

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Анатомия и физиология человека»



УТВЕРЖДАЮ:
ВРИО ректора
/Н.В. Дубив/
«*фктмед*» 2019г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЖД**

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Медико-биологические основы БЖД» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности), утвержденными:

- для очной формы обучения «29» августа 2019 года;
- для очно-заочной формы обучения «29» августа 2019 года;
- для заочной формы обучения «29» августа 2019 года

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Анатомия и физиология человека» «04» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил:

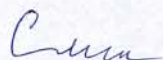
д-р мед. наук, профессор,
заведующий кафедрой
«Анатомия и физиология человека»



Л.Н. Смелышева

Согласовано:

Заведующий кафедрой
«Анатомия и физиология человека»



Л.Н. Смелышева

Заведующий кафедрой
«Физическая культура и спорт»



Д.А. Корюкин

Специалист
по учебно-методической
работе



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной
деятельности



С.Н. Синицын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		9
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	28	28
в том числе:		
Лекции	14	14
Практическая работа	14	14
Самостоятельная работа, всего часов	80	80
в том числе:		
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	53	53
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	108	108

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		9
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	18	18
в том числе:		
Лекции	6	6
Практическая работа	12	12
Самостоятельная работа, всего часов	90	90
в том числе:		
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	63	63
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	108	108

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		10
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	8	8
в том числе:		
Лекции	4	4
Практическая работа	4	4
Самостоятельная работа, всего часов	100	100
в том числе:		
Подготовка к экзамену	27	27
Подготовка к контрольной работе	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	55	55
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	108	108

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Медико-биологические основы БЖД» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока Б1.

Курс тесно связан с такими дисциплинами, как «Основы медицинских знаний», «Безопасность жизнедеятельности».

Цель дисциплины: формирование у студентов знаний о механизмах медико-биологического взаимодействия человека с факторами среды обитания, о компенсаторных возможностях организма, о последствиях воздействия травмирующих, вредных и поражающих факторов на здоровье человека, о принципах их санитарно-гигиенического нормирования.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи курса «Медико-биологические основы БЖД»:

1. Рассмотрение медико-биологических особенностей воздействия среды обитания человека, а также причин возникновения профессиональных и производственно-обусловленных заболеваний в современных производственных условиях;
2. Формирование знаний о профилактике профессиональных и производственно-обусловленных заболеваний;
3. Получение знаний о компенсаторных возможностях организма человека в различных условиях;
4. Формирование умений по идентификации и квантификации опасностей;
5. Рассмотрение мероприятий по предупреждению профессиональных и иных заболеваний.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций (ПК):

- способность использовать методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий (ПК-3)

- способность обеспечивать безопасность при организации и проведении занятий (ПК-

4)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: потенциальные факторы риска для жизни и здоровья людей (ПК-3);

основы физиологии человека, анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов (ПК-4);

уметь: оценивать степень опасности возможных последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий (ПК-3);

использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни (ПК-4).

владеть: методами и способами защиты населения от аварий, катастроф и стихийных бедствий (ПК-3).

навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим (ПК-4).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, Темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			Лекции	Практич. занятия
Рубеж 1	1	Основы здорового образа жизни	2	2
	2	Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2	2
	3	Ожоги и обморожения. Электротравма. Первая помощь.	2	2
	4	Кровотечения и кровопотеря. Первая помощь.	2	1
		Рубежный контроль № 1	-	1
Рубеж 2	5	Первая помощь при эпилептическом припадке. Отравление грибами.	2	2
	6	Основы рационального питания	2	1
	7	Иммунитет. Вакцинопрофилактика	1	1
	8	Медицинские аспекты вредных привычек	1	1
		Рубежный контроль № 2	-	1
Всего			14	14

Очно-заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, Темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			Лекции	Практич. занятия
Рубеж 1	1	Основы здорового образа жизни		1
	2	Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	1	2
	3	Ожоги и обморожения. Электротравма. Первая помощь.	1	1
	4	Кровотечения и кровопотеря. Первая помощь.		2
		Рубежный контроль № 1	-	1
Рубеж 2	5	Первая помощь при эпилептическом припадке. Отравление грибами.	1	1
	6	Основы рационального питания	1	1
	7	Иммунитет. Вакцинопрофилактика	1	1
	8	Медицинские аспекты вредных привычек	1	1
		Рубежный контроль № 2	-	1
Всего			6	12

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, Темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
---------------------	----------------------------	---

		Лекции	Практич. занятия
1	Основы здорового образа жизни	1	-
2	Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы		2
3	Ожоги и обморожения. Электротравма. Первая помощь.	1	-
4	Кровотечения и кровопотеря. Первая помощь.		
5	Первая помощь при эпилептическом припадке. Отравление грибами.	1	
6	Основы рационального питания		
7	Иммунитет. Вакцинопрофилактика	1	2
8	Медицинские аспекты вредных привычек		-
Всего		4	4

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Основы здорового образа жизни.

Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Тема 2. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Инфаркт миокарда. Факторы риска. Симптомы и первая помощь. Инсульт. Факторы риска. Симптомы и первая помощь. Гипертонический криз. Факторы риска. Симптомы и первая помощь.

Тема 3. Ожоги и обморожения. Электротравма. Первая помощь.

Ожоги. Обморожение. Электротравма

Тема 4. Кровотечения и кровопотеря. Первая помощь.

Классификация кровотечений. Артериальное кровотечение. Венозное кровотечение. Капиллярное кровотечение. Общие способы остановки кровотечений. Понятие о кровопотере

Тема 5. Первая помощь при эпилептическом припадке. Отравление грибами.

Эпилепсия. Симптомы и признаки малого эпилептического припадка. Первая помощь при малом эпилептическом припадке. Большой эпилептический припадок. Симптомы и признаки большого эпилептического припадка. Первая помощь при большом эпилептическом припадке. Отравление грибами. Профилактика. Первая помощь.

Тема 6. Основы рационального питания

Понятие о питании. Роль пищи в организме человека. Характеристика основных нутриентов пищи. Жиры. Углеводы. Белки. Калорийность и сбалансированность суточного рациона.

Тема 7. Иммунитет. Вакцинопрофилактика.

Иммунитет. Вакцинопрофилактика. Клещевой энцефалит.

Тема 8. Медицинские аспекты вредных привычек

Вредные привычки. Курение. Алкоголизм. Употребление наркотических веществ

4.3. Практические занятия

Номер темы, раздела	Темы практических работ	Очная форма обучения акад. час.	Очно-заочная форма обучения акад. час	Заочная форма обучения акад. час
1	Компоненты здоровья и факторы, его характеризующие. Основопологающие критерии комплексной оценки состояния здоровья детей с использованием Приказа Минздрава РФ от 30.12.2003 № 621 «О	2	1	-

	комплексной оценке состояния здоровья детей».			
2	Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика измерения артериального давления по методу Короткова. Сравнительная характеристика основных неотложных сердечно-сосудистых состояний	2	2	2
3	Ожоги. Классификация, первая помощь при различных степенях ожогов. Меры первой помощи в бытовых условиях. Показания для кожной пластики	2	1	-
4	Кровотечение и кровопотеря. Первая помощь. Характеристика различных видов анемий	1	2	-
Рубежный контроль 1		1	1	-
5	Острые отравления: причины возникновения, характеристика и первая помощь. Основные виды острых отравлений в быту.	2	1	-
6	Основы рационального питания. Методика оценки фактического питания и расчёт суточного употребления белков, жиров, углеводов (а также их соотношение) и энергии с продуктами питания.	1	1	-
7	Социально-значимые хронические инфекции, их причины, основная характеристика и методы профилактики	1	1	2
8	Медицинские аспекты вредных привычек. Последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков для основных систем организма.	1		-
Рубежный контроль 2		1	1	-
Всего:		14	12	4

4.4. Контрольная работа

Основная форма учебной работы студента-заочника – самостоятельное изучение материала согласно рабочей программы дисциплины.

Для оценки качества усвоения курса студент выполняет контрольную работу, которая сдается методисту заочного отделения. Работа должна быть написана разборчивым почерком, либо компьютерным текстом (шрифт Times New Roman, шрифт 14, межстрочный интервал полуторный). Объем работы 15-20 страниц.

Контрольная работа включает в себя ответы на 2 теоретических вопроса по вариантам. Выбор варианта осуществляется согласно последней цифры учебного шифра (от 0 до 9). Необходимо привести список литературы (не менее 5 источников), ссылки в тексте обязательны.

Экзамен по курсу принимается только после выполнения контрольной работы и получения от преподавателя положительной рецензии. В период экзаменационной сессии проводятся консультации, читаются лекции по основным разделам курса.

Тематика контрольных работ:

Вариант 0

Инструментальные методы диагностики неотложных сердечно-сосудистых состояний.

Классификация степеней ожогов и их характеристика.

Вариант 1

Рациональное питание, его критерии.

Анемия – определение понятия. Классификация.

Вариант 2

Методы оценки фактического питания на индивидуальном уровне.

Здоровье – определение понятия.

Вариант 3

Кожа: ее строение и функции.

Основные принципы профилактики пищевых отравлений.

