

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

по дисциплине

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

с направленностью (профилем)

Физическая культура

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год

Разработчик(и) методических указаний

Ляшенко Х.М., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



Цели и задачи практического занятия:

Целью освоения дисциплины (модуля) является получение представлений об основах медицинских знаний, причинах и проявлениях расстройств здоровья при воздействии неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды организма в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование умений оказывать доврачебную помощь в случаях возникновения различных заболеваний и повреждений, полученных в результате физкультурно-спортивной деятельности;
- овладение навыками осуществления профилактических мероприятий, включая пропаганду здорового образа жизни.

1. План занятий.

1. Решение задач занятия.
2. Разбор вопросов студентов по домашнему заданию.
3. Самостоятельное решение студентами некоторых задач на занятии и проведение итогов.
4. Формулировка домашнего задания.

2. Темы занятий.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Противоэпидемическая защита населения: Иммуитет и прививочное дело. Дезинфекция, дезинсекция, дератизация. Кишечные инфекции. Инфекции дыхательных путей. ЗППП, причины, симптомы, профилактика. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними.
2	Первая помощь при кровотечениях: Способы остановки артериального, венозного капиллярного и паренхиматозного кровотечений – отработка навыков. Переливание крови и её заменителей.
3	Десмургия: Техника наложения повязок. Бинтовые повязки. Косыночные повязки. Обезболивание.
4	Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов, костей: Виды повреждений, их профилактика. Переломы костей, транспортная иммобилизация Повреждения головы, шеи, позвоночника. Повреждения грудной клетки и органов грудной полости.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
5	Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях: Особенности оказания доврачебной помощи у детей Инородные тела уха, глаз, дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. Острые заболевания органов брюшной полости. Острая сердечно-сосудистая недостаточность. Инсульт, эпилептические и истерические припадки. Отек легких. Инфаркт миокарда.
6	Принципы и методы реанимации: Способы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца
7	Понятие о лекарственных средствах: Противомикробные и противопаразитарные средства. Лекарственные средства, угнетающие нервную систему. Обезболивающие средства. Лекарственные средства, возбуждающие нервную систему. Лекарственные средства, действующие на нервные окончания. Лекарственные средства, действующие преимущественно на исполнительные органы и обмен веществ. Лекарственные растения.
8	Общий уход: Постельное и нательное белье, профилактика пролежней. Наблюдение за больными (подсчет пульса, измерение температуры, наблюдение за дыханием).

3. Содержание практических занятий **Практические занятия (семинары)**

Практическое занятие №1,2 **Противоэпидемическая защита населения (4 часа)**

1. Иммунизация и прививочное дело.
2. Дезинфекция, дезинсекция, дератизация.
3. Кишечные инфекции.
4. Инфекции дыхательных путей.
5. ЗППП, причины, симптомы, профилактика.
6. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними.

Практическое занятие № 3 **Первая помощь при кровотечениях (2 часа).**

1. Способы остановки артериального, венозного капиллярного и паренхиматозного кровотечений – отработка навыков.
2. Переливание крови и её заменителей.

Практическое занятие № 4,5 **Десмургия (4 часа).**

1. Техника наложения повязок.
2. Бинтовые повязки – отработка навыков.
3. Косыночные повязки – отработка навыков.

4. Обезболивание.

Практическое занятие № 6, 7

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов, костей (4 часа).

1. Виды повреждений, их профилактика.
2. Переломы костей, транспортная иммобилизация.
3. Повреждения головы, шеи, позвоночника, первая помощь.
4. Повреждения грудной клетки и органов грудной полости, первая помощь.

Практическое занятие № 8, 9, 10

Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях (6 часов).

1. Особенности оказания доврачебной помощи у детей.
2. Инородные тела уха, глаз, дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, первая помощь.
3. Острые заболевания органов брюшной полости, первая помощь.
4. Острая сердечно-сосудистая недостаточность. Инсульт, первая помощь.
5. Эпилептические припадки, первая помощь.
6. Истерические припадки, первая помощь.
7. Отек легких, первая помощь.
8. Инфаркт миокарда, первая помощь.

Практическое занятие № 11

Коллоквиум

Перечень вопросов для 1-го коллоквиума.

1. Понятие о первой помощи, её сущность, принципы. Средства первой помощи.
2. Биологические факторы внешней среды (источник и механизмы передачи инфекции).
3. Краткая характеристика основных инфекционных заболеваний и их профилактика.
4. Иммуитет, его виды.
5. Дезинфекция, дезинсекция, дератизация.
6. Кишечные инфекции.
7. Инфекции дыхательных путей.
8. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними.
9. Профилактика инфекционных заболеваний в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
10. Виды кровотечений и способы их остановки.
11. Переливание крови и её заменителей.

