

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов

20 17 року



РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту:

основи медичних знань

Спеціальність: 017 - Фізична культура і спорт (Тренерська діяльність з обраного виду спорту)

Галузь знань: 01 освіта

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017 - 2018 навчальний рік

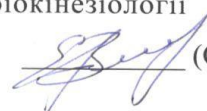
Робоча програма «Основи медичних знань» для студентів спеціальності 017 - Фізична культура і спорт (Тренерська діяльність з обраного виду спорту), галузі знань: 01 освіта, 2017. – 35 с.

Розробник: Першегуба Ярослав Володимирович, доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології, кандидат медичних наук.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

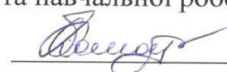
Протокол № 1 від 30 серпня 2017 року

Завідувач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

 (О.В. Бісмак)

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 (О.С. Комоцька)

ЗМІСТ

	Стр.
Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	6
1. Опис предмета навчальної дисципліни	6
2. Тематичний план навчальної дисципліни	7
3. Навчально-методична карта дисципліни	9
4. Програма	12
Модуль I. Поняття про здоров'я та хворобу	12
Модуль II. Фактори, які впливають на стан організму людини	12
Модуль III. Основні захворювання органів і систем, невідкладні стани при них та перша медична допомога	15
Модуль IV. Особиста гігієна та догляд за тілом	16
5. Плани практичних занять	17
6. Завдання для самостійної роботи	28
7. Система поточного та підсумкового контролю	28
8. Методи навчання	31
9. Методичне забезпечення курсу	31
10. Об'ємні вимоги до курсу	31
11. Використання медико-біологічного центру компетенцій	34
12. Рекомендована література	35

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Основи медичних знань» розрахована для вивчення студентами I курсу спеціальності 017 - Фізична культура і спорт (Тренерська діяльність з обраного виду спорту), основних положень про здоров'я та хворобу, методів оцінки стану здоров'я населення у взаємозв'язку з чинниками, що на нього впливають, сучасних принципів охорони здоров'я, основних захворювань органів і систем організму та надання першої медичної допомоги при них.

Робоча програма містить теоретичні розділи. Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системою організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Основи медичних знань», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни «Основи медичних знань» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: оцінки стану здоров'я населення у взаємозв'язку з чинниками, що на нього впливають, принципів охорони здоров'я, основних захворювань органів і систем організму.

Мета дисципліни – формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (Тренерська діяльність з обраного виду спорту).

Завдання дисципліни:

1. Оцінки стану здоров'я населення у взаємозв'язку з чинниками, що на нього впливають.
2. Принципи охорони здоров'я.
3. Основні захворювання органів і систем організму.
4. Принципи профілактичних заходів найпоширеніших хвороб.
5. Основні фактори соціально-економічного, біологічного, антропогенного, медичного характеру, що впливають на зміни стану здоров'я.

Компетентності, які студенти набувають у процесі вивчення курсу:

1. Здатність застосовувати в своїй практичній діяльності сутність поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «хвороба».
2. Здатність здійснювати оцінку впливу зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини.
3. Здатність визначати основні причини ризику та методи профілактики найпоширеніших соматичних і психосоматичних захворювань.
4. Здатність вирішувати основні питання загальної та особистої гігієни.
5. Здатність продемонструвати знання та вміння застосовувати сучасні методи визначення індивідуального та громадського здоров'я, знання особистісних та соціальних засад збереження та зміцнення індивідуального здоров'я.
6. Здатність використовувати сучасні методи діагностики індивідуального здоров'я та методи моніторингу фізичного стану людини.
7. Здатність здійснювати наукові дослідження з проблематики професійного спрямування, здійснювати підготовчу роботу з проведення наукових досліджень.
8. Здатність адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Основи медичних знань

