

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлов Валентин Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.01.2023 08:34:44 ()
Уникальный программный ключ:
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

Кафедра гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО

УТВЕРЖДАЮ
Ректор В.Н. Павлов
13 января 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Специальность 32.04.01 Общественное здравоохранение (уровень магистратура)

Направленность (магистерская программа): «Управление медицинской организацией».

Форма обучения: очная

Срок освоения ООП 2 года

Курс II

Семестр 3

Контактная работа — 36 ч

- 3

Лекции — 12 ч

Всего 108 часов (3 зачетные единицы)

Практические занятия — 24 ч

Самостоятельная работа — 72ч

Уфа

2021

При разработке рабочей программы дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 32.04.01- Общественное здравоохранение, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2017 г. N 485.
- 2) Учебный план направления подготовки 32.04.01- Общественное здравоохранение, направленности (магистерской программы) «Управление медицинской организацией», утвержденный Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28 января 2020 г., протокол № 1.

Рабочая программа дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» направления подготовки 32.04.01- Общественное здравоохранение, направленности (магистерской программы) «Управление медицинской организацией», одобрена на заседании кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО от «25» мая 2021года, протокол № 10.

И.о. зав. кафедрой

П.А. Мочалкин

Рабочая программа дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» направления подготовки 32.04.01 Общественное здравоохранение, направленности (магистерской программы) «Управление медицинской организацией», одобрена Ученым Советом (УМС) Института дополнительного профессионального образования (ИДПО) от «25» мая 2021 года, протокол № 10.

Председатель
Ученого совета ИДПО

В.В. Викторов

Разработчик
доцент кафедры с курсом
медико-профилактического дела ИДПО

У.З. Ахмадуллин

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка	4
2. Вводная часть	5
2.1. Цель и задачи освоения дисциплины	5
2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП	5
2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины	6
3. Основная часть	8
3.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
3.2.1. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	9
3.2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	13
3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины	14
3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины	14
3.2.5. Лабораторный практикум	14
3.3. Самостоятельная работа обучающегося	15
3.3.1. Виды СРО	15
3.3.2. Примерные контрольные вопросы	16
3.4. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины	17
3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств	17
3.4.2. Примеры оценочных средств	18
3.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	20
3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	22
3.7. Образовательные технологии	22
3.8. Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами	22
4. Методические рекомендации по организации изучения	22
5. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами	
6. Протоколы утверждения	
7. Рецензии	
8. Лист актуализации	

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 общепрофессиональные компетенции: ПКО-3, ПКО-4

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 общепрофессиональных 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.ДВ.02.01.

2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

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

1. Медицинская деятельность

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих обязательных профессиональных (ПКО) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции (или его части) и ее содержание	Номер индикатора компетенции с содержанием (или ее части)	Индекс трудо- вой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6
1	<p>ПКО-3. Способность и готовность определять и оценивать факторы риска и разрабатывать мероприятия по их предупреждению</p>	<p>ПКО-3.1. Владеет методами оценки факторов риска и риск-подходом к профилактике заболеваний</p> <p>ПКО-3.2. Владеет основными принципами и методами профилактического консультирования</p>		<p>Формирование алгоритма работы с учебной, научной, нормативной и справочной литературой.</p> <p>Формирование навыков здорового образа жизни; скрининг-диагностика и разработка индивидуальных программ здоровья.</p>	<p>Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание</p>
	<p>ПКО-4. Способность и готовность определять факторы, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний</p>	<p>ПКО-4.1. Демонстрирует знание и умение реализовывать современные подходы к укреплению здоровья</p>		<p>Составление планов и программ санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.</p>	<p>Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание</p>

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Вид учебной работы		Всего часов/ зачетных единиц	Семестр
			часов
Контактна работа (всего), в том числе:		36/1,0	36/1,0
Лекции (Л)		12/0,3	12/0,3
Практические занятия (ПЗ)		24/0,7	24/0,7
Лабораторные работы (ЛР)		-	-
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе:		72/2,0	72/2,0
<i>Реферат (Реф)</i>		-	-
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>		36/1,0	36/1,0
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>		18/0,5	18/0,5
<i>Подготовка к промежуточному контролю (ППК)</i>		7/0,2	7/0,2
<i>Контроль самостоятельной работы</i>		9/0,3	9/0,3
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	часы	108	108
	ЗЕТ	3	3

