Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«24» июня 2022 г.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ

Программа учебной дисциплины Предметно-методического модуля по профилю "Безопасность жизнедеятельности"

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

(очная форма обучения)

Составитель: Богатова С.В., к.б.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «23» мая 2022 г. № 9

Ульяновск, 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы адаптивного физического воспитания» относится к дисциплинам Блока 1, обязательной части предметно-методического модуля по профилю «Безопасность жизнедеятельности» учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы: физическая культура. Безопасность жизнедеятельности, очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках соответствующих дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-м семестре и является логическим продолжением дисциплин обязательной части предметно-методического модуля по профилю «Безопасность жизнедеятельности».

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин профиля Безопасность жизнедеятельности, также полученные при изучении дисциплины знания, используются в практической деятельности педагога, тренера, инструктора по физической культуре в ДОУ.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Оказание первой помощи пострадавшим при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях» является получение обучающимися системных теоретических, научных и прикладных знаний об организации и оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, а также формирование культуры безопасности и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

– 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.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Первая помощь пострадавшим» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)

достижения в дисциплине	знает	умеет	владеет
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 военных конфликтов.			
УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	ОР-1 правила техники безопасности; теоретические основы жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; правовые, нормативные и организационные основы безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности	ОР -3 создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; эффективно применять средства защиты от негативных воздействий	ОР-5 навыками создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
УК.8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру	ОР-2 анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих	ОР-4 планировать мероприятия по защите персонала и населения в чрезвычайных ситуациях и при необходимости принимать участие в проведении	

безопасного и ответственного поведения.	факторов; современный комплекс проблем безопасности человека; средства и методы повышения безопасности	спасательных и других неотложных работ	
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.	ОР-1 роль и место предметной области (преподаваемого предмета) в общей картине научного знания; ОР-2 структуру, состав и дидактические единицы содержания предметной области (преподаваемого предмета); ОР-3 основные приемы и методы решения проблем и задач предметной области.	ОР-4 осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с современными требованиями к образованию; ОР-5 осуществлять аргументированный выбор наиболее целесообразных методов, средств и форм организации учебного процесса, в соответствии с дидактическими задачами и условиями организации.	ОР-6 действием проектирования различных форм учебных занятий, ОР-7 навыком применения различных методов, приемов и технологий (в том числе информационных) в обучении предметной области (преподаваемого предмета).

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Всего		Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Трудоемк.		Лекции, час.	Практические занятия, час.	в т. ч. практическая подготовка, час.	Лабораторные занятия, час.	в т. ч. практическая подготовка, час.	Самостоят. работа, час.	
	Зач. ед.	Часы							
2	3	108	18	30	-	-	-	33	экзамен (27)
Итого:	3	108	18	30	-	-	-	33	27

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
2 семестр				
Тема 1. Порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему.	2	2		3
Тема 2. Электротравмы. Синдром длительного сдавления.	2	2		3
Тема 3. Травмы и переломы конечностей. Транспортная иммобилизация.	2	2		3
Тема 4. Основы сердечно-легочной реанимации.	2	4		4
Тема 5. Нарушения дыхания.	2	4		4
Тема 6. Термические и химические ожоги. Отравления.	2	4		4

Тема 7. Раны. Правила наложения повязок.	2	4		4
Тема 8. Травмы различных частей тела.	2	4		4
Тема 9. . Состояния, сопровождающиеся потерей сознания.	2	4		4
ИТОГО:	18	30		33

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (2 семестр)

Тема 1. Порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему

Вызов скорой медицинской помощи.

Оценка опасности сложившейся ситуации для проведения спасательных мероприятий и меры безопасности при проведении первой медицинской помощи.

Устранение причин поражения (травмирующий фактор).

Оценка тяжести поражения пострадавшего по степени опасности для жизни (основные оценочные показатели жизненно важных функций).

Обследование пострадавшего с целью определения вида травмы и ее локализации (опрос, осмотр, освобождение пострадавшего от одежды и обуви).