Курс: I Семестр: 1-й	Напря́м, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів: ECTS – 4</p> <p>Змістовних модулів: 4</p> <p>Загальна кількість годин – 120</p> <p>Тижневих годин – 2/1</p>	<p>Галузь знань: 01 освіта</p> <p>Спеціальність: 017 - Фізична культура і спорт (Тренерська діяльність з обраного виду спорту)</p> <p>Освітній рівень – перший бакалаврський</p>	<p>Нормативна: Рік підготовки – I Семестр – 1-2 й</p> <p>Аудиторних занять – 56 годин (1-й сем. – 28 год., 2-й сем – 28 год.)</p> <p>Лекції – 20 годин (1-й сем. – 10 год., 2-й сем – 10 год.)</p> <p>Практичні заняття - 36 годин (1-й сем. – 18 год., 2- й сем – 18 год.)</p> <p>Самостійна робота - 56 годин (1-й сем. – 28 год., 2- й сем – 28 год.)</p> <p>Модульний контроль – 8 годин (1-й сем. – 4 год., 2-й сем – 4 год.)</p> <p>Форма підсумкового контролю: залік</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теми		Кількість годин				
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Мод. контр.
Змістовий модуль 1						
Поняття про здоров'я та хворобу						
1	Предмет, завдання та значення дисципліни «Основи медичних знань». Поняття про здоров'я	8	2	2	2	2
	Разом:	8	2	2	2	2
Змістовий модуль 2						
Фактори, які впливають на стан організму людини						
2	Антропогенні фактори, які впливають на стан організму людини	8	2	2	4	
3	Методи визначення показників природного і штучного освітлення житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих, спортивних приміщень та їх гігієнічна оцінка	6	2	2	2	
4	Гігієнічне значення основних параметрів мікроклімату житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд	6	2	2	2	
5	Гігієнічні вимоги до якості питної води	10	2	4	4	
6	Хімічний склад атмосферного повітря. Джерела забруднення повітряного середовища	6	2	2	2	
7	Енергетична цінність харчового раціону. Якісний склад харчового раціону. Режим харчування	8	2	4	2	
8	Гігієнічна характеристика раціонального та збалансованого харчування	10	2	4	2	2
	Разом:	54	14	20	18	2
Змістовий модуль 3						
Основні захворювання органів і систем, невідкладні стани при них та перша медична допомога						
9	Класифікація хвороб, поняття про хворобу. Основні захворювання органів дихальної системи, серцево-судинної системи, черевної порожнини невідкладні стани при них та перша медична допомога	30	2	8	18	2

	Разом:	30	2	8	18	2
Змістовий модуль 4						
Особиста гігієна та догляд за тілом						
10	Особиста гігієна та догляд за тілом	28	2	6	18	2
	Разом:	28	2	6	18	2
	Разом за навчальним планом:	120	20	36	56	8

III. НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАТЬ»

Разом: 120 год.: лекції -20 год., практи. заняття - 36 год., самостійна робота - 56 год., модульн. контроль - 8 год.

Модулі	ЗМ 1. Поняття про здоров'я та хворобу (42 бали)	ЗМ 2. Фактори, які впливають на стан організму людини (147 бали)				
	1	2	3	4	5	
Лекції	1	2	3	4	5	
Теми лекцій	Предмет, завдання та значення дисципліни «Основи медичних знань». Поняття про здоров'я та хворобу	Антропогенні фактори, які впливають на стан організму людини	Методи визначення показників природного і штучного освітлення житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих, спортивних приміщень та їх гігієнічна оцінка	Гігієнічне значення основних параметрів мікроклімату житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд	Гігієнічні вимоги до якості питної води	
Лекції, відвід. (бали)	1	1	1	1	1	
Теми практичних занять	Поняття про здоров'я та хворобу Класифікація хвороб	Вплив на людину природних та антропогенних чинників навколишнього середовища. Вплив на здоров'я природного ультрафіолетового випромінювання	Методи визначення показників природного і штучного освітлення житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих, спортивних приміщень та їх оцінка штучного освітлення житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих приміщень та їх оцінка	Основні параметри мікроклімату житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд	Гігієнічне значення води та вимоги до якості питної води	Методи оцінки якості питної води
Практичні	1	2	3	4	5	6
Робота на практи. зан.+відвідування (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5	5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 б.)	Мод. контр. робота № 2 (25 б.)				
Підсум. контроль	Залік					

Продовження таблиці

Модулі	ЗМ 4. Фактори, які впливають на стан організму людини (64 бали)		
Лекції	10		
Теми лекцій	Особиста гігієна та догляд за тілом		
Лекції, відвід. (бали)	1		
Теми практичних занять	Особиста гігієна та догляд за тілом	Методи і засоби особистої гігієни осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	Гігієнічні основи загартовування
Практичні	16	17	18
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	5		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №4 (25 б.)		
Підсум. контроль	Залік.		

