

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.12.2021 08:37:29

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e020ac76b9d73665849e6a00b2e3a4e748de

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

КАФЕДРА ГИГЕНЫ С КУРСОМ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ДЕЛА ИДПО

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  В.Н. Павлов  
« 25 » мая 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**  
(адаптационная дисциплина)

Направление подготовки (код, специальность): 33.04.01 Промышленная фармация

Направленность (магистерская программа): «Контроль качества лекарственных средств в промышленной фармации»

Форма обучения: очная

Срок освоения ООП 2 года

Курс I

Семестр I

Контактная работа - 36 час

Зачет I семестр

Лекции - 10 часов

Всего - 108 часов  
(3 зачетных единиц)

Практические занятия - 26 час

Самостоятельная работа - 72 час

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

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 33.04.01 - Промышленная фармация, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 16 февраля 2017 г. № 143.
- 2) Учебный план направления подготовки 33.04.01 - Промышленная фармация, направленности (магистерской программы) «Контроль качества лекарственных средств в промышленной фармации», утвержденный Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации от 25 мая 2021 г., протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» направления подготовки 33.04.01 Промышленная фармация, направленности (магистерской программы) «Контроль качества лекарственных средств в промышленной фармации», одобрена на заседании кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО от «25» мая 2021 года, протокол № 10.

И.о. зав. кафедрой

Т.Р. Зулькарнаев

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Ученым Советом фармацевтического факультета от «25» мая 2021г., протокол № 10.

Председатель  
Ученого совета факультета

Н.В. Кудашкина  
ФИО

Разработчик  
доцент кафедры с курсом  
медико-профилактического дела ИДПО

У.З. Ахмадуллин

**Рецензенты:**

Профессор Института фармации  
ФГБОУ ВО Казанский ГМУ  
Минздрава России, д.фарм.н.

С.Г. Абдуллина

Начальник отдела контроля обращения  
лекарственных средств и их делий  
медицинского назначения ТО  
Росздравнадзора по РБ, к.фарм.н.

Р.М. Мухамедзянов

## 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 универсальные компетенции и общепрофессиональные компетенции: ОПК-1; УК-6; ОПК-1.2; ОПК-1.3; УК-6.1; УК-6.2.

В рабочей программе предусмотрены следующие методы обучения: лекции, практические 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.ДВ.03.02.

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

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

1. научно-исследовательская
2. организационно-управленческая.

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции (или его части) и ее содержание	Номер индекса индикатора достижения компетенции (или его части) и его содержание	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков	Оценочные средства
1.	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способности ее совершенствования на основе самооценки	3 УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально использует их для успешного выполнения порученного задания  УК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способности совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям	4  -	5  Формирование алгоритма работы с учебной, научной, нормативной и справочной литературой.  Формирование навыков здорового образа жизни; скрининг-диагностика и разработка индивидуальных программ здоровья.	6  Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание

2.	ОПК-1. Способен к организации, управлению и руководству работой производственного, регуляторного или исследовательского подразделения в соответствии с установленными требованиями и лучшими практиками	ОПК-1.2 Организует собственную деятельность и деятельности подчиненных  ОПК -1.3 Планирует и управляет работой подразделения	В/01.7 Руководство испытаниями (лабораторными работами) лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов производственной среды  В/02.7 Руководство процессами контроля качества фармацевтического производства (кроме лабораторных работ)	Составление планов и программ санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактики медицинской.	Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание
----	---	--	---	--	---



### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 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>	36/1,0	36/1,0
Лекции (Л)	10/0,3	10/0,3
Практические занятия (ПЗ)	26/0,7	26/0,7
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе:</b>	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
<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)



№ п/п	Номер /индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
	ОПК 1.2 ОПК 1.3 УК 6.1 УК 6.2	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний.	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.
	ОПК 1.2 ОПК 1.3 УК 6.1 УК 6.2	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе.	Современные проблемы профилактики. Определение понятия «профилактика заболеваний», «медицинская профилактика». Виды (стадии)

№ п/п	Номер /индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
		<p>Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)</p>	<p>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>
	<p>ОПК 1.2 ОПК 1.3 УК 6.1 УК 6.2</p>	<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</p>



№ п/п	Номер /индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
			состояния.
	ОПК 1.2 ОПК 1.3 УК 6.1 УК 6.2	Питание и здоровье. И 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.
	ОПК 1.2 ОПК 1.3 УК 6.1 УК 6.2	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.
	ОПК 1.2 ОПК 1.3 УК 6.1 УК 6.2	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.



