

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.12.2021 08:38:18

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАФЕДРА ГИГИЕНЫ С КУРСОМ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ДЕЛА ИДПО



УТВЕРЖДАЮ

В.Н. Павлов

2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Программа магистратуры по направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа  
Направленность (профиль) «Клиническая социальная работа и социальная реабилитация»

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения ООП:** 2 года

**Курс:** II

Контактная работа – 36 час.

Лекции - 10 час.

Практические занятия - 26 час.

Самостоятельная работа - 72 час.

Семестр - III

Зачет - III сем.

Всего - 108 час. (3 ЗЕ)

УФА  
2021

При разработке рабочей программы дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» магистратуры по направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа, направленность «Клиническая социальная работа и социальная реабилитация» в основу положены:

1) ФГОС ВО (3++) магистратура по направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. N 80 с изм, и доп от: 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.

2) Учебный план по программе магистратуры по направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа, утверждённй Ученым Советом ФГБОУ ВО БГМУ «25» мая 2021 г. Протокол №6.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры философии от «25» мая 2021 г. Протокол № 9

И. о. зав. кафедрой



Мочалкин П.А.

Рабочая программа одобрена на заседании Ученого совета стоматологического факультета «02» июня 2021 г. Протокол № 11

Председатель УС  
стоматологического факультета



Кабирова М.Ф.

**Разработчик:**

доцент кафедры гигиены с курсом  
медико-профилактического дела ИДПО



Ахмадуллин У.З.

**Рецензенты:**

Бакиров А.А., главный врач Клиники БГМУ, д.м.н., профессор.

Столетов А.И., профессор кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет» Министерства образования России, д. филос. н.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ .....	5
2.1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля).....	5
2.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ООП специальности .....	5
2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля).....	6
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ .....	7
3.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы .....	7
3.2. Разделы учебной дисциплины (модуля) и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении .....	7
3.3. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля. 8	
3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля) .....	8
3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля) .....	9
3.6. Лабораторный практикум не предусмотрен по РУП .....	9
3.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ .....	10
ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ .....	11
3.8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	11
3.9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	12
3.10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	13
3.11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	13
3.12. РАЗДЕЛЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ .....	13
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
5. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами специальности .....	15

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» представляет собой комплексную просветительную, обучающую и воспитательную предметную деятельность, которая направлена на формирование гигиенической культуры, позитивных в отношении здоровья стиля жизни индивидов, групп лиц, здорового образа жизни общества в целом.

Учебная дисциплина включает разделы, раскрывающие основные понятия и показатели здоровья, концепции и составляющие здорового образа жизни. Отражены вопросы сохранения и укрепления здоровья населения, проблемы охраны здоровья отдельных социальных групп населения, основы профилактики болезней лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Представлены характеристики болезней цивилизации и меры специфической и неспецифической профилактики; современные системы оздоровления и самосовершенствования лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

В процессе изучения дисциплины у обучающихся формируются следующие универсальные компетенции: УК-6.

В рабочей программе предусмотрены следующие методы обучения: лекции, клинические занятия, контроль знаний с помощью ситуационных задач и тестовых заданий, самостоятельная (внеаудиторная) работа.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

**Цель** освоения учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» – формирование у магистров универсальных компетенций в области профилактики заболеваний, формирования здорового образа жизни у различных групп населения, которые позволят эффективно использовать профилактические технологии в своей деятельности.

**Задачами** дисциплины являются:

- приобретение обучающимися знаний в области формирования здоровья человека, концепций и основных составляющих здорового образа жизни;
- формирование системы мышления и действий в медико-профилактическом процессе, направленной на доказательное установление влияния гигиенических факторов на состояние здоровья человека;
- обучение магистров умению с помощью методов функциональной диагностики определять состояние здоровья человека и его индивидуальные особенности, выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания активности и высокой работоспособности;
- обучение проведению полного объема медико-профилактических мероприятий, пропаганды здорового образа жизни, современных стратегий гигиенически сбалансированного развития общества, обеспечения здоровья человека.