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.	ПКО-3.1	<p>Общие представления о здоровье.</p> <p>Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека</p> <p>Понятие образа жизни, его составляющие.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Факторы риска заболеваний.</p>	<p>Состояние здоровья населения России. Теоретические основы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека. Социальные потребности общества в сохранении, укреплении и формировании здоровья человека. Исторический аспект категории здоровья. Анализ существующих понятий «здоровье» в биологических, медицинских, гуманитарных науках. Здоровье физическое, психологическое и социальное. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели индивидуального здоровья. Показатели общественного здоровья. Здоровье и благополучие. Уровни здоровья. Уровни благополучия. Факторы здоровья. Методы оценки количества и качества здоровья. Понятия «здоровье личности», «здоровье популяции», «здоровье нации». Демографические, социально-экономические, медицинские, культурологические аспекты здоровья. Принципы обеспечения здоровья. Общие мотивы сохранения и укрепления здоровья. Категории образа жизни. Сущность здорового образа жизни как основы формирования индивидуального здоровья. Модели общественного здоровья с позиции личности и государства. Факторы риска заболеваний. Взаимозависимость здоровья и здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Условия здорового образа жизни. Показатели и критерии здорового образа жизни.</p>
2.	ПКО-3.2	<p>Понятие медицинской профилактики.</p> <p>Проблема</p>	<p>Современные проблемы профилактики. Определение понятия «профилактика заболеваний», «медицинская профилактика».</p>

№ п/п	Номер/индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
		профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики).	<p>Виды профилактики.</p> <p>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.).</p> <p>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.</p> <p>Третичная профилактика.</p> <p>Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики).</p>
3.	ПКО-3.2,	Гигиеническое обучение и воспитание населения. Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации.	<p>Гигиеническое обучение и воспитание детского и взрослого населения.</p> <p>Интеграция усилий различных государственных и общественных организаций, СМИ в работе по формированию здорового образа жизни молодежи. Правовое и экономическое обеспечение оздоровительной работы.</p> <p>Формирование положительной мотивации здорового образа жизни у учащихся.</p> <p>Дневник здоровья, карта режима дня, самоанализ пищевого поведения, двигательной активности, работоспособности, психического состояния.</p> <p>Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья.</p> <p>Научно-методическое обеспечение деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан.</p>

№ п/п	Номер/индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
4.	ПКО-3.2	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.	ПКО-4.1.	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. Самоконтроль состояния организма при физических нагрузках. 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.
6.	ПКО-3.2	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.

№ п/п	Номер/индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
7.	ПКО-4.1	Системы оздоровления и самосовершенствования. Профилактика стресса.	<p>Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Традиционные оздоровительные системы. Виды физических упражнений: аэробные и анаэробные упражнения (плавание, игры, танцы и др.). Практика йоги, ушу. Дыхательная гимнастика в практике общего оздоровления. Естественные факторы природы как обязательное условие обеспечения здоровья. Закаливание. Особенности использования средств восстановления в школе. Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни. Социальное здоровье как интегральная характеристика здоровья человека и общества. 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. Определение адаптационного потенциала человека. Метеочувствительность. Психоэмоциональное напряжение. Синдром хронической усталости. Организация физкультпауз, минуток здоровья и использование различных тренажеров. Массаж, самомассаж, воздействие на биологически активные точки.</p>

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов					Формы текущего контроля успеваемости
		Форма обучения (очная)					
		Всего часов	Л	ПЗ	ЛР	СРО	
1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	16	2	4	-	10	проверка остаточных знаний в виде письменного тестирования, устный опрос
2	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе.	14	2	4	-	8	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.	16	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	14	2	4	-	8	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
5	Роль двигательной активности в формировании здоровья	14	2	4	-	8	письменное тестирование, устный опрос
6	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	16	-	4	-	12	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
7	Системы оздоровления и самосовершенствования. Профилактика стресса.	18	-	2	-	16	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
Итого		108	12	24	-	72	

