

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлов Валентин Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.01.2023 18:14:19
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

Ректор _____ В.Н. Павлов

« 25 » _____ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки (специальность, код) 30.05.01 Медицинская биохимия

Форма обучения очная

Срок освоения ООП 6 лет

Курс III

Контактная работа – 72 час.

Лекции - 22 час.

Практические занятия – 50 час.

Самостоятельная (внеаудиторная) работа – 36 час.

Семестр V

Зачет – V семестр

Всего 108 часов

3 ЗЕТ (зачетных единиц)

Уфа
2021

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации 13.08.2020 г., приказ № 998.

2. Профессиональный стандарт «Врач-биохимик», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.08.2017 г. №613н.

3. Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации от «25» мая 2021 г., протокол № 6.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО от «25» мая 20 г., протокол № 5.

И. о. зав. кафедрой



П.А. Мочалкин

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом по специальностям 32.05.01 Медико-профилактическое дело, 30.05.01 Медицинская биохимия, 34.03.01 Сестринское дело от «25» мая 2021 г., протокол № 8.

Председатель

УМС по специальностям МПД, МБХ, СД

Ш.Н. Галимов

Разработчики:

Доцент кафедры



У.З. Ахмадуллин

Профессор кафедры



Х.М. Ахмадуллина

Рецензенты:

Профессор кафедры общей гигиены филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО «Казанская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации, д.м.н, доцент О.А. Фролова

Главный врач ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» М.А. Скотарева

Содержание рабочей программы

| | | |
|------|---|----|
| 1 | Пояснительная записка | 4 |
| 2 | Вводная часть | 4 |
| 3 | Основная часть | 9 |
| 3.1 | Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 9 |
| 3.2 | Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении | 9 |
| 3.3 | Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля | 11 |
| 3.4 | Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины | 11 |
| 3.5 | Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины | 12 |
| 3.6 | Лабораторный практикум | 13 |
| 3.7 | Самостоятельная работа обучающегося | 13 |
| 3.8 | Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины | 14 |
| 3.9 | Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины | 16 |
| 3.10 | Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины | 19 |
| 3.11 | Образовательные технологии | 19 |
| 3.12 | Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами | 19 |
| 4 | Методические рекомендации по организации изучения дисциплины | 20 |
| 5 | Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами специальности | 21 |
| 6 | Протоколы утверждения | 23 |
| 7 | Рецензии | 26 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье населения - важнейший показатель благополучия нации. Воздействие на человека химических, биологических и физических факторов окружающей среды, являющиеся результатом неудовлетворительной хозяйственной деятельности, психоэмоциональные нагрузки, низкое качество жизни, приводят к снижению адаптационных возможностей организма. Следствием этого является плохое состояние здоровья и низкое качество жизни.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установили, что здоровье человека зависит на 50-55% от условий и образа жизни, на 20-25% – от экологических факторов, до 20% – от генетических факторов и на 8-10% – от здравоохранения и состояния медицинской помощи.

Учебная дисциплина «Гигиенические основы формирования здоровья» представляет собой комплексную просветительную, обучающую и воспитательную предметную деятельность, которая направлена на формирование гигиенической культуры, позитивных в отношении здоровья стиля жизни для будущих врачей-биохимиков.

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.

Дисциплина изучается на 3 курсе обучения студентов по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия. Обучение складывается из контактной работы (72 часа), включающих лекционный курс и практические занятия, и самостоятельной работы (36 часов). Основное учебное время выделяется на практические занятия (50 часов).

При изучении учебной дисциплины необходимо использовать знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами, а также сформировать общепрофессиональные и профессиональные компетенции (ОПК-1, ПК-13, ПК-14, ТФ-А/05.7).

Данная рабочая программа включает: цель и задачи освоения учебной дисциплины, её место в структуре ООП специальности, требования к результатам её освоения, объем дисциплины и виды учебной работы, оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины, её учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение, образовательные технологии. В рабочей программе представлены разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами, а также методические рекомендации по организации изучения дисциплины.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы формирования здоровья» состоит в изучении закономерностей формирования здоровья человека и разработке гигиенических методов моделирования здорового образа жизни.

При этом *задачами* дисциплины «Гигиенические основы формирования здоровья» являются:

- приобретение студентами 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 студентов 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 в структуре ООП специальности

2.2.1. Учебная дисциплина «Гигиенические основы формирования здоровья» относится к блоку Б1.В.06 учебного плана по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, изучается в 5 семестре, по дисциплине предусмотрен зачет.