### 2.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ООП специальности

2.2.1. Учебная дисциплина «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (вариативная часть) Б1.В.04.

2.2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) обучающийся должен по *Социологии медицины*

**Знать:** факторы, влияющие на состояние здоровья индивида и популяции в целом; способы и источники финансирования здравоохранения; принципы медицинского страхования; основные принципы сегментирования рынка медицинских услуг; общие характеристики социального управления и специфику их проявления в здравоохранении; структуру и содержание конкретного медико-социологического исследования;

**Уметь:** применять социологический подход для анализа управленческих проблем в организации любого уровня; анализировать основные социально-экономические факторы, влияющие на уровень потребления медицинских услуг; проводить маркетинговые исследования на рынке медицинских услуг; оценивать социально-экономическую эффективность лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий; интерпретировать результаты исследований и давать рекомендации по оптимизации функционирования здравоохранения;

**Иметь навык:** организации конкретных медико-социологических исследований; сбора медико-социологической информации; публичного представления полученных научных результатов.

Сформировать компетенции: УК-6, УК-6.1.

### 2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

2.3.1. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:

1. Социально-технологическая

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции (или его части) и ее содержание	Номер/индекс индикатора достижения компетенции (или его части) и его содержание	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:				Перечень практических навыков	Оценочные средства
			Знать	Уметь	Владеть			
1.	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способности ее способности ее совершенствовани я на основе самооценки	3 УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует	4 формы, методы и средства санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины; показатели здоровья населения; факторы, определяющие здоровье детского и взрослого населения; правила медицинского поведения населения и основы	5 планировать и проводить санитарно-просветительскую работу с населением по вопросам профилактической медицины; работать с учебной, научной, нормативной и справочной литературой; осуществлять поиск информации для решения профессиональных задач; проводить	6 навыками формирования здорового образа жизни; организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины; вопросам профилактической	7 Составление планов и программ санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактики медицины; формирование алгоритма работы с учебной, научной, нормативной и справочной литературой; формирование навыков здорового образа жизни; скрининг-	8 Контрольная работа, собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание	

			<p>гигиенических процедур;  основы здорового образа жизни;  факторы риска заболеваний</p>	<p>обучение населения правилам медицинского поведения;  проводить оценку здоровья населения;  обучить население самостоятельно разрабатывать системы оздоровления и самосовершенствования</p>	<p>диагностика и разработка индивидуальных программ здоровья</p>	
--	--	--	---	---	--	--

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр
		часов
<b>Контактна работа (всего), в том числе:</b>	36	62/1,7
Лекции (Л)	10/0,2	10
Практические занятия (ПЗ)	26/0,7	26
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе:</b>	72/2	72
<i>Реферат (Реф)</i>	-	-
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>	18/0,5	18
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>	18/0,5	18
<i>Подготовка к промежуточному контролю (ППК)</i>	18/0,5	18
<i>Контроль самостоятельной работы</i>	18/0,5	18
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3
	экзамен (Э)	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>108</b>
	<b>ЗЕТ</b>	<b>3</b>



**3.2.1. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении**

№ п/п	Номер/индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
1.	УК-6.1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека. Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний.	<p>Состояние здоровья населения России. Теоретические основы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.</p> <p>Социальные потребности общества в сохранении, укреплении и формировании здоровья человека.</p> <p>Исторический аспект категории здоровья. Анализ существующих понятий «здоровье» в биологических, медицинских, гуманитарных науках.</p> <p>Здоровье физическое, психологическое и социальное.</p> <p>Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели индивидуального здоровья.</p> <p>Показатели общественного здоровья. Здоровье и благополучие. Уровни здоровья. Уровни благополучия.</p> <p>Факторы здоровья. Методы оценки количества и качества здоровья.</p> <p>Понятия «здоровье личности», «здоровье популяции», «здоровье нации».</p> <p>Демографические, социально-экономические, медицинские, культурологические аспекты здоровья.</p> <p>Принципы обеспечения здоровья. Общие мотивы сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Категории образа жизни. Сущность здорового образа жизни как основы формирования индивидуального здоровья. Модели общественного здоровья с позиции личности и государства. Факторы риска заболеваний.</p> <p>Взаимозависимость здоровья и здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Условия здорового образа жизни. Показатели и критерии здорового образа жизни.</p>
2.	УК-6.1.	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на	Современные проблемы профилактики. Определение понятия «профилактика заболеваний», «медицинская