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.	4
2	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе	2
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).	2
5	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	2
ИТОГО		12

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	Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья.	4
2	Антропометрические измерения и функциональные пробы. Биологический возраст.	4
3	Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения.	4
4	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	4
5	Профилактика стресса. Определение адаптационного потенциала. Метеочувствительность.	4
6	Вредные привычки и профилактика курения.	4
7	Санитарно-просветительная работа среди населения. Разработка индивидуальных программ здоровья.	2
ИТОГО		24

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	I
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	8	I
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	I
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	8	I
5	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	8	I
6	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска НИЗ. Наркомания.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	12	I
7	Системы оздоровления и самосовершенствования. Профилактика стресса.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	16	I
ИТОГО:			72	

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 ¹	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	ВК, ТК	Роль двигательной активности в формировании здоровья	ВС	1	-
				ТЗ	10	6
				СЗ	5	6
				ЗТ	25	6
ЗБ	3	40				
7	1	ВК, ТК	Системы оздоровления и	ВС	1	-

№ п/п	№ семестра	Виды контроля ¹	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
			самосовершенствования.	ТЗ	10	6
			Профилактика стресса.	СЗ	5	6
				ЗТ	25	6
				ЗБ	3	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. 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 отдаёт предпочтение бутербродам с салом и ветчиной, любит конфеты, торты. Двигается мало, живёт на первом этаже, работает рядом с 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</p>

Тесты (Т)	<p>считает. Задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выявить факторы риска, имеющиеся у Петра Ивановича. 2. Составить памятку о здоровом образе жизни для Петра Ивановича. <ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип повышения силы закаливающего воздействия и продолжительности закаливающих процедур называется ... <ol style="list-style-type: none"> а. постепенность б. систематичность в. комплексность г. учет индивидуальных особенностей 2. Принцип ежедневного закаливания без перерывов называется ... <ol style="list-style-type: none"> а. постепенность б. систематичность в. комплексность г. учет индивидуальных особенностей 3. Использование в комплексе всех естественных сил природы для закаливания называется ... <ol style="list-style-type: none"> а. постепенность б. систематичность в. комплексность г. учет индивидуальных особенностей
для промежуточного контроля (ПК) Билеты к зачету (БЗ)	<p>БЗ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье: понятие, критерии, физиологические нормы, компоненты здоровья. Степень здоровья. 2. Физическая культура в режиме здорового образа жизни. 3. Организация и содержание гигиенического воспитания населения. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни детского и взрослого населения.

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

Укрепление здоровья и профилактика заболеваний (адаптационная дисциплина)	<p>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» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970425305.html</p>	Неограниченный доступ
	<p>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).</p>	461
	<p>Мельниченко, П. И. Гигиена с основами экологии</p>	Неограниченный

	человека [Электронный ресурс] / Мельниченко П.И. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. -on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426425.html	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» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430835.html	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» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	Неограниченный доступ
	Дополнительная литература	
	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» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785299004410.html	Неограниченный доступ
	Гигиена питания [Текст]: руководство к практ. занятиям / Баш. гос. мед. ун-т; сост. Т. Р. Зулъкарнаев [и др.]. - Уфа, 2010. - 51 с.	183
	Гигиена питания [Электронный ресурс] : руководство к практ. занятиям / Баш. гос. мед. ун-т ; сост. Т. Р. Зулъкарнаев [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа : БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib222.doc	Неограниченный доступ
	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» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html	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»	Неограниченный доступ

	http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970409978.html	
	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» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970422427.html	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» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970416464.html	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» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437476.html	Неограниченный доступ
	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	www.studmedlib.ru
	База данных «Электронная учебная библиотека»	http://library.bashgmu.ru
	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению	http://elibrary.ru

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

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Экология человека и окружающая среда(адаптационная дисциплина)	+	+	+	+	+	+	+

4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Обучение складывается из контактной работы (36 часов), лекций (10 часов), практических занятий (26 часов) и самостоятельной работы (72 часа).

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 «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» 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.