2.2.2. Для изучения учебной дисциплины гигиена обучающийся должен по предшествующим учебным дисциплинам:

Биологии:

Знать: основные закономерности, лежащие в основе процессов, протекающих в организме человека; терминологию и основные понятия биологии; законы генетики, ее значение для медицины, закономерности наследственности и изменчивости в индивидуальном развитии как основы понимания патогенеза и этиологии наследственных и мультифакторных заболеваний человека; основные понятия и проблемы биосферы и экологии, феномен паразитизма и биоэкологические заболевания.

Владеть: микроскопическим анализом; методами антропогенетики; методами ово- и гельминтоскопии.

Уметь: работать с увеличительной техникой (микроскопами, оптическими и простыми лупами).

Сформировать компетенции (частично): УК-1; ОПК-1.

Химии:

Знать: правила техники безопасности работы в химической лаборатории, современную модель атома, свойства воды и водных растворов; способы выражения концентрации веществ в растворах, способы приготовления растворов заданной концентрации; основные типы химических равновесий и процессов метрологические требования при работе с физико-химической аппаратурой; правила техники безопасности работы в химической лаборатории; основы физико-химического анализа; свойства разбавленных растворов; растворы электролитов; электродные потенциалы и электродвижущие силы.

Владеть: методами физико-химических измерений; методикой оценки погрешностей физико-химических измерений; навыками интерпретации рассчитанных значений термодинамических функций с целью прогнозирования возможности осуществления и направления протекания процессов; навыками приготовления, оценкой качества, способами повышения стабильности дисперсных систем.

Уметь: рассчитывать термодинамические функции состояния системы, тепловые эффекты химических процессов; рассчитывать константы равновесия, равновесные концентрации реагентов, равновесный выход продуктов реакции, степень превращения исходных веществ; смещать равновесия в растворах; обрабатывать, анализировать и обобщать результаты химических измерений; пользоваться химическим оборудованием, компьютеризированными приборами.

Сформировать компетенции (частично): УК-1; ОПК-1, ПК-10, ПК-13.

Биологической химии:

Знать: принципы биохимического анализа, основные диагностические значимые показатели состава крови и мочи, характеризующие состояние метаболизма.

Владеть: навыками использования биохимических констант для характеристики нормы и признаков болезни.

Уметь: пользоваться картой метаболизма, биохимическими справочными материалами.

Сформировать компетенции (частично): УК-1; ОПК-1, ОПК-2.

Физике:

Знать: основные законы физики, физические явления и закономерности; характеристики физических факторов, оказывающих воздействие на живой организм; метрологические требования при работе с физической аппаратурой.

Владеть: навыками измерения значений физических величин; практического использования приборов и аппаратуры при физическом анализе веществ; оценки погрешностей измерений;

Уметь: навыками измерения значений физических величин; практического использования приборов и аппаратуры при физическом анализе веществ; оценки погрешностей измерений;

Сформировать компетенции (частично): УК-1; ОПК-1; ОПК-4.

2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

2.3.1. Виды профессиональной деятельности, лежащие в основе преподавания дисциплины: медицинская деятельность:

- гигиеническое воспитание и пропаганда здорового образа жизни;
- проведение мероприятий, направленных на устранение или уменьшение вредного воздействия на человека факторов среды его обитания, в том числе связанных с профессиональной деятельностью;
- оценка, анализ и прогноз состояния среды обитания человека;
- формирование у различных групп населения мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья;
- обучение населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций

| п/№ | Номер компетенции с содержанием компетенции/трудовой функции | Номер индикатора компетенции с содержанием (или ее части) | Индекс трудовой функции и ее содержание | Перечень практических навыков по овладению компетенцией | Оценочные средства |
|-----|---|---|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | | 7 | 8 |
| 1. | ОПК-1 Способен использовать и применять фундаментальные и прикладные медицинские, естественнонаучные знания для постановки и решения стандартных и инновационных задач профессиональной деятельности. | ОПК-1.3 – Применяет фундаментальные медицинские знания для решения профессиональных задач. ОПК-1.4 - Применяет прикладные медицинские знания для решения профессиональных задач. | D/01.7 D/02.7 | Подбор необходимого оборудования, методов и методик выполнения исследований и измерений, в ходе производственного контроля | Тестовые задания, ситуационные задачи, собеседование |
| 2. | ПК-13 Способен к выполнению фундаментальных научных биомедицинских исследований. | ПК-13.1 - - Определяет стратегию и проблематику фундаментальных исследований, выбирает оптимальные | D/01.7 | Выбор ведущих показателей нарушения здоровья; определение методов и методик выполнения исследований и | Тестовые задания, ситуационные задачи, собеседование |