IV. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА ХВОРОБУ

Лекція 1 Предмет, завдання та значення дисципліни «Основи медичних знань». Поняття про здоров'я та хворобу (2 год.).

ПЛАН

1. Предмет, завдання та значення дисципліни «Основи медичних знань».
2. Поняття про здоров'я та фактори які впливають на його стан.
3. Здоровий спосіб життя. Фундаментальні положення концепції здоров'я.
4. Оцінки взаємозв'язків чинників навколишнього середовища та здоров'я.
5. Поняття про здоров'я та хворобу.

Практичне заняття 1. Поняття про здоров'я та хворобу Класифікація хвороб (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Лекція 2. Антропогенні фактори, які впливають на стан організму людини (2 год.).

ПЛАН

1. Науково-технічний прогрес, як фактор деградації навколишнього середовища.
2. Вплив хімічних та фізичних чинників навколишнього середовища на організм людини.
- 3 Джерела забруднення повітряного середовища
4. Природне ультрафіолетового випромінювання

Практичне заняття 2. Вплив на людину природних та антропогенних чинників навколишнього середовища. Вплив на здоров'я природного ультрафіолетового випромінювання (2 год.).

Лекція 3. Методи визначення показників природного і штучного освітлення житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих, спортивних приміщень та їх оцінка штучного освітлення житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих приміщень та їх оцінка (2 год.).

ПЛАН

1. Основні світлові поняття та одиниці.
2. Загальне штучне освітлення.
3. Вимоги до природного освітлення приміщень різного призначення.
4. Освітлення фізкультурно-оздоровчих, спортивних споруд природним та штучним світлом.
5. Вимоги до штучного освітлення відкритих фізкультурно-оздоровчих, спортивних споруд.
6. Основні принципи вимірювання освітленості в фізкультурно-оздоровчих, спортивних спорудах.

Практичне заняття 3. Методи визначення показників природного і штучного освітлення житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих, спортивних приміщень та їх оцінка (2 год.).

Лекція 4. Гігієнічне значення основних параметрів мікроклімату житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд (2 год.).

ПЛАН

1. Поняття про мікроклімат.
2. Утворення тепла організмом та теплова рівновага організму.
3. Параметри мікроклімату: температура, відносна вологість та швидкість руху повітря.
4. Мікроклімат житлових, дитячих, фізкультурно-оздоровчих та спортивних приміщень.
5. Методи визначення, розрахунку та гігієнічної оцінки температури повітря, вологості повітря, швидкості руху повітря.

Практичне заняття 4. Основні параметри мікроклімату житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд (2 год.).

Лекція 5. Гігієнічні вимоги до якості питної води (2 год.).

План

1. Гігієнічне значення води.
2. Мікробіологічні та паразитологічні показники питної води.
3. Нешкідливість хімічного складу питної води.
4. Органолептичні властивості води.
5. Місцева та центральна система водопостачання населених місць.

Практичне заняття 5. Гігієнічне значення води та вимоги до якості питної води

(2 год.).

Практичне заняття 6. Методи оцінки якості питної води (2 год.).

Лекція 6. Хімічний склад атмосферного повітря. Джерела забруднення повітряного середовища (2 год.).

План

1. Атмосфера та атмосферне повітря.
2. Фізіологічна роль кисню та вуглекислого газу.
3. Санітарно-гігієнічне значення вуглекислого газу.
4. Профілактика отруєнням оксидом вуглецю в фізкультурній, спортивній діяльності та побуті.
5. Антропогенне забруднення атмосферного повітря та його вплив на здоров'я населення.