Проведение экстренных мероприятий, направленных на устранение поражений (алгоритм действий первой медицинской помощи при травмах и поражениях по факту случившегося).

Организация транспортирования пострадавшего в медицинское учреждение. Объем мероприятий первой помощи пострадавшему, проводимых на месте происшествия

Перечень мероприятий первой помощи пострадавшим, проводимых в порядке само- и взаимопомощи на месте происшествия.

Минимально необходимые средства для выполнения мероприятий по оказанию первой помощи (аптечка первой помощи).

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 2. Электротравмы. Синдром длительного сдавления.

Характеристика электротравмы

Причины возникновения. Воздействие электрического тока на организм человека. Признаки местного и общего воздействия электрического тока на человека (степени нарушений). Осложнения электротравмы. Первая помощь при электротравме.

Требования к безопасности при оказании первой помощи пострадавшему.

Мероприятия первой помощи при электротравме и особенности их проведения.

Характеристика СДС

Причины возникновения и признаки СДС. Осложнения, возникающие при СДС. Первая помощь при СДС

Средства для оказания первой помощи при СДС. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания конечности.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 3. Травмы и переломы конечностей. Транспортная иммобилизация.

Травмы конечностей

Характеристика травмы конечностей

Виды травм конечностей.

Ушибы мягких тканей. Причины возникновения и характерные признаки.

Вывихи суставов, растяжения и разрывы связок. Механизм травмы различной локализации и их отличительные признаки от других повреждений опорно-двигательного аппарата.

Переломы конечностей. Виды переломов и причины их возникновения.

Открытые и закрытые переломы и их характерные признаки. Осложнения переломов конечностей. Характеристика кровопотери при переломах различной локализации. Первая помощь при травмах конечностей

Средства для оказания первой помощи и повязки, используемые при различных видах травм конечностей.

Мероприятия по оказанию первой помощи:

- при ушибах мягких тканей различной локализации;
- при вывихах, растяжениях и разрывах связок различной локализации (плечевого, локтевого, лучезапястного, коленного и голеностопного суставов);
- при переломах конечностей (открытых и закрытых) различной локализации.

Мероприятия по предупреждению осложнений и ухудшению состояния пострадавшего при травмах конечностей.

Принципы иммобилизации конечностей.

Техника проведения иммобилизации табельными шинами и вспомогательными средствами при переломах костей конечностей различной локализации.

Осложнения, вызванные ошибками при оказании первой помощи пострадавшему.

Транспортная иммобилизация при травмах конечностей

Средства, используемые при проведении транспортной иммобилизации при травмах конечностей.

Способы транспортирования при травмах конечностей различной локализации.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 4. Основы сердечно-легочной реанимации.

Состояния, требующие проведения реанимационных мероприятий

Причины нарушений жизненно важных функций организма человека и их исход. Характеристика терминального состояния при поражениях. Признаки клинической и биологической смерти. Ранние признаки биологической смерти и способы их определения (признак Белоглазова "кошачий зрачок", пятна Лярше и др.).

Техника проведения сердечно-легочной реанимации взрослому человеку

Объем реанимационных мероприятий. Требования к условиям, необходимым для проведения сердечно-легочной реанимации.

Обеспечение проходимости верхних дыхательных путей (туалет полости рта, тройной прием Сафара).

Восстановление дыхания. Техника проведения искусственной вентиляции легких (ИВЛ) различными способами ("изо рта в рот" и "изо рта в нос").

Восстановление кровообращения. Техника проведения непрямого массажа сердца.

Сочетание и соотношение приемов восстановления дыхания и кровообращения в ходе проведения сердечно-легочной реанимации силами одного и двух человек.

Признаки эффективности и успешного проведения реанимации, время проведения реанимации.

Осложнения, возникающие при проведении сердечно-легочной реанимации.

Особенности проведения реанимационных мероприятий при электротравме, утоплении.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 5. Нарушения дыхания.

Характеристика нарушения дыхания

Виды нарушений дыхания (нарушение проходимости дыхательных путей, неадекватное дыхание, остановка дыхания) и причины их возникновения.