| | | | | | |
|----|--|--|--------|---|--|
| | | способы решения задач, проводит системный анализ объектов исследования, отвечает за правильность и обоснованность выводов, внедрение полученных результатов в практическое здравоохранение | | измерений, условий испытаний, алгоритмов выполнения операций и оценивания точности, достоверности результатов; экспертиза результатов лабораторных исследований | |
| 3. | ПК-14 Способен к выполнению прикладных и поисковых научных биомедицинских исследований и разработок. | ПК-14.1- - Определяет стратегию и проблематику фундаментальных исследований, выбирает оптимальные способы решения задач, проводит системный анализ объектов исследования, отвечает за правильность и обоснованность выводов, внедрение полученных результатов в практическое здравоохранение | D/02.7 | Выбор действующих нормативных документов, методов, форм и средств гигиенического воспитания | Тестовые задания, ситуационные задачи, собеседование |

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов/ зачетных | Семестр |
|--------------------|--------------------------|---------|
| | | V |
| | | |

| | | единиц | часов |
|--|-------------|---------------|--------------|
| 1 | | 2 | 3 |
| Контактная работа (всего), в том числе: | | 72 | 72 |
| Лекции (Л) | | 22 | 22 |
| Практические занятия (ПЗ), | | 50 | 50 |
| Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе: | | 36 | 36 |
| <i>УИРС</i> | | - | - |
| <i>Подготовка к занятиям</i> | | - | - |
| <i>Подготовка к текущему контролю</i> | | - | - |
| <i>Подготовка к промежуточному контролю</i> | | - | - |
| Вид промежуточной аттестации | зачет (З) | + | + |
| | экзамен (Э) | - | - |
| ИТОГО: Общая трудоемкость | час. | 108 | 108 |
| | ЗЕТ | 3 | 3 |

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

| № п/п | № компетенции/шифр трудовой функции | Наименование раздела учебной дисциплины | Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов и подразделов) |
|-------|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | ОПК-1.3 ОПК-1.4 | Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека | 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. Влияние питания, двигательной активности, аутоагрессии на здоровье. |
| | ПК-13 ПК-14 | Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний | 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. Примеры здорового образа жизни. Жизнь и деятельность людей, ведущих здоровый образ жизни. |
| | ОПК-1.3 ОПК-1.4 ПК-13.1 ПК-14.1 | Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики) | Современные проблемы профилактики. Определение понятия «профилактика заболеваний», «медицинская 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 имеет целью социальную (формирование уверенности в собственной социальной пригодности), трудовую (возможность восстановления трудовых навыков), психологическую (восстановление поведенческой активности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики). |

| | | |
|--|--|--|
| ОПК-1.3 ОПК-1.4 ПК-13.1 ПК-14.1 | Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации | Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья. Научно-методическое обеспечение деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации. Интеграция усилий различных государственных и общественных организаций, СМИ в работе по формированию здорового образа жизни молодежи. Правовое и экономическое обеспечение оздоровительной работы. Оздоровление образовательного пространства: организация учебного процесса в образовательных учреждениях разного типа, двигательный режим школьника, школьное питание. Содержание и методика проведения уроков здоровья в школе, их интеграция с другими учебными предметами – биологией, ОБЖ, информатикой и вычислительной техникой, физкультурой. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни у учащихся. Дневник здоровья, карта режима дня, самоанализ пищевого поведения, двигательной активности, работоспособности, психического состояния. Внеклассная работа по оздоровлению учащихся. |
| ОПК-1.3 ОПК-1.4 ПК-13.1 ПК-14.1 | Болезни цивилизации и их профилактика | Болезни цивилизации, их профилактика: атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца. Болезни, связанные с нерациональным питанием, гиподинамией, курением, стрессом. |
| ОПК-1.3 ОПК-1.4 ПК-13 ПК-14 | Питание и здоровье | 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. Естественные оздоровительные продукты: продукты пчеловодства, проросшие зерна, отруби, овощные и фруктовые соки и др. Понятие о диетологии и диетотерапии. |
| ОПК-1.3 ОПК-1.4 ПК-13.1 ПК-14 | Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет | Концепция сбалансированного питания. Нормы питания. Режим питания. 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. 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, недостаточности родовой деятельности и др. |
| ОПК-1.3 ОПК-1.4 ПК-13 ПК-14 | 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. |