№ п/п	Номер/индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
		<p>современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)</p>	<p>профилактика». Виды (стадии) профилактики.  Первичная профилактика — система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, охрана окружающей среды и т. д.).  Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания.  Третичная профилактика.  Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики).</p>
3.	УК-6.1.	<p>Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации.  Гигиеническое обучение и воспитание населения.</p>	<p>Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья. Научно-методическое обеспечение деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации.  Формы, методы и средства формирования здорового образа жизни. Гигиеническое обучение и воспитание детского и взрослого населения.  Интеграция усилий различных государственных и общественных организаций, СМИ в работе по формированию здорового образа жизни молодежи. Правовое и экономическое обеспечение оздоровительной работы.  Формирование положительной мотивации здорового образа жизни у учащихся. Дневник здоровья, карта режима дня, самоанализ пищевого поведения, двигательной активности, работоспособности, психического состояния.</p>

№ п/п	Номер/индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
4.	УК-6.1.	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	Рациональное питание, его принципы. Значение питания для поддержания здоровья. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Концепции питания: сбалансированное питание, вегетарианство, раздельное питание, лечебное голодание и др. Принципы составления индивидуальных программ оздоровительного питания. Понятие о диетологии и диетотерапии. Масса тела, ее определение. Разгрузочные дни. Идеальная и нормальная масса тела. Гигиенические основы питания детей и подростков. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет.
5.	УК-6.1.	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	Факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний. Вредные привычки и болезни химической зависимости. Табакозависимость и способы ее преодоления. Алкогольная зависимость. Наркомания. Понятие о психоактивных веществах.
6.	УК-6.1.	Роль двигательной активности в формировании здоровья	Двигательная активность и нормы для разных возрастных категорий. Физиологические основы физической культуры человека. Гиподинамия. Физическая культура в режиме здорового образа жизни. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений; значение физической подготовленности для здоровья; значение выносливости (аэробной производительности) для устойчивости к атеросклерозу, гипертонии, ожирению, диабету; значение силы (анаэробной производительности) и гибкости для устойчивости к болезням позвоночника, суставов, диабету, ожирению и др.
7.	УК-6.1.	Системы оздоровления и самосовершенствования	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Традиционные оздоровительные системы. Виды физических упражнений: аэробные и анаэробные упражнения

№ п/п	Номер/индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
			<p>(плавание, игры, танцы и др.). Практика йоги, ушу. Дыхательная гимнастика в практике общего оздоровления.</p> <p>Естественные факторы природы как обязательное условие обеспечения здоровья. Закаливание. Особенности использования средств восстановления в школе.</p> <p>Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни. Социальное здоровье как интегральная характеристика здоровья человека и общества.</p> <p>Психофизические основы здоровья. Психологический статус и здоровье человека. Сущность и критерии психического здоровья человека. Эмоции человека и здоровье. Стресс и проблема адаптации. Кризисные состояния, их причины и коррекция.</p> <p>Психорегуляция, психосаморегуляция, релаксация и аутогенная тренировка, психогигиена человека. Определение адаптационного потенциала человека. Метеочувствительность.</p> <p>Психозмоциональное напряжение. Синдром хронической усталости.</p> <p>Организация физкультпауз, минуток здоровья и использование различных тренажеров. Массаж, самомассаж, воздействие на биологически активные точки.</p> <p>Самоконтроль состояния организма при физических нагрузках.</p>