Признаки нарушения дыхания (положение тела, окраска кожных покровов, частота, глубина, ритмичность дыхательных движений и др.).

Показатели нарушения дыхания, при которых необходимо проведение искусственной вентиляции легких.

Первая помощь при нарушениях дыхания

Способы восстановления проходимости верхних дыхательных путей. Применение тройного приема Сафара.

Приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей (Хаймлиха и др.), в том числе в случаях, сопровождающихся потерей сознания. Искусственная вентиляция легких при нарушениях дыхания.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 6. Термические и химические ожоги. Отравления.

Характеристика термических травм

Температурные факторы и их неблагоприятное воздействие на человека. Виды травм, вызванных воздействием на человека высоких и низких температур, электрического тока, и лучевые поражения. Ожоги термические и причины их возникновения. Местное и общее воздействие ожога на организм человека. Степени ожогов и их признаки. Площадь поражения и методы ее измерения (правило "девяток", правило "ладони"). Ожоги верхних дыхательных путей, признаки. Термические ожоги и лучевые поражения глаз, их характерные признаки. Осложнения, вызванные ожогами. Ожоговый шок и его признаки. Причины возникновения и признаки перегревания организма. Осложнения, вызванные перегреванием.

Отморожения, переохлаждение и причины их возникновения. Степени поражения, их характерные признаки. Осложнения, вызываемые отморожениями и переохлаждением.

Первая помощь при термических травмах

Средства для оказания первой помощи и повязки, используемые при термических ожогах, лучевых поражениях, перегревании, отморожениях и переохлаждении.

Первая помощь при ожогах различного вида, локализации и степени поражения. Первая помощь при перегревании. Борьба с осложнениями ожогов и перегревания.

Первая помощь при отморожениях различной локализации и степени поражения. Первая помощь при переохлаждении. Борьба с осложнениями отморожений и переохлаждения.

Характерные ошибки, встречающиеся при оказании первой помощи пострадавшему при термических травмах.

Характеристика химических ожогов

Химические ожоги. Виды химических ожогов и причины возникновения. Особенности проявлений ожогов при поражениях кожных покровов, слизистых оболочек щелочами, кислотами и другими химически активными веществами.

Первая помощь при химических ожогах

Принципы оказания первой помощи при ожогах щелочами, кислотами и другими химически активными веществами.

Меры безопасности при оказании первой помощи пострадавшему.

Отравления

Отравления химическими веществами

Пути попадания химических веществ (специфичных для производства) в организм человека и их повреждающее воздействие. Общие признаки отравления.

Осложнения, вызванные отравлением опасными для здоровья человека веществами.

Отравление угарным газом, хлором и аммиаком. Причины отравления и их характерные признаки. Степени тяжести отравления.

Первая помощь при отравлениях химическими веществами

Средства для оказания первой помощи.

Пути выведения вредных веществ из организма при отравлениях различными веществами (техника проведения промывания желудка при отравлении кислотами, щелочами и др.).

Техника безопасности при оказании первой помощи при отравлении вредными химическими веществами (удаление одежды и обработка пораженных поверхностей тела). Мероприятия первой медицинской помощи при ингаляционных отравлениях (угарным газом, хлором и аммиаком).

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 7. Раны. Правила наложения повязок.

Характеристика раневых поражений

Виды ран, их классификация и характерные признаки. Осложнения, вызванные ранениями, и меры по их предупреждению. Характеристика острой кровопотери и травматического шока. Способы определения острой кровопотери. Понятие асептики и антисептики. Правила обработки раны и наложения асептических повязок.

Первая помощь при ранениях

Средства для оказания первой помощи при ранениях. Комплекс мероприятий первой помощи при ранениях различной локализации и степени тяжести. Принципы оказания первой помощи при травматическом шоке.