| | | |
|--|--|---|
| <p>ОПК-1 ИД3 ОПК-1 ИД4 ПК-13.1 ПК-14.1</p> | <p>Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика</p> | <p>Болезнь как результат незнания адаптивных и защитных механизмов своего организма. Предрасположенность к заболеванию. Генетические детерминанты здоровья и болезни. Проблемы, грани, нормы и патологии. Общебиологическая сущность болезни. Переходные состояния от нормы к болезни, «третье состояние» (предболезнь). Этиология «третьего состояния». Понятие об онкологии. Причины возникновения опухолевых заболеваний. Факторы риска. Первые признаки и общие симптомы. Стадии развития. Виды онкологических заболеваний. Методы диагностики и лечения. Профилактика. Аллергия. История. Этиология. Причины роста заболеваемости аллергией. Патогенез. Наиболее распространенные аллергены. Клинические проявления. Диагностика. Осложнения. Лечение аллергии. Профилактика.</p> |
| <p>ОПК-1.3 ОПК-1.4 ПК-13.1 ПК-14.1</p> | <p>Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем</p> | <p>Репродуктивное здоровье и способы профилактики нарушений репродуктивного здоровья. Искусственный аборт. Контрацепция. Венерические болезни, их профилактика: трихомоноз, гонорея, сифилис. Синдром приобретенного иммунного дефицита. История вопроса. Пути передачи СПИДа. Группы риска. Патогенез и клиника СПИДа. Диагностика. Принципы лечения и меры профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Основы полового воспитания. Гигиена половой жизни. Планирование семьи. Роль семьи и школы в половом воспитании. Валеология семьи: генеалогия и методико-генетические консультации как фактор предупреждения наследственных заболеваний и врожденных пороков развития. Беременность, роды, уход за детьми.</p> |
| <p>ОПК-1.3 ОПК-1.4 ПК-13.1 ПК-14.1</p> | <p>Роль двигательной активности в формировании здоровья</p> | <p>Двигательная активность и нормы для разных возрастных категорий. Физиологические основы физической культуры человека. Гиподинамия. Иммунитет и здоровье. Классификация защитных механизмов. Физиология иммунитета. Факторы риска иммунитета. Труд и здоровье. Рациональная организация жизнедеятельности: работоспособность и утомление. Оптимальная организация учебного режима школьников. Культура умственного и физического труда. Понятие об активном отдыхе. Понятие о хронобиологии и биоритмах.</p> |
| <p>ОПК-1.3 ОПК-1.4 ПК-13.1 ПК-14.1</p> | <p>Системы оздоровления и самосовершенствования</p> | <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,</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | | самоmassage, воздействие на биологически активные точки. Самоконтроль состояния организма при физических нагрузках. |
| | ОПК-1.3 ОПК-1.4 ПК-13.1 ПК-14.1 | Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни | Формы, методы и средства формирования здорового образа жизни. Гигиеническое обучение и воспитание детского и взрослого населения. Профилактика школьных форм патологии: сколиоза, близорукости, нервных расстройств и др. Формирование у детей основных гигиенических знаний и навыков (уход за ротовой полостью, кожей, волосами и т.д.). Режим дня ребенка в семье. Формы проведения семейного досуга. |

3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

| № п/п | № семес тра | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды учебной деятельности, в т.ч. самостоятельная работа студентов (в часах) | | | | | Формы текущего контроля успеваемо сти (по неделям семестра) |
|----------|-------------------|--|--|----|----|-----|-------|---|
| | | | Л | ЛР | ПЗ | СРО | всего | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | V | Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека | 2 | - | 4 | 2 | 8 | ТЗ, СЗ, УО |
| 2 | V | Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний | 1 | - | 2 | 2 | 5 | ТЗ, СЗ, УО |
| 3 | V | Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики) | 1 | - | 2 | 2 | 5 | ТЗ, СЗ, УО |
| 4 | V | Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации | 1 | - | 2 | 2 | 5 | ТЗ, СЗ, УО, ИДЗ |
| 5 | V | Болезни цивилизации и их профилактика | 2 | - | 2 | 2 | 6 | ТЗ, СЗ, УО |
| 6 | V | Питание и здоровье | 2 | - | 2 | 2 | 6 | ТЗ, СЗ, УО |
| 7 | V | Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет | 2 | - | 4 | 2 | 8 | ТЗ, СЗ, УО |
| 8 | V | Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания | 2 | - | 2 | 4 | 8 | ТЗ, СЗ, УО |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|----|---|----|----|-----|------------|
| 9 | V | Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика | 1 | - | 2 | 4 | 7 | ТЗ, СЗ, УО |
| 1 | V | Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем | 2 | - | 2 | 4 | 8 | ТЗ, СЗ, УО |
| 1 | V | Роль двигательной активности в формировании здоровья | 2 | - | 6 | 2 | 10 | ТЗ, СЗ, УО |
| 1 | V | Системы оздоровления и самосовершенствования | 2 | - | 10 | 4 | 16 | ТЗ, СЗ, УО |
| 1 | V | Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни | 2 | - | 6 | 4 | 12 | ТЗ, СЗ, УО |
| | | Зачет | | | 4 | | 4 | ТЗ, СЗ, УО |
| | | ИТОГО: | 22 | - | 50 | 36 | 108 | |