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

№ п/п	Наименование разделов и тем	<i>Количество часов</i>					Формы текущего контроля успеваемости
		Форма обучения (очная)					
		Всего часов	Л	ПЗ	ЛР	СР О	
1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни.	19	2	5	-	12	проверка остаточных знаний в виде письменного тестирования, устный опрос
2	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе.	18	-	4	-	14	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	-	12	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
4	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	17	2	5	-	10	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов					
		Форма обучения (очная)					
		Всего часов	Л	ПЗ	ЛР	СР О	Формы текущего контроля успеваемости
5	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	20	2	4	-	14	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
6	Роль двигательной активности в формировании здоровья	16	2	4	-	10	письменное тестирование, устный опрос
<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
		V
1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье. Основы здорового образа жизни.	2
2	Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ. Гигиеническое обучение и воспитание населения.	2
3	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ).	2
4	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска НИЗ. Наркомания.	2
5	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	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. Биологический возраст.	5
2	Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья. Санитарно-просветительная работа среди населения.	4
3	Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения.	5
4	Вредные привычки и профилактика курения.	4
5	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	4
6	Профилактика стресса. Определение адаптационного потенциала. Метеочувствительность.	4

№ п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Объем по семестрам
		III
<b>ИТОГО</b>		<b>26</b>

### 3.2.5. Лабораторный практикум

Не предусмотрен учебным планом.

## 3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

### 3.3.1. Виды СРО

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРО	Всего часов	Семест р
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	12	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	14	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	12	III
4	Питание и здоровье. И Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ	10	III
5	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска НИЗ. Наркомания.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ	14	III
6	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ	10	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	№ параграфа	Виды контроля <sup>1</sup>	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	кол-во в задании	-во баллов
	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 ЗБ	25 3	6 40
2	3	ВК, ТК	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе.	ВС ТЗ СЗ ЗТ ЗБ	1 10 5 25 4	- 6 6 6 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 ТЗ СЗ ЗТ ЗБ	1 10 5 25 3	- 6 6 6 40
4	3	ВК, ТК	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	ВС ТЗ СЗ ЗТ ЗБ	1 10 5 25 3	- 6 6 6 40
5	3	ВК, ТК	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	ВС ТЗ СЗ ЗТ ЗБ	1 10 5 25 3	- 6 6 6 40
6	5	ВК, ТК	Роль двигательной активности в формировании здоровья	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. 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 считает.</p> <p>Задания:</p> <p>1. Выявить факторы риска, имеющиеся у Петра Ивановича.</p> <p>2. Составить памятку о здоровом образе жизни для Петра Ивановича.</p> <p>1. Принцип повышения силы закаливающего воздействия и продолжительности закаливающих процедур называется ...</p> <p>а. постепенность</p> <p>б. систематичность</p>



Тесты (Т)	<p>в. комплексность</p> <p>г. учет индивидуальных особенностей</p> <p>2. Принцип ежедневного закаливания без перерывов называется ...</p> <p>а. постепенность</p> <p>б. систематичность</p> <p>в. комплексность</p> <p>г. учет индивидуальных особенностей</p> <p>3. Использование в комплексе всех естественных сил природы для закаливания называется ...</p> <p>а. постепенность</p> <p>б. систематичность</p> <p>в. комплексность</p> <p>г. учет индивидуальных особенностей</p>
<p>для промежуточного контроля (ПК)</p> <p>Билеты к зачету (БЗ)</p>	<p>БЗ:</p> <p>1. Здоровье: понятие, критерии, физиологические нормы, компоненты здоровья. Степень здоровья.</p> <p>2. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.</p> <p>3. Организация и содержание гигиенического воспитания населения. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни детского и взрослого населения.</p>

### 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» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970425305.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970425305.html</a></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 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></p>	Неограниченный доступ
	<p>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</p>	Неограниченный доступ

	студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430835.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430835.html</a>	
	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. Зулькарнаев [и др.]. - Уфа, 2010. - 51 с.	183
	Гигиена питания [Электронный ресурс] : руководство к практ. занятиям / Баш. гос. мед. ун-т ; 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/elibdoc/elib222.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib222.doc</a>	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» <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] :	Неограниченный доступ