Способы временной остановки кровотечения (пальцевое прижатие артерий, фиксирование конечности в положении максимального сгибания в суставе, правила наложения давящей повязки и кровоостанавливающего жгута, жгута-"закрутки") при артериальном, венозном, смешанном и капиллярном кровотечениях различной локализации (голова, шея, грудь, живот, конечности).

Транспортная иммобилизация и требования к транспортированию пострадавших при острой кровопотере.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 8. Травмы различных частей тела.

Травма живота

Характеристика травмы живота

Виды травм живота (закрытая травма и ранения живота). Причины возникновения и их характерные признаки. Осложнения, вызванные травмой живота. Признаки повреждения внутренних органов брюшной полости (селезенки, печени, почек), полых органов (желудка, кишечника) и кровеносных сосудов при закрытой травме и ранении живота.

Первая помощь при травме живота

Средства для оказания первой помощи при травме живота.

Принципы оказания первой помощи при травме живота.

Борьба с осложнениями травмы живота.

Требования, предъявляемые к транспортной иммобилизации при травме живота.

Травма груди.

Характеристика травмы груди.

Закрытая и открытая травмы груди. Виды травм груди, причины возникновения и характерные признаки.

Осложнения травмы груди (травматический пневмоторакс, гемоторакс, гемопневмоторакс, подножная эмфизема). Причины возникновения и их характерные признаки.

Первая помощь при травме груди

Средства для оказания первой помощи и повязки, используемые при различных видах травмы груди.

Принципы оказания первой помощи при травме груди.

Транспортная иммобилизация и особенности транспортирования пострадавшего при различных видах травмы груди.

Травма головы

Характеристика травмы головы

Виды травм головы и причины их возникновения.

Признаки повреждения мягких тканей головы.

Черепно-мозговая травма. Характерные признаки сотрясения, ушиба и сдавливания мозга, перелома основания черепа.

Первая помощь при травме головы

Средства и повязки, используемые для оказания первой помощи пострадавшему при травмах головы.

Принципы оказания первой помощи при черепно-мозговой травме.

Транспортирование пострадавшего с травмой головы.

Травма глаза, носа

Средства и повязки, используемые для оказания первой помощи при травме глаза и носа.

Ушиб глаза. Характерные признаки. Мероприятия первой помощи при ушибе глаза.

Инородные тела в глазу. Характерные признаки. Первая помощь пострадавшему при попадании инородного тела в глаз.

Травма носа, ее характерные признаки и осложнения (переломы костей носа, кровотечение). Первая помощь при носовом кровотечении.

Типичные ошибки, допускаемые при оказании первой помощи пострадавшему, и возможные осложнения, вызванные ими.

Травма позвоночника

Характеристика травмы позвоночника

Виды повреждений позвоночника и причины их возникновения.

Основные проявления травм позвоночника с повреждением и без повреждения спинного мозга различной локализации (шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника).

Осложнения, вызванные травмой позвоночника.

Первая помощь при травме позвоночника

Средства для оказания помощи при травмах (ушибах, переломах) позвоночника.

Первая помощь при травме позвоночника различной локализации.

Транспортная иммобилизация и требования к транспортированию пострадавшего с подозрением на травму позвоночника (способы иммобилизации шейного отдела позвоночника с использованием табельных и подручных средств; правила перекладывания пострадавшего на жесткие носилки).

Травма таза

Характеристика травмы таза

Причины возникновения. Основные признаки травмы таза с повреждением и без повреждения тазовых органов.

Характерные признаки повреждения тазовых органов (мочевого пузыря, толстого кишечника) и крупных кровеносных сосудов (степень кровопотери при травме таза).

Первая помощь при травме таза

Перечень необходимых мероприятий по оказанию первой помощи и борьба с осложнениями при повреждении костей таза.

Иммобилизация и транспортирование пострадавшего с повреждением костей таза.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 9. Состояния, сопровождающиеся потерей сознания.

Характеристика состояний, сопровождающихся потерей сознания

Виды потери сознания. Кома. Причины возникновения. Признаки потери сознания и способы их определения.

Возможные осложнения, связанные с потерей сознания, степень их опасности и способы их предупреждения. Первая помощь при бессознательных состояниях.