3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

| № п/п | Название тем лекций учебной дисциплины | Семестры |
|----------|--|----------|
| | | V |
| 1 | Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека | 2 |
| 2 | Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний | 1 |
| 3 | Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики) | 1 |
| 4 | Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации | 1 |
| 5 | Болезни цивилизации и их профилактика | 2 |
| 6 | Питание и здоровье | 2 |
| 7 | Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет | 2 |
| 8. | Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания | 2 |
| 9. | Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика | 1 |
| 10. | Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| | половым путем | |
| 11. | Роль двигательной активности в формировании здоровья | 2 |
| 12. | Системы оздоровления и самосовершенствования | 2 |
| 13. | Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни | 2 |

3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

| № п/п | Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля | Объем по семестрам |
|----------|--|--------------------|
| | | V |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Антропометрические измерения и функциональные пробы | 4 |
| 2. | Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья | 4 |
| 3. | Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения | 5 |
| 4. | Вредные привычки и профилактика курения | 4 |
| 5. | Роль двигательной активности в формировании здоровья | 4 |
| 6. | Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики | 4 |
| 7. | Определение адаптационного потенциала | 4 |
| 8 | Метеочувствительность | 4 |
| 9 | Биологический возраст | 4 |
| 10 | Планирование семьи. Разработка индивидуальных мероприятий по планированию семьи. Профилактика заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП) | 4 |
| 11 | Профилактика стресса | 4 |
| 12 | Санитарно-просветительная работа среди населения. Разработка индивидуальных программ здоровья | 5 |
| | Итого | 50 |

3.6. Лабораторный практикум – не предусмотрен

3.7. Самостоятельная работа обучающегося

3.7.1. Виды СРО

| № п/п | № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды СРО | Всего часов |
|-------|------------|--|--|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | V | Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 2 |
| 2. | | Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 2 |
| 3. | | Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики) | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 2 |
| 4. | | Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 2 |
| 5. | | Болезни цивилизации и их профилактика | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 2 |
| 6. | | Питание и здоровье | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 2 |
| 7. | | Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, | 2 |

| | | | |
|--------------------------------|---|--|-----------|
| | диабет | подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | |
| 8. | Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 4 |
| 9. | Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 4 |
| 10. | Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 4 |
| 11. | Роль двигательной активности в формировании здоровья | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 2 |
| 12. | Системы оздоровления и самосовершенствования | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 4 |
| 13. | Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни | Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС | 4 |
| ИТОГО часов в семестре: | | | 36 |

3.7.2.

Примерная тематика контрольных вопросов

Семестр V

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.

3.8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

| № п/п | № семестра | Виды контроля | Наименование раздела учебной дисциплины | Оценочные средства | | |
|-------|------------|---------------|---|----------------------|---------------------------|----------------------------|
| | | | | Форма | Кол-во вопросов в задании | К-во независимых вариантов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | V | ВК | Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека | ТЗ УО | 4 1 | 5 10 |
| | V | ТК ПК | Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний | ТЗ УО | 4 1 | 5 10 |
| | V | ТК ПК | Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика | ТЗ УО СЗ ПН | 4 1 1 1 | 5 10 5 5 |

| | | | | | | |
|--|---|----------|--|----------------------|------------------|-------------------|
| | | | (методы индивидуальной профилактики) | | | |
| | V | ТК ПК | Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации | ТЗ УО СЗ ПН | 4 1 1 1 | 5 10 5 5 |
| | V | ТК ПК | Болезни цивилизации и их профилактика | ТЗ УО СЗ ПН | 4 1 1 1 | 5 10 5 5 |
| | V | ТК ПК | Питание и здоровье | ТЗ УО СЗ ПН | 4 1 1 1 | 5 10 5 5 |
| | V | ТК ПК | Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет | ТЗ УО СЗ ПН | 4 1 1 1 | 5 10 5 5 |
| | V | ТК ПК | Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания | ТЗ УО СЗ ПН | 4 1 1 1 | 5 10 5 5 |
| | V | ТК ПК | Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика | ТЗ УО СЗ ПН | 4 1 1 1 | 5 10 5 5 |
| | V | ТК ПК | Репродуктивное здоровье. | ТЗ УО | 4 1 | 5 10 |