**3.2.2. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля**

№ п/п	Наименование разделов и тем	<i>Количество часов</i>					
		Форма обучения (очная)					
		Всего часов	Л	ПЗ	ЛР	СРО	Формы текущего контроля успеваемости
1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	12	2	4	-	10	проверка остаточных знаний в виде письменного тестирования, устный опрос
2	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе.	12	1	2	-	10	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
3	Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации. Гигиеническое обучение и воспитание населения.	18	2	4	-	10	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
4	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	18	1	4	-	10	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
5	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	16	1	4	-	10	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
6	Роль двигательной активности в формировании здоровья	16	1	4	-	10	письменное тестирование, устный опрос
7	Системы оздоровления и самосовершенствования	16	2	4	-	12	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
<b>Итого</b>		<b>108</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	

### 3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)	Семестр
		III
1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье. Основы здорового образа жизни.	2
2	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе	1
3	Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ. Гигиеническое обучение и воспитание населения.	2
4	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ).	1
5	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска НИЗ. Наркомания.	1
6	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	1
7	Системы оздоровления и самосовершенствования.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>10</b>

### 3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Объем по семестрам
		III
1	Антропометрические измерения и функциональные пробы	2
2	Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья	2
3	Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения	2
4	Вредные привычки и профилактика курения	2
5	Роль двигательной активности в формировании здоровья	2
6	Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики	2
7	Определение адаптационного потенциала	2
8	Метеочувствительность	2
9	Биологический возраст	2
10	Планирование семьи. Разработка индивидуальных мероприятий по планированию семьи. Профилактика заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП)	2
11	Профилактика стресса	2
12	Санитарно-просветительная работа среди населения. Разработка индивидуальных программ здоровья	4
<b>ИТОГО</b>		<b>26</b>

### 3.2.5. Лабораторный практикум

Не предусмотрено учебным планом

### 3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

#### 3.3.1. Виды СРО

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРО	Всего часов	Семестр
1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье. Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	10	III
2	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	10	III
3	Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ. Гигиеническое обучение и воспитание населения.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	10	III
4	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	10	III
5	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска НИЗ. Наркомания.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	10	III
6	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	10	III
7	Системы оздоровления и самосовершенствования.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	12	III
<b>ИТОГО:</b>			<b>72</b>	

### 3.3.2. Примерные контрольные вопросы:

1. Здоровье: понятие, критерии, физиологические нормы, компоненты здоровья. Степень здоровья.
2. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели общественного здоровья. Состояние здоровья современного человека.
3. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы риска для здоровья.
4. Основы гигиенических знаний. Уход за кожей, полостью рта, волосами. Гигиена зрения и органов слуха. Школьная гигиена.
5. Психическое здоровье. Стресс, методы его коррекции.
6. Питание и здоровье. Состав пищи. Концепции рационального питания.
7. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.
8. Двигательная активность: оптимальная для здоровья, недостаточная (гиподинамия) и чрезмерная (гипердинамия).
9. Основы полового воспитания. Формирование сексуальности.
10. Гигиена пола. Планирование семьи. Роль семьи и школы в половом воспитании.
11. Болезнь: понятие, виды, причины, стадии. Классификация болезней.
12. Болезни цивилизации, их профилактика: атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца.
13. Инфекционные болезни, их профилактика.
14. Иммуитет и его виды. Календарь профилактических прививок.
15. Венерические заболевания (трихомоноз, гонорея, сифилис). Профилактика и принципы лечения.
16. Синдром приобретенного иммунного дефицита. История вопроса. Этиология, патогенез, клиника СПИДа. Диагностика и меры профилактики.
17. Искусственный аборт: история вопроса. Виды абортов, осложнения, последствия.
18. Контрацепция.
19. Диагностика состояния и степени здоровья: данные антропометрического исследования.
20. Оценка функционального состояния организма и его систем.
21. Понятие об онкологии. Причины возникновения опухолевых заболеваний. Факторы риска. Первые признаки и общие симптомы. Стадии развития. Виды онкологических заболеваний. Методы диагностики и лечения. Профилактика.
22. Аллергия. История. Этиология. Причины роста заболеваемости аллергией. Патогенез. Наиболее распространенные аллергены. Клинические проявления. Диагностика. Осложнения. Лечение аллергии. Профилактика.
23. Системы оздоровления и самосовершенствования.
24. Психофизические основы здоровья. Психологический статус и здоровье человека. Сущность и критерии психического здоровья человека. Эмоции человека и здоровье. Стресс и проблема адаптации. Кризисные состояния, их причины и коррекция. Психорегуляция, психосаморегуляция, релаксация и аутогенная тренировка, психогигиена человека.
25. Организация и содержание гигиенического воспитания населения. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни детского и взрослого населения.