Практичне заняття 7. Хімічний склад атмосферного повітря. Джерела забруднення повітряного середовища (2 год.).

Лекція 7. Енергетична цінність харчового раціону. Якісний склад харчового раціону. Режим харчування (2 год.).

План

1. Енергетична цінність харчового раціону. Якісний склад харчового раціону.
2. Методика розрахунку енерговитрат людини та її потреб у харчових речовинах.
3. Методика вивчення та раціональна корекція харчування осіб, які займаються фізичною культурою.
4. Особливості харчування різних груп населення.

Практичне заняття 8. Методика вивчення та раціональна корекція харчування осіб, які займаються фізичною культурою (2 год.).

Практичне заняття 9. Гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та харчових продуктів, які виготовляються харчовою промисловістю (2 год.).

Лекція 8. Гігієнічна характеристика раціонального та збалансованого харчування (2 год.).

План

1. Основні принципи раціонального харчування.
2. Добові енерговитрати організму.

3. Харчування осіб, як фактор збереження здоров'я.
4. Калорійність харчового раціону в залежності від характеру трудової (спортивної) діяльності. Визначення енерговитрат.
5. Основні положення оцінки фактичного харчування різних груп населення.

Практичне заняття 10. Вітаміни і мінеральні речовини, як основа раціонального та збалансованого харчування (2 год.).

Практичне заняття 11. Особливості харчування різних груп населення в тому числі і осіб, які займаються фізичною культурою (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ОСНОВНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ І СИСТЕМ, НЕВІДКЛАДНІ СТАНИ ПРИ НИХ ТА ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА

Лекція 9. Класифікація хвороб, поняття про хворобу. Основні захворювання органів дихальної системи, серцево-судинної системи, черевної порожнини невідкладні стани при них та перша медична допомога (2 год.).

План

1. Класифікація хвороб, поняття про хворобу.
2. Основні захворювання органів дихальної системи невідкладні стани при них та перша медична допомога
3. Основні захворювання органів серцево-судинної системи невідкладні стани при них та перша медична допомога
4. Основні захворювання органів черевної порожнини невідкладні стани при них та перша медична допомога

Практичне заняття 12. Класифікація хвороб, поняття про хворобу (2 год.).

Практичне заняття 13. Основні захворювання органів дихальної системи невідкладні стани при них та перша медична допомога (2 год.).

Практичне заняття 14. Основні захворювання органів серцево-судинної системи невідкладні стани при них та перша медична допомога (2 год.).

Практичне заняття 15. Основні захворювання органів черевної порожнини невідкладні стани при них та перша медична допомога (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV ОСОБИСТА ГІГІЄНА ТА ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ**Лекція 10. Особиста гігієна та догляд за тілом (2 год.).**

План

1. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів, студентів, осіб середнього і літнього віку.
2. Гігієна тіла, порожнини рота і зубів.
3. Гігієна одягу та взуття.
4. Профілактика інфекційних захворювань спричинених порушенням особистої гігієни
5. Основні вимоги до загартовування

Практичне заняття 16. Особиста гігієна та догляд за тілом (2 год.).

Практичне заняття 17. Методи і засоби особистої гігієни осіб, які займаються фізичною культурою і спортом (2 год.).

Практичне заняття 18. Гігієнічні основи загартовування (2 год.).

V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА ХВОРОБУ

Практичне заняття 1. Поняття про здоров'я та хворобу. Класифікація хвороб (2 год.).

План заняття

1. Поняття про здоров'я та фактори які впливають на його стан.
2. Здоровий спосіб життя.
3. Фундаментальні положення концепції здоров'я.
4. Критерії розподілу населення на групи здоров'я.
5. Класифікація хвороб.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Практичне заняття 2. Вплив на людину природних та антропогенних чинників навколишнього середовища. Вплив на здоров'я природного ультрафіолетового випромінювання (2 год.).