| | | | | | | |
|--|---|----------|---|----------------------|------------------|-------------------|
| | | | Профилактика заболеваний, передающихся половым путем | СЗ ПН | 1 1 | 5 5 |
| | V | ТК ПК | Роль двигательной активности в формировании здоровья | ТЗ УО СЗ ПН | 4 1 1 1 | 5 10 5 5 |
| | V | ТК ПК | Системы оздоровления и самосовершенствования | ТЗ УО СЗ ПН | 4 1 1 1 | 5 10 5 5 |
| | V | ТК ПК | Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни | ТЗ УО СЗ ПН | 4 1 1 1 | 5 10 5 5 |

3.8.2. Примеры оценочных средств

| | |
|----------------------------------|--|
| для входного контроля (ВК) | <p>1. Среди факторов, непосредственно влияющих на здоровье человека, 50–55% удельного веса приходится на:</p> <p>а. экологию б. наследственность в. здравоохранение г. образ жизни</p> <p>2. Среди факторов, непосредственно влияющих на здоровье человека, 8-12% удельного веса приходится на:</p> <p>а. образ жизни б. здравоохранение в. экологию г. наследственность</p> <p>3. Наука, занимающаяся изучением и обоснованием характера, норм питания при различных заболеваниях, называется...</p> <p>а. диетологией б. эндокринологией в. биологией г. физиологией</p> |
| для текущего контроля (ТК) УО | Концепция сбалансированного питания. Гигиенические основы питания детей и подростков. |
| ПН | Масса тела, ее определение. Идеальная и нормальная масса тела. |
| СЗ | Петр Иванович, мужчина, 40 лет. Работает вахтёром в общепите. Страдает ожирением, его рост составляет 165 |

| | |
|--|--|
| <p>ТЗ</p> | <p>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 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"> 1. Выявить факторы риска, имеющиеся у Петра Ивановича. 2. Составить памятку о здоровом образе жизни для Петра Ивановича. <hr/> <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 |
| <p>для промежуточной аттестации (ПА)</p> <p>УО</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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. |

3.9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

| № п/п | Наименование | Автор (ы) | Год, место издания | Кол-во экземпляров | |
|-------|---|------------|--------------------------------------|--------------------|------------|
| | | | | в библиотеке | на кафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | 8 |
| | Методы гигиенических исследований [Текст] : монография | Минх А. А. | М. : Альянс, 2016. - 583,[1] с. : ил | 40 | |
| | Справочник по санитарно-гигиеническим исследованиям [Текст] : [учебно-практическое издание] | Минх А. А. | М. : Альянс, 2016. – 399 с. | 40 | |

Дополнительная литература

| № п/п | Наименование | Автор(ы) | Год, место издания | Кол-во экземпляров | |
|-------|---|--|--------------------------|--------------------|------------|
| | | | | в библиотеке | на кафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | 8 |
| | Гигиена. Compendium [Электронный ресурс] : учебное пособие /. - Электрон. текстовые дан. Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html | В. И. Архангельский, П. И. Мельниченко | М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2012 | 900 доступов | |
| | Гигиена, санология, экология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785299004410.html | Под ред. Л. В. Воробьевой | СПб. : СпецЛит, 2011. | 900 доступов | |
| | Кича, Д. И. Общая гигиена [Электронный ресурс] : руководство к лабораторным занятиям /. Электрон. | Д. И. Кича, Н. А. Дрожжина, А. В. Фомина | М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. | 900 доступов | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--------------|---|
| | текстовые дан. Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970409961.html | | | | |
| 4. | Общая гигиена [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Электрон. текстовые дан. Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970412442.html | Под ред. А. М. Большакова, В. Г. Маймулова. | М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. | 900 доступов | |
| 5. | Гигиена с основами экологии человека: учебник | под ред. Мельниченко П.И. | 2011, М.: Гэотар-Медиа | 465 | - |
| 6. | Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс]: учебник - Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970413951.html . | под ред. Мельниченко П.И. | 2010, М.: Гэотар-Медиа | 900 доступов | - |
| 7. | Гигиена. Compendium [Электронный ресурс] : учебное пособие - Электрон. текстовые дан.- Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html | Архангельский В. И., Мельниченко П. И. | 2012. М.: ГЭОТАР-МЕДИА | 900 доступов | - |
| 8. | Гигиена и экология человека: Учебник | Глиненко В.М. с соавт. | 2010, М.: МИА | 151 | - |
| 9. | Гигиена: учебник | под ред. Румянцева Г.И. | 2001. М.: Гэотар-Медицина, | 476 | - |
| 10. | Гигиена [Электронный ресурс]: учебник - Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html | под ред. Румянцева Г.И. | 2009. М.: ГЭОТАР-МЕДИА 2-е изд., перераб. и доп. | 900 доступов | - |