### 3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля <sup>1</sup>	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1	3	ВК, ТК	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	ЗТ	25	6
				ЗБ	3	40
2	3	ВК, ТК	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе.	ВС	1	-
				ТЗ	10	6
				СЗ	5	6
				ЗТ	25	6
				ЗБ	4	40
3	3	ВК, ТК	Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации. Гигиеническое обучение и воспитание населения.	ВС	1	-
				ТЗ	10	6
				СЗ	5	6
				ЗТ	25	6
				ЗБ	3	40
4	3	ВК, ТК	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	ВС	1	-
				ТЗ	10	6
				СЗ	5	6
				ЗТ	25	6
				ЗБ	3	40
5	3	ВК, ТК	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	ВС	1	-
				ТЗ	10	6
				СЗ	5	6
				ЗТ	25	6
				ЗБ	3	40
6	5	ВК, ТК	Роль двигательной активности в формировании здоровья	ВС	1	-
				ТЗ	10	6
				СЗ	5	6
				ЗТ	25	6
				ЗБ	3	40

№ п/п	№ семестра	Виды контроля <sup>1</sup>	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
7	5	ВК, ТК	Системы оздоровления и самосовершенствования	ВС ТЗ СЗ ЗТ ЗБ	1 10 5 25 3	- 6 6 6 40

### 3.4.2. Примеры оценочных средств:

<p>для входного контроля (ВК)</p> <p>Тесты (Т)</p>	<p>1. Центры здоровья предназначены для оказания медицинской помощи:</p> <p>а) впервые обратившимся трудоспособным гражданам;</p> <p>б) инвалидам;</p> <p>в) ветеранам войн;</p> <p>г) пациентам с острыми заболеваниями.</p> <p>2. В штатный состав центров здоровья входят:</p> <p>а) хирург, травматолог;</p> <p>б) кардиоревматолог, пульмонолог;</p> <p>в) ортопед, липидолог;</p> <p>г) терапевт, врач общей практики.</p> <p>3. Центры здоровья предназначены для оказания медицинской помощи:</p> <p>а) впервые обратившимся в отчетном году для проведения комплексного обследования;</p> <p>б) обратившимся для динамического наблюдения в соответствии с рекомендациями врача Центра здоровья;</p> <p>в) направленным ЛПУ по месту прикрепления;</p> <p>г) направленным медицинскими работниками образовательных учреждений.</p>
<p>для текущего контроля (ТК)</p> <p>УО</p> <p>ПН</p> <p>СЗ</p>	<p>Концепция сбалансированного питания.</p> <p>Гигиенические основы питания детей и подростков.</p> <p>Масса тела, ее определение. Идеальная и нормальная масса тела.</p> <p>Петр Иванович, мужчина, 40 лет. Работает вахтёром в общежитии. Страдает ожирением, его рост составляет 165 см, масса тела 120 кг. В питании отдает предпочтение бутербродам с салом и ветчиной, любит конфеты, торты. Двигается мало, живёт на первом этаже, работает рядом с</p>