План заняття

1. Науково-технічний прогрес, як фактор деградації навколишнього середовища.
2. Вплив хімічних та фізичних чинників навколишнього середовища на організм людини.
3. Роль зони зелених насаджень в оздоровленні життєвого середовища міст.
4. Фізичні характеристики, біологічна дія та методи розрахунку УФ випромінювання.
5. Гігієнічні вимоги до використання УФ випромінювання в соляріях та нормування дози УФ випромінювання при здійсненні фізичної активності на

відкритому повітрі.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 3. Методи визначення показників природного і штучного освітлення житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих, спортивних приміщень та оцінка штучного освітлення житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих приміщень та їх оцінка (2 год.).

План заняття

1. Основні світлові поняття та одиниці.
2. Загальне штучне освітлення.
3. Вимоги до природного освітлення приміщень різного призначення.
4. Освітлення фізкультурно-оздоровчих, спортивних споруд природним та штучним світлом.
5. Вимоги до штучного освітлення відкритих фізкультурно-оздоровчих, спортивних споруд.
6. Основні принципи вимірювання освітленості в фізкультурно-оздоровчих, спортивних спорудах.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома,

2006. – 140 с.

Практичне заняття 4. Основні параметри мікроклімату житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд (2 год.).

План заняття

1. Поняття про мікроклімат.
2. Утворення тепла організмом та теплова рівновага організму.
3. Параметри мікроклімату: температура, відносна вологість та швидкість руху повітря.
4. Мікроклімат житлових, дитячих, фізкультурно-оздоровчих та спортивних приміщень.
5. Методи визначення, розрахунку та гігієнічної оцінки температури повітря, вологості повітря, швидкості руху повітря.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 5. Гігієнічне значення води та вимоги до якості питної води (2 год.).

План заняття

1. Гігієнічне значення води.
2. Якість води з гігієнічної точки зору.
3. Мікробіологічні та паразитологічні показники питної води.
4. Нешкідливість хімічного складу питної води.
5. Органолептичні властивості води.
6. Місцева та центральна система водопостачання населених місць.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.

2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 6. Методи оцінки якості питної води (2 год.).

План заняття

1. Гігієнічна характеристика систем водопостачання питною водою населених місць України.
2. Гігієнічні норми показників якості питної води.
3. Оцінка якості питної води за результатами лабораторного аналізу.
4. Гігієнічні вимоги до води плавальних басейнів.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 7. Хімічний склад атмосферного повітря. Джерела забруднення повітряного середовища (2 год.).

План заняття

1. Атмосфера та атмосферне повітря.
2. Фізіологічна роль кисню та вуглекислого газу.
3. Санітарно-гігієнічне значення вуглекислого газу.
4. Профілактика отруєнням оксидом вуглецю в фізкультурній, спортивній діяльності та побуті.

5. Антропогенне забруднення атмосферного повітря та його вплив на здоров'я населення.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 8. Методика вивчення та раціональна корекція харчування осіб, які займаються фізичною культурою (2 год.).

План заняття

1. Методика оцінки харчування осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
2. Режим харчування осіб, які займаються фізичною культурою в залежності від кількості тренувань.
3. Загальні положення раціонального харчування осіб, які займаються фізичною культурою.
4. Гігієнічні вимоги до режиму харчування при заняттях фізичною культурою.
5. Методика визначення енерговитрат осіб, які займаються фізичною культурою.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 9. Гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та харчових продуктів, які виготовляються харчовою промисловістю (2 год.).

План заняття

1. Хімічний склад продуктів харчування.
2. Вміст харчових речовин та енергетична цінність зернобобових продуктів.
3. Вміст харчових речовин та енергетична цінність овочів, фруктів, ягід.
4. Вміст харчових речовин та енергетична цінність м'яса і м'ясопродуктів, яєць.
5. Вміст харчових речовин та енергетична цінність молока та молокопродуктів.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделія Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 10. Вітаміни і мінеральні речовини, як основа раціонального та збалансованого харчування (2 год.).

План заняття

1. Історія відкриття вітамінів групи В та вітаміну С.
2. Класифікація вітамінів.
3. Депо вітамінів в організмі людини.
4. Ознаки недостатності споживання вітамінів.
5. Джерела есенціальних мікроелементів.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделія Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.

5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 11. Особливості харчування різних груп населення в тому числі і осіб, які займаються фізичною культурою (2 год.).

