Основы десмургии. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и разрывах связок и мышц. Способы наложения повязок на лучезапястный, голеностопный, коленный, плечевой суставы (восьмеркообразная, черепашья, колосовидная повязки).
32. Виды ран, их клинические признаки. Первая мед.помощь при ранениях различных частей тела и укусах животными и ядовитыми насекомыми.
33. Профилактика очаговой и общей гнойной и анаэробной инфекции, бешенства и столбняка.
34. Способы наложения бинтовых повязок на пальцы верхней конечности, на кисть, на предплечье и голень.
35. Виды и признаки различных кровотечений. Первая мед.помощь при возникновении артериального, венозного, капиллярного, внутреннего, носового кровотечений. Способы остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, жгутом, жгутом-закруткой, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки.  
Первая мед.помощь при переломах и повреждениях позвоночника, головы, груди и живота.
36. Признаки закрытых и открытых переломов. Первая мед.помощь при закрытых переломах верхней конечности. Способы и правила наложения транспортных шин и шин из подручных средств при переломах верхней конечности.
37. Первая мед.помощь при закрытых и открытых переломах нижней конечности. Способы иммобилизации нижней конечности транспортными шинами и подручными средствами.
38. Закрытые и открытые повреждения черепа, головного мозга, позвоночника, грудной клетки.
39. Первая мед.помощь при сотрясении мозга, переломах костей свода черепа и черепно-лицевых ранениях.
40. Первая мед.помощь при попадании инородного тела в глаз, нос, ухо, дыхательные пути. Прием «захват жизни».
41. Первая мед.помощь при закрытых и открытых повреждениях грудной клетки.
42. Первая мед.помощь при закрытых и открытых повреждениях живота и костей таза.
43. Первая мед.помощь при повреждении позвоночника.
44. Способы наложения бинтовых повязок (окклюзионной и «бублик»). Способы транспортировки раненых.
45. Характеристика патогенных микроорганизмов (классификация, свойства, устойчивость к воздействию факторов внешней среды).
46. Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности.
47. Иммуитет и восприимчивость организма человека к инфекционным болезням.
48. Противоэпидемические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах. Календарь прививок.
49. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах.

## Основная литература

1. Аникеева, Л. Первая медицинская помощь для детей [Текст] : научно-популярная литература / Л. Аникеева. - М.; СПб. ; Н.Новгород ; Воронеж : Питер, 2005. - 192 с.
2. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний [Текст] : здоровье, болезнь и образ жизни: Учеб. пособие для студентов пед. вузов / Г.П. Артюнина ; Псков. гос. пед. ун-т им. С.М.Кирова. - М. : Академический проект : Фонд "Мир", 2006. - 559 с.
3. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни [Текст] : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Г.П. Артюнина, С.А. Игнатькова ; Псковский гос. пед. ун-т им. Кирова С.М. - 2-е изд., перераб. - М. : Академический Проект, 2004. - 560 с.
4. Богатырев, В. Г. Основы медицинской диагностики внутренних болезней [Текст] : учеб. пособие для студентов мед. вузов и системы послевузовского проф. образования / В. Г. Богатырев. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 189 с.
5. Волокитина, Т. В. Основы медицинских знаний [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Естественно- научное образование" / Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 223 с.
6. Высоцкая, Т. А. Основы знаний о здоровье и самопомощи [Текст] : учебно- метод. пос. / Т. А. Высоцкая, Н. А. Фараджева. - Чита : АНО "Центр гигиенического обучения", 2003. - 138 с
7. Жданов Г.Г. Реанимация и интенсивная терапия[Текст] : учебник для студентов, обучающихся по специальностям 060101(040100) "Лечебное дело", 060104 (040300) "Медико-профилактическое дело" / Г. Г. Жданов, А. П. Зильбер. - М. : Академия, 2007. – 393 с.
8. Корнеева, Л. А. Здоровый образ жизни и вредные привычки подростков [Текст] : учебное пособие / Л. А. Корнеева ; ЗаБГГПУ им. Н.Г. Чернышевского. - Чита : [б. и.], 2009. - 156 с.
9. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. вузов по специальности 033300 "Безопасность жизнедеятельности" / В.В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.
10. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социальная педагогика / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. - 140 с.
11. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050104 - Безопасность жизнедеятельности / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М. : Академия, 2007. - 254 с.
12. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050104 (033300) - Безопасность жизнедеятельности / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 254 с.
13. Первая медицинская помощь[Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф.образования. – М.: Академия, 2007. -233 с.
14. Первая медицинская помощь [Текст] : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений среднего проф. образования / П. В. Глыбочко [и др.]. - 4-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 233 с.
15. Первая медицинская помощь [Текст] : учеб. пособие. - М. : Армпресс, 2004. - 80 с.
16. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст] : учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений, обучающихся по специ-ти"Педагогика и методика начального образования" / И.И. Соковня-Семенова. - 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2000. – 208 с.

17. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Г. С. Туманян. - М. : Академия, 2006. - 334 с.
18. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г. С. Туманян. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 335 с.
19. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учеб. Пособие для студентов вузов/ Г.С. Туманян. – 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2009. -334 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Артюнина, Г. П. Основы социальной медицины [Текст] : учеб. пособие для вузов / Г. П. Артюнина ; Псков. гос. пед. ун-т им. С.М.Кирова. - М. : Академический проект, 2005. - 572 с.
2. Атлас психического здоровья населения Забайкальского края [Текст] : атлас / СО РАМН; Томский науч. центр ГУ "НИИ психического здоровья"; М-во здравоохранения Заб. края; ГОУ ВПО "Читинская гос. мед. акад. Минздравсоцразвития" ; под науч. ред. В. Я. Семке, Н. В. Говорина. - Чита : Экспресс-издательство, 2009. - 130 с.
- 3.Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Текст] : учебник для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / под ред. Н. М. Киршина. - 4-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 311 с.
- 4.Коротков, Б. П. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Текст] : учебное пособие / Б. П. Коротков, И. Г. Черепанов. - М. : Дашков и К, 2008. - 479 с.
- 5.Назарова, Е. Н. Основы социальной медицины [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Социальная работа" / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 367 с.
- 6.Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / под общ. ред. : Р. И. Айзмана, С. Г. Кривошекова, И. В. Омельченко. - 3-е изд., испр. и доп. - Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2005. - 461 с.
- 7.Пирогов, И. Путеводитель по оздоровительным методикам [Текст] : научное издание / И. Пирогов. - М. : НЦ ЭНАС, 2004. - 96 с.
- 8.Сидоров, П. И. Медицина катастроф [Текст] : учеб. пособие для студентов мед. вузов / П. И. Сидоров, И. Г. Мосягин, А. С. Сарычев. - М. : Академия, 2010. - 318 с.
- 9.Ястребов, Г. С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования, обучающихся по мед. специальностям / Г. С. Ястребов. - 4-е изд. - Ростов н/Д. : Феникс, 2007. - 404

#### **Собственные учебные пособия**

ОМЗ иЗОЖ Рабочая тетрадь Чита: изд-во ЗабГУ, 2013

#### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы\***

<i>№ n/n</i>	<i>Название сайта</i>	<i>Электронный адрес</i>
1	Отравления. Кровотечения. Обморок. Ожоги. Отморожения. Электротравма.	<a href="http://www.meduhod.ru/diseases/firstaid.shtml">www.meduhod.ru/diseases/firstaid.shtml</a>
2	Первая помощь: правила оказания первой медицинской помощи	<a href="http://www.1st-aid.ru">www.1st-aid.ru</a>
3	Оказание первой медицинской помощи	<a href="http://www.kchs.tomsk.gov.ru/med_pom.htm">www.kchs.tomsk.gov.ru/med_pom.htm</a>
4	Организация и объем первой медицинской и доврачебной помощи	<a href="http://revolution.allbest.ru">revolution.allbest.ru</a>
5	Медицинская подготовка	<a href="http://www.zakon-grif.ru/swat/articles/view/77.htm">www.zakon-grif.ru/swat/articles/view/77.htm</a>
6	Первая медицинская помощь детям	<a href="http://www.medinfo.ru">www.medinfo.ru</a>
7	Оказание первой медицинской помощи при переломах	<a href="http://www.03-ektb.ru/pervaya-pomosch...pomoschi-pri...">www.03-ektb.ru/pervaya-pomosch...pomoschi-pri...</a>

8	Медицина катастроф	<a href="http://www.4medic.ru/page-id-688.html">www.4medic.ru/page-id-688.html</a>
9	Безопасность жизнедеятельности	<a href="http://www.bti.secna.ru/bgd/book/p_">www.bti.secna.ru/bgd/book/p_</a>
10	Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах	<a href="http://mka.nrp8.ru/library/courses/obz">mka.nrp8.ru/library/courses/obz</a>
11	Первая помощь утопающему	<a href="http://www.ac-bt.ru/save/medpomosh/455-utopaushiy">www.ac-bt.ru/save/medpomosh/455-utopaushiy</a>
12	Здоровая Россия. Здоровый образ жизни	<a href="http://www.takzdorovo.ru">www.takzdorovo.ru</a>
13	Физиологические основы здорового образа жизни	<a href="http://www.it-med.ru/library/f/fiziologicheskie.htm">www.it-med.ru/library/f/fiziologicheskie.htm</a>
14	Здоровый образ жизни человека. закаливание	<a href="http://www.vitaminov.net/rus-sport-hardening-0-9912.html">www.vitaminov.net/rus-sport-hardening-0-9912.html</a>
15	Рекомендации по здоровому образу жизни	<a href="http://www.panburan.ru/php/content.php...">www.panburan.ru/php/content.php...</a>

\*Указываются базы данных, информационно-справочные и поисковые системы необходимые для проведения конкретных видов занятий по дисциплине.

Ведущий преподаватель Фефелова С.Г.

Заведующий кафедрой Альфонсова Е.В.