Тесты (Т)	<p>домом. После работы идёт в магазин и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. Родители умерли. С женой в разводе, детей нет, живет один. Работа, еда и телевизор-вся его жизнь. Больным себя не считает.</p> <p>Задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявить факторы риска, имеющиеся у Петра Ивановича.</li> <li>2. Составить памятку о здоровом образе жизни для Петра Ивановича.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принцип повышения силы закаливающего воздействия и продолжительности закаливающих процедур называется ...       <ol style="list-style-type: none"> <li>а. постепенность</li> <li>б. систематичность</li> <li>в. комплексность</li> <li>г. учет индивидуальных особенностей</li> </ol> </li> <li>2. Принцип ежедневного закаливания без перерывов называется ...       <ol style="list-style-type: none"> <li>а. постепенность</li> <li>б. систематичность</li> <li>в. комплексность</li> <li>г. учет индивидуальных особенностей</li> </ol> </li> <li>3. Использование в комплексе всех естественных сил природы для закаливания называется ...       <ol style="list-style-type: none"> <li>а. постепенность</li> <li>б. систематичность</li> <li>в. комплексность</li> <li>г. учет индивидуальных особенностей</li> </ol> </li> </ol>
<p>для промежуточного контроля (ПК)</p> <p>Билеты к зачету (БЗ)</p>	<p>БЗ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье: понятие, критерии, физиологические нормы, компоненты здоровья. Степень здоровья.</li> <li>2. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.</li> <li>3. . Организация и содержание гигиенического воспитания населения. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни детского и взрослого населения.</li> </ol>

### 3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>Укрепление здоровья и профилактики заболеваний (адаптационная дисциплина)</b>	Архангельский, В. И. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учебник / В. И. Архангельский, В. Ф. Кириллов. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970425305.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970425305.html</a>	Неограниченный доступ
	Гигиена с основами экологии человека : учебник / П. И. Мельниченко, В. И. Архангельский, Т. А. Козлова [и др.] ; под ред. П. И. Мельниченко. - М. : Гэотар Медиа, 2011. - 752 с. : табл. + 1 эл. опт. диск (CD-ROM).	461
	Мельниченко, П. И. Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс] / Мельниченко П.И. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426425.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426425.html</a>	Неограниченный доступ
	Гигиена [Электронный ресурс] / П. И. Мельниченко, В. И. Архангельский, Т. А. Козлова [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430835.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430835.html</a>	Неограниченный доступ
	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Г.И. Румянцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html</a>	Неограниченный доступ
	<b>Дополнительная литература</b>	
	Гигиена, санология, экология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / под ред. Л. В. Воробьевой. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : СпецЛит, 2011. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785299004410.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785299004410.html</a>	Неограниченный доступ
	Гигиена питания [Текст]: руководство к практ. занятиям / Баш. гос. мед. ун-т; сост. Т. Р. Зилькарнаев [и др.]. - Уфа, 2010. - 51 с.	183
	<b>Гигиена питания</b> [Электронный ресурс] : руководство к практ. занятиям / Баш. гос. мед. ун-т	Неограниченный доступ

	; сост. Т. Р. Зулькарнаев [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа : БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdocolib222.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdocolib222.doc</a>	
	Архангельский, В. И. Гигиена. Compendium [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. И. Архангельский, П. И. Мельниченко. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2012. -on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html</a>	Неограниченный доступ
	Архангельский, В. И. Руководство к практическим занятиям по военной гигиене [Электронный ресурс] / В. И. Архангельский, О. В. Бабенко. - Электрон. текстовые дан. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. -on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970409978.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970409978.html</a>	Неограниченный доступ
	Архангельский, В. И. Руководство к практическим занятиям по военной гигиене [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Архангельский В.И., Бабенко О.В. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. -on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970422427.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970422427.html</a>	Неограниченный доступ
	Кича, Д. И. Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. И. Кича, Н. А. Дрожжина, А. В. Фомина. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. -on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970416464.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970416464.html</a>	Неограниченный доступ
	Экология человека [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Григорьева А.И. – Электрон. текстовые дан. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - on – line. – Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437476.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437476.html</a>	Неограниченный доступ
	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
	База данных «Электронная учебная библиотека»	<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>
	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>

### 3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Использование учебных комнат и лабораторий для работы обучающихся.