План заняття

1. Методи вивчення харчування різних груп населення, спортсменів і осіб, які займаються фізичною культурою.
2. Методика оцінки індивідуального харчування населення.
3. Дієтичні домішки в раціоні харчування осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ОСНОВНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ І СИСТЕМ, НЕВІДКЛАДНІ СТАНИ ПРИ НИХ ТА ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА

Практичне заняття 12. Класифікація хвороб, поняття про хворобу (2 год.).

План заняття

1. Принцип класифікації хвороб
2. Світові підходи до класифікації хвороб
3. Міжнародна класифікація хвороб 10 перегляду

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга,

2007. — 380 с.

2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 13. Основні захворювання органів дихальної системи невідкладні стани при них та перша медична допомога (2 год.).

План заняття

1. Основні симптоми захворювань органів дихальної системи.
2. Гострі захворювання органів дихальної систем.
3. Кровохаркання та легенева кровотеча.
4. Дихальна недостатність.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 14. Основні захворювання органів серцево-судинної системи невідкладні стани при них та перша медична допомога (2 год.).

План заняття

1. Критерії оцінювання функціонального стану серцево-судинної системи.
2. Частота серцевих скорочень, пульс та його дослідження.
3. Артеріальний тиск та його вимірювання.
4. Основні ознаки захворювань серцево-судинної системи: ішемічна хвороба серця,

стенокардія («грудна жаба»), інфаркт міокарда.

5. Перша медична допомога при болях у ділянці серця. Непритомність. Колапс. Гіпертонічний криз.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 15. Основні захворювання органів черевної порожнини невідкладні стани при них та перша медична допомога (2 год.).

План заняття

1. Гострий гастрит, його причини, ознаки й перша допомога.
2. Гострі отруєння, їх ознаки, перша допомога. Невідкладна допомога при отруєннях.
3. Харчові отруєння.
4. Шлунково-кишкова кровотеча.
5. Захворювання сечовидільної системи: ниркова колька, гострий цистит

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV ОСОБИСТА ГІГІЄНА ТА ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ

Практичне заняття 16. Особиста гігієна та догляд за тілом (2 год.).

План заняття

1. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів, осіб середнього і літнього віку.
2. Особиста гігієна та догляд за тілом осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
3. Гігієна тіла, порожнини рота і зубів.
4. Гігієна одягу та взуття.
5. Гігієна статевого життя.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 17. Методи і засоби особистої гігієни осіб, які займаються фізичною культурою і спортом (2 год.).

План заняття

1. Гігієнічні вимоги до догляду за шкірою.
2. Гігієнічні вимоги до догляду за руками, за стопами ніг.
3. Гігієнічні вимоги до догляду за волоссям.
4. Гігієнічні вимоги до догляду за спортивним взуттям, одягом.
5. Профілактика інфекційних захворювань спричинених порушенням особистої гігієни (грибкові захворювання шкіри, паразитарні та шлунково-кишкові інфекції).

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.

3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделія Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Практичне заняття 18. Гігієнічні основи загартовування (2 год.).

План заняття

1. Основні вимоги до загартовування.
2. Загартовування повітрям, водою, сонцем.
3. Основні принципи і засоби оздоровчого загартовування.
4. Методика оцінки ефективності загартовуючих засобів.
5. Акліматизація, як спосіб пристосування організму людини в різних кліматичних умовах.

Рекомендована література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.
3. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Аделія Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
5. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1 ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА ХВОРОБУ (2 год.)		
1. Здоровий спосіб життя (2 год.)	Поточний	5
Змістовий модуль 2 ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ (18 год.)		
2. Роль зони зелених насаджень в оздоровленні життєвого середовища міст (10 год.)	Поточний	5
3. Забруднення атмосферного повітря та його вплив на здоров'я населення (8 год.)	Поточний	
Змістовий модуль 3 ОСНОВНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ І СИСТЕМ, НЕВІДКЛАДНІ СТАНИ ПРИ НИХ ТА ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА (18 год.)		
4. Дихальна недостатність (9 год.)	Поточний	5
5. Шлунково-кишкова кровотеча (9 год.)	Поточний	
Змістовий модуль 4 ОСОБИСТА ГІГІЄНА ТА ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ (18 год.)		
6. Гігієна статевого життя (9 год.)	Поточний	5
7. Методика оцінки ефективності загартовуючих засобів (9 год.)	Поточний	
Всього: 56 годин		20

VII. СИСТЕМА ПОТОЧОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Основи медичних знань» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок..