Принципы оказания помощи при коматозных состояниях. Перечень мероприятий первой помощи и последовательность их проведения при бессознательных состояниях, вызванных различными видами травм и поражений.

Характерные ошибки при оказании помощи пострадавшему без сознания, приводящие к ухудшению его состояния.

Особенности транспортирования при потере сознания.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

Темы рефератов (задания для контрольной работы 2 семестр)

1. Производственный травматизм и его негативные последствия.
2. Профилактика производственного травматизма
3. Основы анатомии и физиологии человека
4. Краткие сведения о строении организма человека (клетка, ткань, орган, система органов)
5. Организация и объем первой медицинской само- и взаимопомощи на месте происшествия
6. Порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему
7. Объем мероприятий первой помощи пострадавшему, проводимых на месте происшествия
8. Повязки
9. Транспортная иммобилизация
10. Основы сердечно-легочной реанимации
11. Состояния, требующие проведения реанимационных мероприятий
12. Техника проведения сердечно-легочной реанимации взрослому человеку
13. Нарушения дыхания
14. Характеристика нарушения дыхания
15. Первая помощь при нарушениях дыхания
16. Состояния, сопровождающиеся потерей сознания
17. Характеристика состояний, сопровождающихся потерей сознания
18. Первая помощь при бессознательных состояниях
19. Раны
20. Характеристика раневых поражений
21. Первая помощь при ранениях
22. Травма живота
23. Характеристика травмы живота
24. Первая помощь при травме живота
25. Травма груди
26. Характеристика травмы груди
27. Первая помощь при травме груди
28. Травма головы
29. Характеристика травмы головы
30. Первая помощь при травме головы
31. Травма глаза, носа
32. Травма позвоночника
33. Характеристика травмы позвоночника
34. Первая помощь при травме позвоночника
35. Травма таза
36. Характеристика травмы таза
37. Первая помощь при травме таза

Задания для контрольной работы (2 семестр):

Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Аптечка для оказания первой помощи

Выберите правильный ответ

1. Первая медицинская помощь при открытом переломе?

А. концы сломанных костей совместить

Б. убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом

В. наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному (+)

2. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?

А. наложение на рану давящей повязки

Б. наложение на конечность жгута (+)

В. резкое сгибание конечности в суставе

3. Правильный способ остановки венозного кровотечения?

А. наложение на рану давящей повязки(+)

Б. наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе

4. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

А. наложение на рану давящей повязки

Б. наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе(+)

5. Что необходимо сделать при потере сознания?

А. искусственное дыхание

Б. массаж сердца

В. освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс (+)

6. Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящийся в медицинской аптечке в автомобиле?

А. наружно в водных растворах для полоскания рта, горла

Б. наружно в водных растворах для промывания ран

В. в водных растворах для промывания желудка

Г. для всех указанных в пп. 1 и 2 целей(+)

7. Как оказать первую помощь пострадавшему в дорожно-транспортном происшествии при сильном ушибе живота?

А. уложить пострадавшего на спину, дать теплый чай и в этом положении транспортировать в ближайшее медицинское учреждение

Б. провести противошоковые мероприятия, транспортировать в ближайшее медицинское учреждение в положении лежа на боку с согнутыми в коленях ногами (+)

В. дать обезболивающие лекарства, уложить на живот и транспортировать в этом положении до ближайшего медицинского учреждения.