3.10. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Гигиенические основы формирования здоровья»

Адрес кафедры: ул. Ленина, д. 3, правое крыло 3-го этажа главного корпуса. Телефон кафедры: 272-82-06; сайт в Интернете: www.hygiene@bashgmu.ru

Помещения кафедры

Учебных комнат - 6 по адресу Театральная, 2а.

1 по адресу Ленина, 3

| Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования | Фактический адрес учебных кабинетов и объектов |
|---|--|---|
| Гигиенические основы формирования здоровья | <p>Учебные комнаты (101,102,103,104,105,106,107,318) – общая площадь 306,1 (кв.м). Кабинет заведующего - 1 Кабинет профессора – 1 Доцентская (№111) – 1 Ассистентские – 3 Лаборантская – 1 Компьютерный класс - 1 Материальная – 2 Служебное помещение – 1 Служебный туалет – 1 Студенческий туалет – 2 Гардероб – 1</p> <p>На кафедре имеются: мультимедийный комплекс: проектор (1), ноутбук (1), экраны (2), компьютеры (5), сканер с приставкой (1), принтер лазерный (4), оверхед (1); дистиллятор, весы (3 наименования), микроскопы (3 наименования), стерилизаторы (2 наименования), термостаты (4 наименования), центрифуги (2 наименования), вытяжные шкафы(3), тканево-угольный фильтр-200, холодильники и другое лабораторное оборудование (размещено в лаборантской и материальной комнатах). Парта классная, стол аудиторный, стол лабораторный, стулья аудиторные, доска аудиторная, стол преподавателя, стул преподавателя, стойка кафедры, ростомер, экран, гигрометр, шкаф для документов, лабораторное оборудование, комплект пипеток, пробирок, колб, воронок, химических стаканов и др., бюретки, штативы для пробирок, набор реактивов</p> <p>1. Учебная лаборатория гигиены питания (витаминовая лаборатория) - лабораторная посуда, реактивы лактоденсиметр компрессориум макет «Продовольственный пункт батальона»</p> | <p>450000 Республика Башкортостан г. Уфа, Кировский район, ул. Театральная, 2а, Ленина,3</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>стенд «Ядовитые растения» стенд «Технологическая схема производства колбасных изделий» стенд «Доброкачественность пищевых продуктов» стенд «Методы исследования качества продуктов питания» стенд «Организация питания военнослужащих в полевых условиях» СанПиНы, ГОСТы</p> <p>2. Учебная лаборатория гигиены воды лабораторная посуда, 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» СанПиНы, ГОСТы</p> <p>3. Учебная комната гигиены ЛПО стенд «Профилактика ВБИ» стенд «Дезинфекционные средства» стенд «Виды аптечных организаций и их функции» планшет «Виды палат» электроаспиратор прибор Кротова газоанализатор люксметр психрометры анемометры дистанционные манипуляторы спецодежда для работы с иии рулетки СанПиНы, ГОСТы</p> <p>4. Учебная комната гигиены детей и подростков ростомер медицинские весы кистевой динамометр становой динамометр спирометр плантограф макет «Школьная парта» стенд «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» стенд «Гигиенические требования к дошкольным образовательным учреждениям» планшет «Генеральный план участка общеобразовательной школы на 1000 учебных мест» планшет «Генеральный план участка детских</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| | яслей-сада» школьная парта (образец) стул ученический (образец) СанПиНы, ГОСТы | |
|--|---|--|

3.11. Образовательные технологии

Количество тем, преподаваемых с использованием активных методов обучения, составляют 100 %. На занятиях по дисциплине «Гигиенические основы формирования здоровья» на медико-профилактическом факультете с отделением микробиологии используются интерактивные формы в процессе обучения: компьютерные технологии (лекции-презентации, электронные обучающие программы), деловая игра, использование общественных ресурсов (просмотр и обсуждение видеофильмов), мозговой штурм, метод кейсов.

3.12. Разделы учебной дисциплины 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 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1. | Медицина чрезвычайных ситуаций | + | + | | | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Общая и медицинская радиобиология | + | + | + | + | + | + | | + | | + | | | |

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучение складывается из контактной работы (72 часа), включающих лекционный курс и практические занятия, и самостоятельной работы (36 часов). Основное учебное время выделяется на практические занятия (50 часов).