Вариант 4

Алиментарно-зависимые заболевания и их причины.

Классификация основных групп наркотических соединений.

Вариант 5

Виды кровотечений.

Роль фактора питания в формировании здоровья.

Вариант 6

Ожог. Определение понятия. Виды ожогов.

Кровопотеря.

Вариант 7

Инкубационный период.

Основные способы профилактики железодефицитной анемии.

Вариант 8

Основные причины и факторы пищевых отравлений.

Кровопотеря

Вариант 9

Инфаркт, инсульт, гипертонический криз.

Категории лекарственных средств для оказания первой помощи при отравлении.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При прослушивании лекций рекомендуется в конспекте отмечать все важные моменты, на которых заостряет внимание преподаватель, в частности те, которые направлены на качественное выполнение соответствующей практической работы.

Рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

Залогом качественного выполнения практических работ является самостоятельная подготовка к ним накануне путем повторения материалов лекций. Рекомендуется подготовить вопросы по неясным моментам и обсудить их с преподавателем в начале практической работы.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной формам обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому настоятельно рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия, как на лекциях, так и на практических занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, подготовку контрольной работы (заочная форма обучения), рубежным контролям (очная и очно-заочная форма обучения), подготовку к экзамену.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. Час.		
	Очная форма обучения	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	35	47	51
Основы здорового образа жизни	4	7	6
Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4	5	6
Ожоги и обморожения. Электротравма. Первая помощь.	4	5	6
Кровотечения и кровопотеря. Первая помощь.	4	5	6
Первая помощь при эпилептическом припадке. Отравление грибами.	4	5	6
Основы рационального питания	5	5	7
Иммунитет. Вакцинопрофилактика	5	5	7
Медицинские аспекты вредных привычек	5	5	7
Подготовка контрольной работы	-	-	18
подготовка к практическим занятиям (по 2ч. на одно практическое занятие)	14	12	4
подготовка к рубежным контролям (по 2ч. на один рубеж)	4	4	-
Подготовка к экзамену	27	27	27
Всего:	80	90	100

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной и очно-заочной форм обучения).
2. Задания к рубежным контролям № 1, № 2 (для очной и очно-заочной форм обучения).
3. Темы контрольной работы.
4. Банк вопросов к экзамену.

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

Очная форма обучения:

Текущий контроль проводится в виде контроля посещения лекций и выполнения практических работ:

- посещение лекций до 28 баллов (по 4 балла за лекцию);
- выполнение практических работ до 21 баллов (по 3 балла за работу).

Рубежные контроли проводятся на практическом занятии в виде письменного тестирования:

- Рубежный контроль №1 – до 10 баллов на 4-м практическом занятии;
- Рубежный контроль №2 – до 11 баллов на 7-м практическом занятии;
- Экзамен – 30 баллов.

Очно-заочная форма обучения:

Текущий контроль проводится в виде контроля посещения лекций и выполнения практических работ:

- посещение лекций до 18 баллов (по 6 балла за лекцию);
- выполнение практических работ до 30 баллов (по 5 балла за работу).

Рубежные контроли проводятся на практическом занятии в виде письменного тестирования:

- Рубежный контроль №1 – до 11 баллов на 4-м практическом занятии;

Рубежный контроль №2 – до 11 баллов на 6-м практическом занятии;
Экзамен – 30 баллов.

Для допуска к экзамену студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 50 баллов и выполнить все практические работы.

В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 50 баллов, необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических работ.

Для получения экзамена «автоматически» оценки удовлетворительно необходимо набрать 68 баллов. По согласованию с преподавателем, набравшему минимум баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активность на консультациях, активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения практических работ, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры.

Формы дополнительных заданий назначаются преподавателем:

- выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов.

Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

Критерии пересчета баллов традиционную оценку по итогам прохождения дисциплины:

- 60 и менее баллов – неудовлетворительно;
- 61-67 баллов – посредственно;
- 68-73 балла – удовлетворительно;
- 74-83 балла – хорошо;
- 84-90 баллов – очень хорошо;
- 91-100 баллов – отлично.

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли и экзамен проводятся в форме письменного тестирования.

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

На выполнения теста студенту отводится время не менее 20 минут. Преподаватель оценивает результаты ответа каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

На экзамене студенту предлагается ответить на 2 вопроса. Минимальное время для подготовки 30 минут.

Результаты текущего контроля успеваемости и экзамена заносятся преподавателем в ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день экзамена, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и экзамена

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Здоровье – определение понятия.
2. Назовите особенности образа жизни студентов, выделив факторы, негативно влияющие на здоровье.
3. Роль фактора питания в формировании здоровья.
4. Чередование труда и отдыха как компонент здорового образа жизни
5. Закаливание: его роль и виды.
6. Психогигиена как неотъемлемый компонент здорового образа жизни.