8. Какие признаки закрытого перелома костей конечностей?
А. сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности (+)
Б. конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей
В. синяки, ссадины на коже
9. Какая повязка накладывается при повреждении затылка?
А. крестообразная или пращевидная (+)
Б. спиральная
В. шапочка
10. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?
А. дать обезболивающие средства, вправить вывих и зафиксировать конечность
Б. осуществить иммобилизацию поврежденной конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт (+)
В. зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт
11. Как оказать первую помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?
А. Промыть пораженное место 1-2%-ным раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку
Б. Промыть пораженный участок мыльным или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку (+)
В. Промыть пораженный участок водой и смазать жирным кремом, наложить асептическую повязку
12. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно-транспортном происшествии с вывихом бедра?
А. в положении лежа (+)
Б. в положении сидя
В. свободное положение
13. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно-транспортном происшествии с вывихом костей верхней конечности?
А. в положении сидя
Б.свободное положение
В. свободное положение, при общей слабости — сидя или лежа (+)
14. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени?
А. наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их
Б. наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный (+)
15. Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечке автомобиля?
А. для обработки кожи вокруг раны (+)
Б. для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена
В. при ожогах, вызванных щелочью
16. Назовите основные правила оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке:
А. проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи
Б. уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок 26

В. проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности (первичное реанимационное пособие). Временная остановка кровотечения. Борьба с болью (иммобилизация). Закрытие ран стерильными (чистыми) повязками. Придание пост-радавшему наиболее удобного положения (функциональная укладка). Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи (+)

17. Где проводится надавливание на грудную клетку при закрытом массаже сердца?

А. слева от грудины Б. справа от грудины В. на нижнюю треть грудины (+)

18. Какие лекарственные препараты являются обезболивающими?

А. анальгин, панадол (+) Б. димедрол, валериана В. фталазол, пенициллин

19. Для чего в автомобильной аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака (нашатырный спирт)?

А. для обработки ран

Б. для наложения согревающего компресса

В. для вдыхания при обмороке и угаре (+)

20. Как оказать помощь пассажиру, если у него поднялась температура выше 39°С?

А. уложить больного, дать 15 капель корвалола в 50 мл воды

Б. уложить больного, к голове приложить охлаждающий пакет-контейнер, дать таблетку аспирина (+)

21. В каких случаях применяется энтеродез или уголь активированный, находящийся в автомобильной аптечке?

А. при болях в животе

Б. при высокой температуре

В. при отравлении (+)

22. Для чего применяется раствор сульфацила натрия, находящийся в автомобильной аптечке?

А. для промывания ран

Б. смочить салфетку и приложить для стерилизации обожженной поверхности

В. при травме глаза или попадании инородных тел промыть глаз водой и закапать 3-5 капель раствора сульфацила натрия (+)

23. Признаки отравления угарным газом?

А. слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов (+)

Б. слабость, головокружение, побледнение кожных покровов

В. головная боль, повышение температуры тела, боли в животе

24. Как влияет утомление на внимание и реакцию водителя автомобиля?

А. внимание снижается, а реакция не изменяется

Б. реакция снижается, а внимание усиливается

В. внимание и реакция снижаются (+)

25. Для чего используется травматическая повязка МАГ с диоксидином, находящаяся в автомобильной аптечке?

А. для остановки кровотечения

Б. для промывания загрязненных ран (+)

В. для уменьшения боли при переломах

26. Какое средство из автомобильной аптечки нужно применять при стрессовой реакции?

А. развести в 50 мл воды 30 капель корвалола и дать выпить больному (+)

Б. дать больному под язык таблетку валидола

В. дать больному таблетку анальгина

27. Где надо определять пульс, если пострадавший без сознания? 27

А. на лучевой артерии
Б. на бедренной артерии
В. на сонной артерии (+)

28. Как правильно наложить повязку при открытом пневмотораксе?

А. наложить асептическую повязку на рану
Б. на рану наложить стерильную салфетку, накрыть ее воздухонепроницаемым материалом и забинтовать (+)
В. наложить тугую повязку

29. Какие средства из автомобильной аптечки можно применить для уменьшения боли при переломе?

А. валидол
Б. анальгин и охлаждающий пакет-контейнер (+)
В. энтеродез

30. Для чего нужна S-образная трубка в автомобильной аптечке?

А. для фиксации нижней челюсти при переломе
Б. чтобы напоить пострадавшего
В. для проведения сердечно-легочной реанимации (+)

31. Какая иммобилизация нужна при переломе лопатки?