	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>	
	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)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, Республика Башкортостан, 450008, г. Уфа, корпус №1 (ул. Ленина, 3) Компьютерный класс № 318 (площадь 48,87 м<sup>2</sup>)</p> <p>Уфа, ул. Пушкина, д. 96, корп. 98, лит. И, аудитория № 620</p>	<p>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.</p> <p>Учебная мебель на 21 рабочих мест. Парта аудиторная 3-х местная – 7 шт., стол ученический 2-х местный – 5 шт., стул ученический – 2 шт., доска учебная меловая, стол компьютерный с выкатной тумбой – 1шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 2 шт, шкаф для одежды – 1 шт, шкаф специальный – 1 шт., многофункциональное устройство Canon i-Sensys MF4018 – 1 шт., компьютер в комплекте USN Business SL240 DualCore – 1 шт., компьютер в комплекте: процессор DualCore E5300, мышь, клавиатура, монитор TFT Acer– 1 шт., сборники</p>	<p>- ОС Microsoft Windows (Договор № 670 от 4 декабря 2015 г. (ЗАО Софт Лайн Трейд)), - пакет офисных программ Microsoft Office (Договор № 670 от 4 декабря 2015 г. (ЗАО Софт Лайн Трейд)) - антивирус Касперского (Договор № 670 от 4 декабря. 2015 г. (ЗАО Софт Лайн Трейд)), - антивирус Dr. Web (Договор № 670 от 4 декабря 2015 г. (ЗАО Софт Лайн Трейд)) - инструменты Microsoft для разработки и дизайна для студентов и аспирантов (Договор № 670 от 4 декабря 2015 г. (ЗАО Софт Лайн Трейд) - пакет для статистического анализа данных Statistica Base for Windows v.12 English / v.10 Russian Academic (Договор № 874 от 17 декабря 2013 г. (ЗАО Софт Лайн Трейд)</p>



450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Театральная, 1а Учебная комната №101	нормативных документов, мультимедиа проектор EPSON EB-S6 – 1 шт., ноутбук HP 550 T5270 – 1 шт.  Учебная мебель на 42 рабочих мест. Оборудование: лабораторное оборудование, реактивы, макет «Шахтный колодец», макет «Пункт водоснабжения в полевых условиях», ТУФ-200, Стенд «Средства доочистки воды», Стенд «Новая техника водоснабжения военнослужащих», Стенд «Вода и лекарство», мультимедийный проектор, ноутбук Lenovo, экран для мультимедиа. 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	Общая и клиническая фармакология	+	+	+	+	+	+	+
2	Фитотерапия (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 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 С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ:

Дисциплина «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний (адаптационная дисциплина)» преподается на 1 курсе магистратуры, предшествующих дисциплин нет.

## ВЫПИСКА

из протокола № 10 от « 25 » мая 2021 года  
заседания кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО

На основании представленных материалов кафедра подтверждает, что:

1. Рабочая программа по дисциплине «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» магистратуры по направлению подготовки 33.04.01 - Промышленная фармация, направленности (магистерской программы) «Контроль качества лекарственных средств в промышленной фармации» подготовлена удовлетворительно с методической и научной точек зрения.
2. Рабочая программа отвечает содержанию федерального государственного образовательного стандарта высшего образования подготовки в магистратуре по направлению подготовки 33.04.01 - Промышленная фармация.
3. Рецензии содержат подробный план разбора рабочей программы.
4. Кафедра рекомендует рабочую программу по дисциплине «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» магистратуры по направлению подготовки 33.04.01 - Промышленная фармация, направленности (магистерской программы) «Контроль качества лекарственных средств в промышленной фармации» для утверждения на заседании ЦМК гигиенических дисциплин.

Председатель, д.м.н., профессор



Т.Р. Зулкарнаев

Секретарь, к.м.н., доцент



А.И. Агафонов



**Выписка**  
из протокола заседания ЦМК гигиенических дисциплин  
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России  
№ от « » 2021 г.

**Присутствовали:** председатель ЦМК проф. Зулькарнаев Т.Р., секретарь ЦМК доц. Поварго Е.А., члены ЦМК.

**Слушали:**

рабочую программу, методические и оценочные материалы по учебной дисциплине «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» для обучающихся в магистратуре по направлению подготовки 33.04.01 Промышленная фармация, направленности (магистерской программы) «Контроль качества лекарственных средств в промышленной фармации» очной формы обучения, разработанные ППС кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России в соответствии с ФГОС ВО.

**Постановили:**

утвердить рабочую программу, методические и оценочные материалы по учебной дисциплине «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» для обучающихся в магистратуре по направлению подготовки 33.04.01 Промышленная фармация, направленности (магистерской программы) «Контроль качества лекарственных средств в промышленной фармации».

Председатель ЦМК,  
д.м.н., профессор



Т.Р. Зулькарнаев

Секретарь  
к.м.н., доцент



Е.А. Поварго

## ВЫПИСКА

из протокола № от \_\_\_\_\_ 2021 г

### совместного заседания Ученого и Учебно-методического Советов фармацевтического факультета

Повестка дня: об утверждении рабочей программы учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний (адаптационная дисциплина)» для обучающихся по направлению подготовки 33.04.01 Промышленная фармация.

Постановили: утвердить рабочую программу учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний (адаптационная дисциплина)» для обучающихся по направлению подготовки 33.04.01 Промышленная фармация.

Председатель Ученого и УМС  
фармацевтического факультета,  
профессор, д.фарм.н.



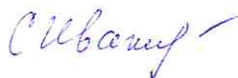
Кудашкина Н.В.

Секретарь Ученого совета, доцент



Сорокина М.И.

Секретарь УМС, доцент



Ивакина С.Н.