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де

зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 7.1, табл. 7.2.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного контролю (екзамен)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	10	10
2.	Відвідування практичних занять	1	18	18
3.	Робота на практичному занятті	10	18	180
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	4	20
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
Максимальна кількість балів - 328				

Розрахунок: $328:100=3,3$

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

➤ **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, есе.

➤ **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Порядок переведення рейтингових показників

Оцінка за стобальною системою	Оцінка рейтингова	Значення оцінки
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, складання контрольних нормативів, виконання самостійної роботи, модульну контрольну роботу.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- Лекції,
- семінарські заняття,
- індивідуальні консультації,
- самостійна робота з літературою,
- складання контрольних нормативів,
- виконання контрольних робіт, рефератів.

IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- засоби підсумкового контролю.

X. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО КУРСУ

1. Охарактеризувати поняття про здоров'я та фактори які впливають на його стан.
2. Опишіть здоровий спосіб життя.
3. Охарактеризувати принципи класифікації хвороб.
4. Наведіть приклади впливу хімічних та фізичних чинників навколишнього середовища на організм людини.
5. Наведіть приклади впливу зон зелених насаджень в оздоровленні життєвого середовища міст.
6. Охарактеризувати фізичні характеристики та біологічну дію УФ випромінювання.
7. Охарактеризувати гігієнічні вимоги до використання УФ випромінювання в соляріях.
8. Описати принципи нормування дози УФ випромінювання при заняттях фізичною культурою на відкритому повітрі.
9. Описати вимоги до природного освітлення приміщень різного призначення.

10. Описати принципи нормування освітлення фізкультурно-оздоровчих, спортивних споруд природним та штучним світлом.
11. Описати вимоги до штучного освітлення відкритих фізкультурно-оздоровчих, спортивних споруд.
12. Охарактеризувати фізіологічну роль кисню та вуглекислого газу.
13. Охарактеризувати санітарно-гігієнічне значення вуглекислого газу.
14. Описати принципи профілактики отруєнням оксидом вуглецю в фізкультурній, спортивній діяльності та побуті.
15. Опишіть поняття про мікроклімат.
16. Описати утворення тепла організмом та теплову рівновагу організму.
17. Навести параметри мікроклімату: температура, відносна вологість та швидкість руху повітря.
18. Навести приклади параметрів мікроклімату житлових, дитячих, фізкультурно-оздоровчих та спортивних приміщень.
19. Охарактеризувати гігієнічні принципи зонування міських територій.
20. Навести приклади забруднення атмосферного повітря в містах-мегаполісах.
21. Охарактеризувати проблеми шуму, вібрації, неіонізуючих та іонізуючих випромінювань, питної води в великих містах.
22. Охарактеризувати гігієнічне значення води.
23. Охарактеризувати мікробіологічні та паразитологічні показники питної води.
24. Охарактеризувати нешкідливість хімічного складу питної води.
25. Охарактеризувати органолептичні властивості води.
26. Навести приклади місцевої та центральної система водопостачання населених місць.
27. Охарактеризувати гігієнічні вимоги до води плавальних басейнів.
28. Описати концепції Всесвітньої організації охорони здоров'я про здорове харчування.
29. Охарактеризувати енергетичну цінність харчового раціону.
30. Охарактеризувати якісний та кількісний склад харчового раціону.
31. Навести приклади режиму харчування.
32. Описати методику визначення добових енерговитрат хронометражно-табличним методом.
33. Описати методику розрахунку потреб людини у харчових речовинах за формулами раціонального харчування.
34. Описати основні принципи раціонального харчування.
35. Навести добові енерговитрати організму.
36. Описати методику визначення енерговитрат осіб, які займаються фізичною культурою.
37. Охарактеризувати класифікацію вітамінів.
38. Наведіть приклади дієтичних домішок в раціоні харчування осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.
39. Навести основні симптоми захворювань органів дихальної системи.
40. Навести основні ознаки захворювань серцево-судинної системи: ішемічна хвороба серця, стенокардія («грудна жаба»), інфаркт міокарда.
41. Охарактеризувати гострий гастрит, його причини, ознаки й перша допомога.