А. наложить шину
Б. тугая повязка
В. подвесить руку на косынку (+)

32. Для чего нужен в автомобильной аптечке эластичный бинт?

А. для фиксации иммобилизирующих шин
Б. для наложения пращевидной повязки
В. для фиксации перевязочного материала при ранении пальцев, кисти (+)

33. Как оказать помощь при попадании в дыхательные пути инородного тела?

А. открыть рот и осторожно удалить инородное тело
Б. прополоскать горло слабым раствором марганцовки
В. наклонить пострадавшего и резко похлопать ладонью между лопатками (+)

34. Какая повязка накладывается на нижнюю треть предплечья?

А. крестообразная
Б. спиральная
В. циркулярная (+)

35. Что нужно сделать для свободного прохождения воздуха в легкие при проведении реанимации?

А. расстегнуть одежду, подложить валик под голову
Б. подложить валик под лопатки
В. выполнить тройной прием Сафара: запрокинуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть, открыть рот (+)

Итоговая практическая работа
2 семестр

1. Назовите критерии эффективности СЛР.
2. Продемонстрируйте технику проведения базовой сердечно – легочной реанимации (СЛР) на фантоме.
3. Назовите показания к прекращению проведения реанимации.
4. Продемонстрируйте технику ИВЛ и непрямого массажа на фантоме.
5. Назовите понятие, виды и клинические проявления терминальных состояний.
6. Продемонстрируйте технику наложения окклюзионной повязки на фантоме.
7. Назовите признаки клинической и биологической смерти.
8. Продемонстрируйте технику наложения кровоостанавливающего жгута на фантоме.
9. Назовите противопоказания к проведению СЛР.

10. Продемонстрируйте технику ИВЛ и непрямого массажа у детей на фантоме.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Богатова С.В. Материалы для подготовки студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебно-методическое пособие / Богатова С.В., Ключникова С.Н., Костюнина Л.И., Мангушева Н.А. - Ульяновск: ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2015. - 95 с.
2. Костюнина Л.И. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебное пособие / Костюнина Любовь Ивановна. - Ульяновск: УлГПУ, 2012. - 168 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки студентов необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации	ОР-1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. ОР-2 Выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц. ОР-3 Использовать методы обучения и воспитания с учетом
1.	ОС-1 Мини выступление перед группой	
2.	ОС-2 Реферат	
3.	ОС-3 Защита итоговой практической работы	
4.	ОС-4 Контрольная работа	
	Оценочные средства для промежуточной аттестации - экзамен	

5.	ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся. ОР-4 Способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам
Перечень вопросов к экзамену

1. Составьте алгоритм неотложной помощи при носовом кровотечении.
2. Продемонстрируйте технику наложения повязки «Варежка» на статисте.
3. Составьте алгоритм неотложной помощи при артериальном кровотечении.
4. Продемонстрируйте технику наложения термоизолирующей повязки на статисте.
5. Составьте алгоритм неотложной помощи при черепно-мозговых травмах.
6. Продемонстрируйте технику сердечно-лёгочной реанимации на фантоме.
7. Составьте алгоритм неотложной помощи при ранениях.
8. Продемонстрируйте технику наложения косыночной повязки на статисте.
9. Составьте алгоритм неотложной помощипри травме челюсти.
10. Продемонстрируйте технику транспортировки пострадавшего при переломе костей таза на фантоме.
11. Составьте алгоритм неотложной помощи при инфаркте миокарда.
12. Продемонстрируйте технику наложения асептической повязки на статисте.
13. Составьте алгоритм неотложной помощи при отравлении угарным газом.
14. Продемонстрируйте технику наложения пращевидной повязки на подбородок на статисте.
15. Составьте алгоритм неотложной помощи при солнечном ударе.
16. Продемонстрируйте технику наложения спиралевидной повязки на грудную клеткуна статисте.
17. Составьте алгоритм неотложной помощи при переломах.
18. Продемонстрируйте технику наложения давящей повязки на статисте.
19. Составьте алгоритм неотложной помощи при ожогах.
20. Продемонстрируйте технику остановки носового кровотечения на фантоме.
21. Составьте алгоритм неотложной помощи при сдавление конечности.
22. Продемонстрируйте технику наложения повязки «Чепец» на статисте.
23. Составьте алгоритм неотложной помощи при переломе костей таза.
24. Продемонстрируйте технику определения пульса на статисте.