7. Инфаркт, инсульт, гипертонический криз – определения понятий.
8. Роль питания в профилактике сердечно-сосудистых катастроф.
9. Физиологическая роль двигательной активности в профилактике сердечно-сосудистых катастроф.
10. Курение и алкоголь как фактор риска сердечно-сосудистых проблем.
11. Методы определения пульса и артериального давления.
12. Инструментальные методы диагностики неотложных сердечно-сосудистых состояний.
13. Кожа: ее строение и функции.
14. Ожог. Определение понятия.
15. Виды ожогов. Отличие ожога кислотой от ожога щелочью.
16. Классификация степеней ожогов и их характеристика. Правила определения площади ожога.
17. Кровь. Ее состав и функции в организме человека.
18. Анемия – определение понятия. Классификация.
19. Назовите основные способы профилактики железодефицитной анемии.
20. Виды кровотечений.
21. Способы остановки артериального кровотечения.
22. Остановка носового кровотечения.
23. Кровопотеря.
24. Основные причины и факторы пищевых отравлений.
25. Назовите наиболее общие симптомы отравлений.
26. Перечислите ядовитые и условно-съедобные виды грибов.
27. Назовите категории лекарственных средств для оказания первой помощи при отравлении.
28. Основные принципы профилактики пищевых отравлений.
29. Рациональное питание, его критерии.
30. Методы оценки фактического питания на индивидуальном уровне.
31. Назовите основные алиментарно-зависимые заболевания и их причины.
32. Как проводится специфическая профилактика социально-значимых заболеваний?
33. Какие органы и системы главным образом поражаются при туберкулезе, ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитах?
34. Назовите основные компоненты табачного дыма, оказывающие ядовитое воздействие на организм человека.
35. Выделите основные причины смерти при алкоголизме.
36. Назовите классификацию основных групп наркотических соединений.

Примерный перечень заданий к рубежным контролям для очной и очно-заочной форм обучения.

Рубежный контроль 1

1. Критерии оценки состояния здоровья - это:

- А) перенесённые заболевания за предыдущий год;
- Б) хронические болезни;
- В) физическое развитие;
- Г) соблюдение режима питания.

2. Здоровый образ жизни – это:

- А) сбалансированное питание;
- Б) большие физические нагрузки;
- В) чередование труда и отдыха;
- Г) отказ от вредных привычек.

3. Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?

- а. гомеопатические;
- б. физические;
- в. химические и биологические;

г. социальные и психические.

4. Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?

- а. ополоснуть кожу марганцовкой;
- б. протереть это место спиртом;
- в. немедленно смыть их проточной водой с мылом;
- г. немедленно промокнуть это место тампоном.

5. Выберите, что характерно для ожогов 2 степени:

- а) Покраснение, отек кожи (припухлость), боль, пузыри, наполненные прозрачной желтоватой жидкостью
- б) Омертвление кожи, подкожножировой клетчатки, мышц, костей, сухожилий, суставов
- в) Омертвление эпидермиса и частично собственно кожи, дно раны болезненно

6. Ожоговый шок развивается при данной площади:

- а) Поверхностных ожогов 1 – 10 %
- б) У детей первого года жизни – 8 %
- в) Глубоких ожогов 15 – 20 %

7. Что можно использовать в качестве импровизированного кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?

- а. Метод максимального сгибания конечности
- б. Закрутку из полосы материи
- в. Проволоку

8. Какую первую помощь необходимо оказать при внутреннем кровотечении?

- а. Наложить холодб. Обработать это место антисептическим раствором
- в. Сделать все вышеперечисленные действия

9. В какое время года требуется указать время наложения жгута?

- а. Зимой
- б. Летом
- в. В любое время года

10. Что нужно указать в записке при наложении жгута?

- а. Время получения травмы
- б. Время наложения жгута
- в. Время снятия жгута

11. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

- а. Капиллярное
- б. Венозное
- в. Артериальное

Рубежный контроль 2

1. Как никотин влияет на организм человека?

- А) вызывает спазм периферических сосудов;
- Б) вызывает учащение пульса;
- В) повышает артериальное давление;
- Г) снижает артериальное давление.

2. Как курение кальяна влияет на здоровье человека?

- А) безопасно для здоровья;
- Б) вызывает зависимость;
- В) вызывает лёгочные заболевания;
- Г) также опасно, как курение сигарет.

3. Как алкоголь влияет на организм человека?