При изучении учебной дисциплины необходимо использовать знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами, сформировать общекультурные и профессиональные компетенции и освоить практические умения.

Практических занятия проводятся в виде устного опроса студентов, тестирования, выполнения практических работ, демонстрации мультимедийных презентаций по изучаемым темам и наглядных пособий, решения ситуационных задач.

Во время изучения учебной дисциплины студенты под руководством преподавателя проводят исследования объектов окружающей среды, оформляют заключения по результатам исследований и представляют их на проверку преподавателю. Выполнение данных исследований способствует формированию практических навыков. Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 100%.

Самостоятельная работа обучающихся подразумевает подготовку к практическим занятиям, промежуточному контролю и включает работу с основной и дополнительной литературой, интернет ресурсами, разработку компьютерных программ, мультимедийных презентаций учебного материала, подготовку рефератов, создание макетов, фотоальбомов, таблиц, музейных экспонатов и др.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРО). Самостоятельная работа способствует приобретению навыков работы с литературными источниками, компьютерными технологиями.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры. По каждому разделу учебной дисциплины сотрудниками кафедры разработаны методические указания для студентов, методические рекомендации для преподавателей.

Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

Исходный уровень знаний студентов определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета - устным опросом в ходе занятий, решением типовых ситуационных задач и тестовых заданий.

В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточная аттестация с использованием тестового контроля, проверкой практических умений и собеседования.

Протокол согласования рабочей программы дисциплины «Гигиенические основы формирования здоровья» с другими дисциплинами Специальность 30.05.01 Медицинская биохимия

| 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 кафедрой |
|---|--|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Биологии | Биологии | -основные закономерности, лежащие в основе процессов, протекающих в организме человека; терминологию и основные понятия биологии; основные понятия и проблемы биосферы и экологии, феномен паразитизма и биоэкологические заболевания | -пользоваться биологической терминологией, работать с увеличительной техникой (микроскопами, оптическими и простыми лупами); | - микроскопическим анализом; методами антропогенетики; методами ово- и гельминтоскопии; | УК-1 ОПК-1 | Заведующий кафедрой биологии д.м.н., профессор Викторова Т.В. |
| Медицинской физики с курсом информатики | Физика | - основные законы физики, физические явления и закономерности; характеристики физических факторов, оказывающих воздействие на живой организм; метрологические требования при работе с физической аппаратурой | - использовать компьютерные медико-технологические системы в процессе профессиональной деятельности; - ориентироваться во всем многообразии специализированных медицинских информационных систем. | - навыками измерения значений физических величин; практического использования приборов и аппаратуры при физическом анализе веществ; оценки погрешностей измерений | УК-1 ОПК-1 ОПК-4 | Заведующий кафедрой медицинской физики с курсом информатики к.ф.-м.н., Кудрейко А.А. |

| | | | | | | |
|----------------------|---------------------|---|--|--|---|--|
| Неорганической химии | Химия | <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности и работы в химических и физических лабораториях с реактивами и приборами; - физико-химическую сущность процессов, происходящих в живом организме на молекулярном, клеточном, тканевом уровне. | <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться химическим оборудованием; - прогнозировать направление и результаты физико-химических процессов, протекающих в живых системах, опираясь на теоретические положения. | <ul style="list-style-type: none"> - работой с химическими реактивами, с химической посудой; - проведение химических экспериментов (реакций, титрования и т.п.). | УК-1 ОПК-1 ПК-10 ПК-13 | Заведующий кафедрой общей химии, д.ф.н., доцент Мещерякова С.А. |
| Биологической химии | Биологическая химия | <ul style="list-style-type: none"> - особенности превращений основных веществ, входящих в состав живых организмов. - химико-биологическую сущность процессов, происходящих на молекулярном и клеточном уровнях; - особенности ферментативного состава органов и тканей - особенности протекания биохимических процессов у взрослого человека и ребенка. | <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться картой метаболизма, биохимическими справочными материалами, лабораторным оборудованием; - найти зависимость между значением показателей, обнаруженных биохимическими методами и патологическим состоянием организма, то есть применять на практике навыки прикладной биохимии. | <ul style="list-style-type: none"> - навыками использования биохимических констант для характеристики нормы и признаков болезни. | УК-1, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-5, ОПК-6, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9 | Заведующий кафедрой биологической химии, д.м.н., профессор Галимов Ш.Н. |

