

## **Б1.Б.6 Физическая культура**

### **Цель освоения дисциплины:**

– формирование физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Требования к результатам освоения дисциплины**

Студент, изучивший дисциплину должен:

#### **Знать:**

- основы здорового образа жизни;
- законы взаимодействия человека и окружающей среды;
- средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- основные критерии оценки состояния здоровья;
- способы физического самосовершенствования;
- Значение дисциплины для понимания механизмов некоторых заболеваний. Общее понятие о болезни, этиологии, патогенезе. Исходы заболеваний.
- Схему проведения субъективных и объективных методов исследования болезни.
- Стадии и виды воспаления. Исходы воспаления.
- Виды реактивности, значение ее в приспособлении организма к окружающим условиям. Виды иммунитета, органы иммунитета, его значение. Понятия "антиген", "антитело".
- Симптомы проявления различных аллергических реакций – немедленного и замедленного типа. Десенсибилизирующие препараты.
- Показания, противопоказания к применению горчичников, компрессов, ванн. Алгоритм постановки горчичников, наложение компрессов, проведение лечебной ванны.
- Показания к наложению повязок. Правила бинтования. Типы повязок.
- Классификации и признаки различных травм, ран, кровотечений. Правила оказания первой медицинской помощи при различных повреждениях и кровотечениях.
- Понятие о реанимации и её задачи. Признаки клинической и биологической смерти. Этапы сердечно-легочной реанимации.
- Этиологию и основные симптомы заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта. Первая медицинская помощь и особенности ухода за больными с различными неотложными состояниями.

- Общее понятие об отравлениях. Основные жалобы и симптомы при отравлениях кислотами, щелочами, CO<sub>2</sub>, алкоголем, лекарственными веществами, грибами. Принципы первой медицинской помощи.
- Общие понятия об инфекционных заболеваниях. Этиологию, пути передачи, симптомы наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний (дизентерии, сальмонеллеза, гепатита, острых респираторных заболеваний, гриппа) и ВИЧ-инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний и ВИЧ-инфекции.

#### **Уметь:**

- использовать средства и методы физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности;
- использовать основные составляющие здорового образа жизни;
- использовать средства и методы профессионально - прикладной физической культуры в деятельности бакалавра
- Оценить тяжесть состояния пациента при различных повреждениях или заболеваниях разных систем органов.
- Наложить повязки на различные части тела.
- Обработать рану. Провести дифференциальную диагностику кровотечений. Наложить жгут, давящую повязку. Оказать первую медицинскую помощь при носовом, легочном, желудочном кровотечении.
- Оказать первую медицинскую помощь при ушибах, растяжениях связок вывихах, переломах. Определить степень ожога, обморожения, оказать первую медицинскую помощь. Провести иммобилизацию конечности с помощью стандартных шин и подручных средств. Уметь оказать первую медицинскую помощь при электротравме.
- Определить признаки жизни и смерти. Обеспечить проходимость дыхательных путей. Провести сердечно-легочную реанимацию. Провести искусственную вентиляцию легких способом "рот в рот", "рот в нос".
- Поставить горчичники. Наложить согревающий компресс. Подать пузырь со льдом, грелку. Провести мышечные инъекции.
- Провести осмотр больного при различных заболеваниях, оказать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях, вызванных острыми или обострением хронических заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной систем.

#### **Владеть:**

- средствами физической культуры для поддержания и сохранения здоровья;
  - навыками физических упражнений и физической подготовленности организма, обеспечивающие полноценную деятельность в профессиональной сфере;
- навыками поддержания хорошей физической подготовленности на протяжении жизни.
- Различными методами оценки состояния пострадавшего или больного.
  - Методами и методиками ухода за больными при различных нарушениях жизнедеятельности.
  - Техник проведения сердечно-легочной реанимации.
  - Знаниями об особенностях протекания различных заболеваний и повреждений детского организма.