- А) разрушает нейроны;
- Б) разрушает клетки печени и почек;
- В) вызывает язву желудка;
- Г) все ответы верные.

4. Что такое рациональное питание?

- А) высококалорийное;
- Б) с учётом потребностей организма;
- В) малокалорийное;
- Г) с определённым соотношением питательных веществ.

5. Правильное питание – это:

- А) умеренность и разнообразие в пище;
- Б) много овощей и фруктов;
- В) присутствие в рационе кисломолочных продуктов;
- Г) много сахара.

6. Жиры – необходимые питательные вещества, т.к.:

- А) входят в состав клеточных мембран;
- Б) являются источником энергии;
- В) способствуют усвоению жирорастворимых витаминов;
- Г) все ответы верные.

7. При употреблении наркотиков:

- А) возникает психическая зависимость;
- Б) возникает физическая зависимость;
- В) снижается иммунитет;
- Г) все ответы верные.

8. Какой порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему при отравлении наркотиками?

- А) опустить ноги пострадавшего в горячую воду;
- Б) промыть желудок;
- В) на голову положить холодный компресс;
- Г) выпить 2 стакана воды, слегка подкрашенной марганцовкой.

9. Питательные вещества – это:

- А) белки;
- Б) витамины;
- В) углеводы;
- Г) минеральные вещества.

10. Какие продукты надо ограничивать в рационе питания?

- А) овощи, фрукты;
- Б) крупы, хлеб;
- В) мясо, рыба;
- Г) животные жиры, сладости.

11. Белки – это необходимые питательные вещества, т.к.:

- А) из них образуются антитела;
- Б) они запасаются в клетке;
- В) они являются строительным материалом клетки;
- Г) из них образуются ферменты.

6.5. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, темы контрольных работ, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Прохорова Э. М. Валеология : учеб. пособие / Э.М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Доступ из ЭБС Znanium.com.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс]: учебник / Кучма В.Р. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - Доступ из ЭБС Znanium.com. .
2. Зименкова Ф. Н. Питание и здоровье: Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Зименкова Ф.Н. - М.:Прометей, 2016. - 168 с. – Доступ из ЭБС Znanium.com.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Основы здорового образа жизни [Электронный ресурс]: методические указания к выполнению практических работ для студентов по направлению 034300.62 / Министерство образования и науки Российской Федерации, Курганский государственный университет, Кафедра анатомии и физиологии человека ; [сост.: В.И. Кожевников]. - Электрон. текстовые дан. (тип файла: pdf ; размер: 390 Kb). - Курган: Издательство Курганского государственного университета, 2012. - 27 с.: табл. - Библиогр.: с. 26-27 – Доступ из ЭБС КГУ.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Студентам рекомендуется использовать электронный источник:

1. <http://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека
2. dist.kgsu.ru - Система поддержки учебного процесса КГУ
3. <http://pedlib.ru/katalogy/> - педагогическая библиотека

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации. Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Компьютерный класс, лаборатория «Физиология экстремальных состояний» КГУ, мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран), наглядные пособия, таблицы, плакаты, муляжи.

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Медико-биологические основы БЖД»

образовательной программы высшего образования –
 программы бакалавриата

44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часов)

Семестр:

9 (очная форма обучения, очно-заочная форма обучения)

10 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации:

Экзамен (очная и очно-заочная форма обучения)

Экзамен, контрольная работа (заочная форма обучения)

Содержание дисциплины

Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Инфаркт миокарда. Факторы риска. Симптомы и первая помощь. Инсульт. Факторы риска. Симптомы и первая помощь. Гипертонический криз. Факторы риска. Симптомы и первая помощь. Ожоги и обморожения. Электротравма. Первая помощь. Кровотечения и кровопотеря. Первая помощь. Классификация кровотечений. Артериальное кровотечение. Венозное кровотечение. Капиллярное кровотечение. Общие способы остановки кровотечений. Понятие о кровопотере Первая помощь при эпилептическом припадке. Отравление грибами. Эпилепсия. Симптомы и признаки малого эпилептического припадка. Первая помощь при малом эпилептическом припадке. Большой эпилептический припадок. Симптомы и признаки большого эпилептического припадка. Первая помощь при большом эпилептическом припадке. Отравление грибами. Профилактика. Первая помощь. Основы рационального питания Понятие о питании. Роль пищи в организме человека. Характеристика основных нутриентов пищи. Жиры. Углеводы. Белки. Калорийность и сбалансированность суточного рациона. Иммуитет. Вакцинопрофилактика.Клещевой энцефалит. Медицинские аспекты вредных привычек. Вредные привычки. Курение. Алкоголизм. Употребление наркотических веществ