42. Описати причини та методи профілактики харчових отруєнь.
43. Описати принципи гігієни тіла, порожнини рота і зубів.
44. Охарактеризувати основні вимоги до гігієни одягу та взуття.
45. Наведіть приклади профілактики інфекційних захворювань спричинених порушенням особистої гігієни (грибкові захворювання шкіри, паразитарні та шлунково-кишкові інфекції).
46. Навести основні вимоги до загартовування.
47. Охарактеризувати основні вимоги до загартовування повітрям, водою, сонцем.
48. Описати основні принципи і засоби оздоровчого загартовування.
49. Охарактеризувати методикау оцінки ефективності загартовуючих засобів.

ХІ ВИКОРИСТАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ЦЕНТРУ КОМПЕТЕНЦІЙ

Тема занять	Кількість годин	Компетентність, яка набувається
Вплив на людину природних та антропогенних чинників навколишнього середовища	2	Загальнонаукова: здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про основні фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини
Методи визначення показників природного і штучного освітлення житлових, навчальних, фізкультурно-оздоровчих, спортивних приміщень та їх оцінка	2	Загальнонаукова: здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про основні фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини
Методи оцінки якості питної води	2	Загальнонаукова: здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про основні фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини
Поняття про здоров'я та хворобу Класифікація хвороб	1	Здатність аналізувати здоров'я як системну категорію
Поняття про здоров'я та хворобу Класифікація хвороб	1	Здатність аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я
Методика вивчення та раціональна корекція харчування осіб, які займаються фізичною культурою	2	Здатність здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування

ХІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 380 с.
2. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 7-е видання, виправлене та доповнене. – К., Арістей, 2015. – 500 с.

Додаткова:

1. Основи медичних знань: долікарська допомога та медико-санітарна підготовка : навч. посіб. / О. В. Чуприна та інші - К. : Видавець Паливода А.В., 2006. - 215 с.
2. Основи медичних знань : навч. посіб. / О. Ф. Головка та інші. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. - 292 с.
3. Основи медичних знань : навч. посібник / ред. В. Ф. Стащук ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. - Чернівці : Рута, 2002. – 288 с.
4. Основи медичних знань: навч. посіб. признач. для самост. підгот. студ. ден. та заоч. форми навч. при вивченні предмету "Основи медичних знань" та "Охорона здоров'я дітей" / В. П. Савченко, Н. О. Христенко ; Глухівський держ. педагогічний ін-т ім. С.М.Сергєєва-Ценського. Кафедра загальної біології. - Глухів : РВВ ГДПІ, 2000. - 29 с.
5. Основи медичних знань: навч. посібник для студ. вищих навч. закл. / П. Є. Лівак та інші; Державна податкова адміністрація України, Академія держ. податкової служби України. - Ірпінь : 2002. - 160 с.
6. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посібник. / І.І. Даценко, Р.Д. Габович. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
7. Аделия Девис и др. Нутрицевтика. Питание для жизни и долголетия. Пер. с англ. – М.: Саттава, 2008. – 656 с.
8. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 287 с.
9. Основи медичних знань та медицини катастроф : навч. посібник / Т. В. Гищак, О. В. Долинна. - К. : Вид. ПАЛИВОДА А.В., 2003. - 140 с

10. Основи медичних знань щодо профілактики, діагностики та надання невідкладної допомоги при загрозливих для життя станах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Головка. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. – 140 с.

Робоча навчальна програма
«ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ»

Укладач: Першегуба Ярослав Володимирович, доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології, кандидат медичних наук.

Основи медичних знань. Робоча програма навчальної дисципліни. / Укладач: Я.В. Першегуба. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017. – 37 с.