25. Составьте алгоритм неотложной помощи при отравлении уксусной кислоты.
26. Продемонстрируйте технику наложения кровоостанавливающего жгута на фантоме.
27. Составьте алгоритм неотложной помощи при травме позвоночника.
28. Продемонстрируйте технику наложения шины из подручного материала на фантоме.
29. Составьте алгоритм неотложной помощи при отрыве конечности.
30. Продемонстрируйте технику ИВЛ и непрямого массажа на фантоме.
31. Составьте алгоритм неотложной помощи при электротравме.
32. Продемонстрируйте технику введения воздуховода на фантоме.
33. Составьте алгоритм неотложной помощи при утоплении.
34. Продемонстрируйте технику введения воздуховода на фантоме.
35. Составьте алгоритм неотложной помощи при переохлаждении.
36. Продемонстрируйте восстановление проходимости дыхательных путей при механической асфиксии (западение языка) на фантоме.
37. Составьте алгоритм неотложной помощи при обмороке.
38. Продемонстрируйте технику наложения импровизированной шины на фантоме.
39. Составьте алгоритм неотложной помощи при ушибах.
40. Продемонстрируйте технику наложения окклюзионной повязки на фантоме.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Экзамен
2 семестр	Разбалловка по видам работ	9 х 1=9 баллов	15 х 1=15 баллов	212 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	9 баллов max	24 балла max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 7 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	150 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель

оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практически занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Подготовка к **устному докладу.**

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале практического занятия после изучения соответствующей темы. Продолжительность доклада не должна превышать 7 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

Выполнение итоговой **практической работы**.

Для закрепления практических навыков по использованию информационных технологий студенты выполняют итоговое задание - самостоятельно или работая в малых группах по 2 человека, под руководством преподавателя.

Текущая проверка разделов работы осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях и на консультациях. Защита итоговой работы проводится на последнем занятии или на консультации преподавателя. Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации.

Подготовка к **тесту**.

При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и ока-зание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. Гайворон-ский И.В., Гайворонский А.И., Ничипрук Г.И., Виноградов С.В. Изд.: СпецЛит, 2009 г. – 303 с. (Электронный ресурс. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=104904)

2. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. М.: Берлин: Директ-Медиа. 2015. 97 стр. (Электронный ре-сурс.- Режим доступа: http:// http://biblioclub.ru/index.php?page=author&id=133506

3. Основы медицинских знаний: учебное пособие. Гайворонский И.В., Гайворон-ский А.И., Ничипрук Г.И., Виноградов С.В. Изд.: СпецЛит, 2013 г.-303с. (Элек-тронный ресурс.- Режим доступа: http:// http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=104904.

4. Кувшинов Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. - Кемерово: КемГуКИ, 2013 183с.Режим доступа: http:// http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372&sr=1

Дополнительная литература

1. Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А. Первая помощь: учебное пособие. – Сургут: Сургутский государственный педагогиче-ский университет, 2019. – 81 с.

2. Стабровская Е.И., Васильченко Н.В., Турова Н.Н. Основы первой помощи. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 105 с.

3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Памятка учителя по оказанию первой помощи. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 32 с.

4. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи. – М.: Издательство "СпецЛит", 2017. – 335 с.

Интернет-ресурсы

http://www.beluno.ru:	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://www.beluno.ru:	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/:	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»

http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://www.metodika.ru:	Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www. volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://wwwgorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России
http://rusolymp.ru/	Портал Всероссийской олимпиады школьников
http://www.medpopul.ru/index.html	Медицина популярно – все о болезнях и об оказании первой помощи
http://www.mchs.gov.ru/	Сайт МЧС Полезная информация