

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 туризма

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.07.07 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ**

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Уровень высшего образования | Бакалавриат  |
| Направление подготовки      | 44.03.05 Педагогическое образование                    |
| Профили                     | «Безопасность жизнедеятельности и физическая культура» |
| Форма обучения              | очная  |

Автор(ы): ст. преподаватель, кафедры БЖТ Черный А.А.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 16.02.2024 № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 16.02.2024 № 6

Нижний Тагил  
2024

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** получение обучающимися системных теоретических, научных и прикладных знаний об организации и оказанию первой помощи населению, пострадавшим при несчастных случаях в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, а также формирование культуры безопасности и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Задачи: сформировать**

- формирование системных и прикладных знаний о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, о предназначении и структуре Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и Всероссийской службы медицины катастроф;
- формирование и развитие умений и навыков оценки проблемы и рисков, связанных с безопасностью жизнедеятельностью человека и воспитание культуры безопасного поведения, обеспечением безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- формирование опыта практической деятельности по оказанию первой помощи при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях;
- развитие профессионально важных качеств личности, значимых для реализации формируемых компетенций.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Первая помощь пострадавшим» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль «Безопасность жизнедеятельности и физическая культура». Дисциплина Б1.О.07.07 «Первая помощь пострадавшим» включена в Блок Б.1 «Дисциплины (модули)» и входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений. Дисциплина реализуется на кафедре безопасности жизнедеятельности и туризма.

Дисциплина «Первая помощь пострадавшим» изучается на первом курсе, во втором семестре и тесно связана с другими учебными дисциплинами, такими как «Безопасность жизнедеятельности», «Концептуальные основы безопасности жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний» и рядом других. Изучение данного курса позволит студентам более эффективно овладеть навыками организации и оказания первой помощи.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции  | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции  |
|---|---|---|
| Безопасность жизнедеятельности                            | УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и | ИУК 8.1. Знает основные требования, предъявляемые к обеспечению безопасности жизнедеятельности; способы защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; меры профилактики травматизма, инфекционных и неинфекционных заболеваний |
|   |   | ИУК 8.2. Умеет выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся и персонала   |

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
|                               | военных конфликтов  | ИУК 8.3. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                  |
| Профессиональная деятельность | ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).  |
|                               |   | ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.             |
|                               |   | ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- алгоритмы действий при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях;
- методологические и правовые основы безопасности жизнедеятельности человека; вредные и опасные факторы окружающей среды; основные виды чрезвычайных ситуаций и поражающие факторы при них;

**Уметь:**

- идентифицировать и характеризовать факторы, оказывающие отрицательное воздействие на организм человека в очагах массового поражения.;
- оценивать важнейшие признаки состояния пострадавшего с целью определения необходимых приемов и методов оказания первой помощи оказывать первую помощь и первую психологическую помощь пострадавшим при несчастных случаях и при чрезвычайных ситуациях;

•

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

| Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ (заочное отделение)<br>Вид работы | Форма обучения |
|--|----------------|
|  | очная          |
|  | 1 семестр      |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>                                 | <b>108</b>     |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>   | <b>32</b>      |
| Лекции   | 14             |
| Практические занятия   | 18             |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>  | <b>76</b>      |
| Изучение теоретического курса  | 67             |
| Подготовка к экзамену  | 9              |

## 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

### Тематический план дисциплины

| № п/п | Наименование разделов и тем дисциплины  | Контактная работа |    |              |                        |            | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|---|-------------------|----|--------------|------------------------|------------|--------------------------------------|
|       |   | Лекции            | ЛР | Практические | Самостоятельная работа | Всего      |                                      |
| 1     | Тема1<br>Правовые аспекты оказания первой помощи пострадавшим и заболевшим. Первоначальная оценка обстановки и очередность предпринимаемых действий.<br>Медицинская сортировка и транспортировка пострадавших | 2                 |    | 2            | 8,5                    | 10         | опрос                                |
| 2     | Тема2<br>Первая помощь при критических (терминальных) состояниях организма  | 1                 |    | 2            | 8,5                    | 10         | практическое задание                 |
| 3     | Тема3<br>Первая помощь при угнетении сознания; нарушении мозгового кровообращения.  | 2                 |    | 2            | 8                      | 10         | практическое задание                 |
| 4     | Тема4<br>Первая помощь при повреждениях мягких тканей   | 1                 |    | 2            | 8,5                    | 10         | Тест-опрос                           |
| 5     | Тема5<br>Первая помощь при повреждениях опорно-двигательного аппарата   | 1                 |    | 2            | 8,5                    | 10         | практическое задание                 |
| 6     | Тема6<br>Первая помощь при термических поражениях и сопутствующих им состояниях   | 1                 |    | 2            | 8                      | 10         | практическое задание                 |
| 7     | Тема7<br>Первая помощь при поражении электрическим током, утоплении и наиболее частых видах отравлений  | 1                 |    | 2            | 12                     | 10         | Тест-опрос                           |
| 8     | Тема 8<br>Дополнительные знания и навыки, необходимые при оказании первой помощи.   | 1                 |    | 2            |                        | 2          | практическое задание                 |
|       | Экзамен   |                   |    |              |                        | 9          |                                      |
|       | <b>ИТОГО</b>  | <b>14</b>         |    | <b>18</b>    | <b>67</b>              | <b>108</b> |                                      |

## 4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

### Лекционный курс (14 часов)

**Тема 1. Правовые аспекты оказания первой помощи пострадавшим и заболевшим. Первоначальная оценка обстановки и очередность предпринимаемых действий. Медицинская сортировка и транспортировка пострадавших**

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. Нормативные документы, регламентирующие здоровьесберегающую деятельность образовательного учреждения.