12. Повреждения кожи, разновидности, причины, симптомы, первая помощь.
13. Понятие об асептике и антисептике.
14. Понятие о десмургии.
15. Травматический шок, разновидности, причины, симптомы, первая помощь.
16. Черепно-мозговые травмы, первая помощь, профилактика.
17. Повреждения спинного мозга в спорте, первая помощь, профилактика.
18. Повреждения связок, сухожилий, мышц в физкультурно-спортивной деятельности, первая помощь, профилактика.
19. Повреждения костей и суставов. Иммобилизация, транспортировка.
20. Виды ожогов, первая помощь.
21. Отморожения. Общее замерзание. Первая помощь, профилактика.
22. Доврачебная помощь при электротравме и поражении молнией.
23. Утопление, удушье, доврачебная помощь.
24. Отравление угарным газом, доврачебная помощь.
25. Виды отравлений, первая помощь профилактика.
26. Тепловой и солнечный удары, первая помощь профилактика.
27. Укусы животных, ядовитых змей, насекомых, первая помощь профилактика.
28. Инородные тела уха, глаз, дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, первая помощь профилактика.
29. Острые заболевания органов брюшной полости, первая помощь профилактика.
30. Острая сердечно-сосудистая недостаточность. Инсульт, эпилептические и истерические припадки. Отек легких. Инфаркт миокарда. Доврачебная помощь
31. Понятие о реанимации. Признаки клинической смерти. Реанимационные мероприятия.

Практическое занятие № 12

Принципы и методы реанимации (2 часа)

1. Способы искусственного дыхания.
2. Непрямой массаж сердца

Практическое занятие № 13,14

Понятие о лекарственных средствах (4 часа).

1. Противомикробные и противопаразитарные средства.
2. Лекарственные средства, угнетающие нервную систему.
3. Обезболивающие средства.
4. Лекарственные средства, возбуждающие нервную систему.
5. Лекарственные средства, действующие на нервные окончания.
6. Лекарственные средства, действующие преимущественно на исполнительные органы и обмен веществ.
7. Лекарственные растения и их применение.

Практическое занятие № 15,16

Общий уход (4 часа).

1. Постельное и нательное белье, профилактика пролежней.
2. Наблюдение за больными (подсчет пульса, измерение температуры, наблюдение за дыханием).
3. Уход за послеоперационными больными.
4. Уход за больными, получившими ожог.
5. Уход за инфекционными больными.
6. Уход за больными с травмами.
7. Выполнение лечебных процедур (собираание мочи, промывание желудка, постановка клизм, применение сухого тепла (грелки) и холода (пузырь со льдом, компрессы, горчичники)).

Практическое занятие № 17

Коллоквиум

Перечень вопросов для 2-го коллоквиума.

1. Понятие о лекарственных средствах и лекарственных формах.
Действие лекарственных веществ на организм.
2. Значение ухода за больными.
3. Постельное и нательное белье, профилактика пролежней.
4. Наблюдение за больными (подсчет пульса, измерение температуры, наблюдение за дыханием).
5. Виды лечебных процедур.
6. Уход за послеоперационными больными.
7. Уход за больными, получившими ожог.
8. Уход за инфекционными больными.
9. Уход за больными с травмами.
10. Выполнение лечебных процедур

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. — М. : Академический Проект, 2004. — 560 с. — ISBN 5-8291-0366-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36450.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Гайворонский И. В. Основы медицинских знаний / И. В. Гайворонский. — СПб. : СпецЛит, 2013. — 316 с. — ISBN 978-5-299-00543-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47777.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Орехова И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 174 с. — ISBN 978-5-906908-76-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83862.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Волокитина Т. В. Основы медицинских знаний: учебное пособие для вузов / Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. — 3-е изд., стер. — Москва: Академия, 2012. — 224 с.: ил. — 10 шт.

Дополнительная литература

1. Демичев С.В. Практические занятия по оказанию первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях: учеб.пособие для мед.и фармацевтических училищ и колледжей / С.В.Демичев. — М. : Медицина, 2004. — 112с. : ил.

2. Демичев С. В. Первая помощь при травмах и заболеваниях: учеб. пособие / С. В. Демичев. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. — 154 с. : ил + 1 опт. диск (CD-ROM) .

3. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] /. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 108 с. — 978-5-906839-77-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63654.html>

4. Руководство по первичной медико-санитарной помощи 2007 / гл. ред. А.А. Баранов, И.Н. Денисов, А.Г. Чучалин. — М.: АСМОК:ГЭОТАР-Медиа, 2007. — 1584с. : ил. + 1опт.диск(CD ROM).

5. Ромашин О.В.Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины [электронный ресурс]: учебно-методические рекомендации для врачей / Ромашин О.В. [и др.] – Электрон. текстов. данные. – М.: «Советский спорт», 2011. – 130 с. – ISBN 978-5-9718-0529-8 Режим доступа: <http://e.library.com/view/book/4108/>

6. Неотложная медицинская помощь. Симптомы, первая помощь на дому [Электронный ресурс]: справочное пособие. — Электрон. текстовые данные. — М. : РИПОЛ классик, 2010. — 288 с. — 978-5-386-02100-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/37651.html>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный читальный зал “БИБЛИОТЕХ”: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам.- Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru/>, по паролю.- Загл. с экрана.

2. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики, режим доступа: <http://elibrary.ru/> , по паролю.- Загл. с экрана.