Учебная комната: Учебная мебель на 36 рабочих мест.

Оборудование: компьютеры – Asus 10, Acer 2, мультимедийный проектор, экран для мультимедиа, ноутбук Lenovo.

Мебель: парты, стулья, доска учебная меловая.

### 3.7. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при изучении данной дисциплины 20% интерактивных занятий от объема контактной работы

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий: имитационные технологии: ролевые и деловые игры, тренинг, игровое проектирование и др.; неимитационные технологии: лекции (проблемные, визуализация и др.), дискуссии (с «мозговым штурмом» и без него).

### 3.8. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами<sup>2</sup>

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Социальная реабилитация несовершеннолетних клиентов	+	+	+	+	+	+	+
2	Социальная реабилитация трудоспособных клиентов	+	+	+	+	+	+	+
3	Организация реабилитационной помощи уязвимым категориям населения	+	+	+	+	+	+	+
4	Социальная и трудовая реабилитация пожилых людей	+	+	+	+	+	+	+

#### **4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:**

Обучение складывается из контактной работы (62 час), лекций (14 часов), практических занятий (48 часов) и самостоятельной работы (46 часов.).

При изучении учебной дисциплины (модуля) необходимо использовать знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами.

Практические занятия проводятся в виде контактной работы и включают выступления обучающихся, семинары, беседы, обсуждения, демонстрации преподавателем методики практических приемов и использования наглядных пособий, решения ситуационных задач, ответов на тестовые задания, разбора клинических больных.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (объяснительно-иллюстративное обучение с визуализацией контактной работы, модульное обучение, информатизационное обучение, мультимедийное обучение). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 20% от контактной работы .

Самостоятельная работа обучающихся подразумевает подготовку к практическим занятиям, промежуточному контролю и включает работу с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами, разработку мультимедийных презентаций, подготовку рефератов и др

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Гигиенические основы формирования здоровья» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРО).

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для обучающихся и методические указания для преподавателей в электронной базе кафедры.

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Исходный уровень знаний обучающихся определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий, во время клинических разборов, при решении типовых ситуационных задач и ответах на тестовые задания.

В конце изучения учебной дисциплины (модуля) проводится промежуточный контроль знаний с использованием тестового контроля, с проверкой практических умений и решением ситуационных задач.

Итоговый контроль знаний обучающихся осуществляется на зачете.

**5. Протоколы** согласования рабочей программы дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» с другими дисциплинами магистратура по направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа.

**6. Протоколы утверждения** заседания кафедры, ЦМК, УМС (см. приложение 1).

**7. Рецензии** (сканированные, оригиналы хранятся на кафедре (см. приложение 2).

**8. Листы актуализации** заполняются ежегодно при наличии изменений в названии учреждения, кафедры, пересмотра учебного плана, обновлений в списке литературы и др.

(см. приложение 3).

## 5. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами магистратуры

Протокол согласования рабочей программы дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» с другими дисциплинами магистратуры

Наименование предшествующей кафедры	Наименование предшествующей учебной дисциплины	Знания, полученные при изучении предшествующей дисциплины	Умения, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Навыки, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Компетенции, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Подпись заведующего предшествующей кафедры
1	2	3	4	5	6	7
Кафедра философии	Социология медицины	факторы, влияющие на состояние здоровья индивида и популяции в целом; способы и источники финансирования здравоохранения; принципы медицинского страхования; основные принципы сегментирования рынка медицинских услуг; общие характеристики социального	применять социологический подход для анализа управленческих проблем в организации любого уровня; анализировать основные социальные экономические факторы, влияющие на уровень потребления медицинских услуг; проводить маркетинговые исследования на рынке медицинских услуг; оценивать социальную экономическую эффективность лечебно-	организации конкретных медико-социологических исследований; сбора медико-социологической информации; публичного представления полученных научных результатов.	УК-1, УК-1.1, ОПК-2, ОПК-2.1, ОПК-2.2.	Зав. кафедрой д.ф.н., профессор Иванова Оксана Михайловна