## **Тема 2. Первая помощь при критических (терминальных) состояниях организма**

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 3. Первая помощь при угнетении и отсутствии сознания; нарушении мозгового кровообращения.**

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.

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 4. Первая помощь при повреждениях мягких тканей**

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.

#### **Тема 5. Первая помощь при повреждениях опорно-двигательного аппарата**

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.

#### **Тема 6. Первая помощь при термических поражениях и сопутствующих им состояниях**

Ожоговая травма, первая помощь. Виды ожогов. Основные проявления. Понятие о поверхностных и глубоких ожогах. Степени ожогов. Ожоговая болезнь. Ожоговый шок. Ожоги глаз. Ожоги дыхательных путей. Лучевые ожоги. Ожог верхних дыхательных путей, отравление угарным газом и продуктами горения, основные проявления. Порядок оказания первой помощи. Холодовая травма, первая помощь. Виды холодовой травмы. Основные проявления переохлаждения (гипотермии), порядок оказания первой помощи, способы согревания. Основные проявления отморожения, оказание первой помощи. Замерзание, его признаки. Особенности оказания первой помощи при замерзании. Ознобление, его причины, клинические признаки, первая помощь. Перегревание, первая помощь. Факторы, способствующие развитию перегревания (гипертермии). Основные проявления, оказание первой помощи.

## **Тема 7. Первая помощь при поражении электрическим током, утоплении и наиболее частых видах отравлений**

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 8. Дополнительные знания и навыки, необходимые при оказании первой помощи.**

Понятие ЗОЖ. Компоненты ЗОЖ. Режим дня. Рациональное питание. Оздоровляющие силы природы. Физическая культура и физическая активность в режиме дня. Профилактика вредных привычек. Возрастные особенности поддержания здоровья.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Обучение по дисциплине «Первая помощь пострадавшим» целесообразно построить с использованием компетентного 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.

#### **Тематика практических занятий**

##### **Тема 1. Введение. Основы педагогики и психологии здоровья**

##### **Оценка уровня физического развития и состояния здоровья**

##### **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.

## **Тема 2. Основы инфекционного и эпидемического процесса**

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



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.

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.

### **Тема 3. Термические и химические повреждения**

#### **Вопросы для обсуждения**

- 1 Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшему с ожогами
- 2 Наложение бинтовых повязок на раны волосистой части головы, при травмах глаза, уха, носа.
- 3 Наложение повязки при подозрении на открытый перелом костей черепа.
- 4 Наложение повязки при открытой травме груди.
- 5 Наложение повязки при наличии инородного тела в ране.
- 6 Способы иммобилизации при переломе ключицы (наложение колец и повязки Дезо).
- 7 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);
- 8 повязка на грудную клетку: спиральная повязка на грудь с португеей.

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.

### **Тема 4. Механические повреждения**

#### **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.

- 4 Отработка приемов первой помощи при открытых и закрытых переломах.
- 5 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.
- 6 Отработка приема придания транспортного положения пострадавшему с травмой таза, приемы фиксации костей таза.
- 7 Способы иммобилизации при переломе ключицы.

## **Тема 5. Оказание первой помощи. Базовый реанимационный комплекс**

### **Вопросы для обсуждения**

- 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.

## **Тема 6. Основы здорового образа жизни**

### **Вопросы для обсуждения**

1. Режим дня
2. Рациональное питание
3. Двигательная активность
4. Оздоровительные силы природы
5. Профилактика вредных привычек

### **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 экзамена. На экзамен студент должен дать устный ответ на вопрос, изложенный в билете и выполнить практическое задание.

### 6.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение

#### **Основная литература**

1. Васендин, Д. В. Оказание первой помощи : учебное пособие / Д. В. Васендин, Т. В. Ложкова. — Новосибирск : СГУГиТ, 2022. — 75 с. — ISBN 978-5-907513-63-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/3174922>.
2. Черных, А. В. Первая помощь пострадавшим : учебно-методическое пособие / А. В. Черных, О. М. Холодов. — Воронеж : ВГАС, 2023. — 79 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/394376>.

#### **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, 2019. – 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, 2018. - 233с. (4 экз.)
1. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебное пособие М., 2015
2. Вайнер, Э. Н. Валеология. Учебный практикум. [Электронный ресурс] / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2020. — 312 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/72032> — ЭБС Лань.
3. 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)

#### **Сетевые ресурсы**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория .
2. Компьютер (ноутбук).
3. Мультимедиапроектор.
4. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.
5. 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