

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Павлов Валентин Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.06.2023 10:56:48  
Уникальный программный ключ:  
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

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

Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО



Проректор по учебной работе  
Валентин Д.А. *[Signature]*  
03 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Уровень образования  
Высшее – специалитет  
Специальность  
32.05.01 Медико-профилактическое дело  
Квалификация  
Врач по общей гигиене, по эпидемиологии  
Форма обучения  
Очная  
Для приема: 2023


Уфа – 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС ВО 3 по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №552 от «15» июня 2017 г.;
- 2) Учебный план по специальности (направлению подготовки) 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от «31» 05 2023 г., протокол № 5;
- 3) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ №399 от «25» июня 2015 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области медико-профилактического дела».

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО от «10» апреля 2023 г., протокол № 4-23.

Заведующий кафедрой



/ Бакиров А.Б.


Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС по специальностям 32.05.01 Медико-профилактическое дело и 30.05.01 Медицинская биохимия от «24» 04 2023, протокол № 8.

**Председатель УМС**

по специальностям

32.05.01 Медико-профилактическое дело и

30.05.01 Медицинская биохимия

 / Галимов Ш.Н.

Разработчики:

Э.Х. Ахметзянова, профессор кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

З.Ф. Гимаева, профессор кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

Д.Х. Калимуллина, профессор кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

Е.З. Галиева, доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

А.Х. Хусаинова, ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

стр.

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	4
2.	Требования к результатам освоения учебной дисциплины	6
2.1.	Типы задач профессиональной деятельности	6
2.2.	Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине	7
3.	Содержание рабочей программы	9
3.1.	Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы	9
3.2.	Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины	9
3.3.	Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	13
3.4.	Название тем лекций и количество часов по семестрам учебной дисциплины (модуля)	15
3.5.	Название тем практических занятий и количество часов по семестрам учебной дисциплины (модуля)	16
3.6.	Лабораторный практикум	17
3.7.	Самостоятельная работа обучающегося	17
4.	Оценочные материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)	19
4.1.	Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.	19
4.2.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине (модуля), соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	20
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)	21
5.1.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины (модуля)	21
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля)	22
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)	22
6.1.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)	22
6.2.	Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы	23
6.3.	Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	24

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на I курсе в II семестре.

Цели изучения дисциплины: приобретение знаний и навыков, необходимых для формирования у будущих специалистов медико-профилактического направления профессионального профилактического мировоззрения, позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, пониманию роли и значения работы с населением по формированию здорового образа жизни, профилактике социально значимых заболеваний, болезней зависимости, в том числе, методами гигиенического воспитания медицинской активности; повышение медицинской активности обучающихся, сохранение и укрепления индивидуального здоровья.

### 1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по учебной дисциплине (модулю)
ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения	ОПК - 2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Знать способы планирования и применения наиболее эффективных методов и средств информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний Уметь применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний
	ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Владеть навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.
ПК-4. Способен и готов к разработке, организации и выполнению комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на	ПК-4.1. Знает принципы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной	Знать способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной

повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	заболеваемости различных контингентов населения	заболеваемости различных контингентов населения
	ПК-4.2. Владеет алгоритмом оценки правильности и полноты программы производственного контроля	Владеть алгоритмом оценки программы производственного контроля
	ПК-4.3. Умеет составить план, организовать и оценить правильность определения контингентов, подлежащих предварительным и периодическим медицинским осмотрам	Уметь составить план и организовать предварительные и периодические медицинские осмотры

## 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

### 2.1. Типы задач профессиональной деятельности

Типы задач профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания учебной дисциплины:

- профилактический.

### 2.2. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и индекса трудовой функции

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

№ п/п	Номер/ индекс компетенции (или его части) и ее содержание	Номер индикатора компетенции (или его части) и его содержание	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практически х навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	2	3	4	5	
1	ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения	ОПК-2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного	С/01.7 Организация и проведение санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.	обучение населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного и профилактического характера с оценкой их эффективности	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

		выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.			
2	ПК-4. Способен и готов к разработке, организации и выполнению комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	ПК-4.1. Знает принципы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения ПК-4.2. Владеет алгоритмом оценки правильности и полноты программы производственного контроля ПК-4.3. Умеет составить план, организовать и оценить правильность определения контингентов, подлежащих предварительным и периодическим медицинским осмотрам	С/01.7 Организация и проведение санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.	оценка образа жизни и гигиенической грамотности, формирование у населения позитивной мотивации, направленной на сохранение и повышение уровня здоровья	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

### 3. Содержание рабочей программы

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры	
		часов	
1	2	3	
Контактная работа (всего), в том числе:	72/2	72	
Лекции (Л)	22/0,6	22	
Практические занятия (ПЗ)	50/1,4	50	
Самостоятельная работа обучающихся, в том числе:	36/1	36	
Подготовка к занятиям (ПЗ)	14/0,4	14	
Подготовка к текущему контролю (ПТК)	10/0,3	10	
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)	12/0,3	12	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	108	108
	ЗЕТ	3	3

#### 3.2. Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)
1	ОПК-2 ПК-4	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ» (здорового образа жизни), как одного из способов жизнедеятельности.	1.1. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Основные методы оценки индивидуального здоровья людей различных возрастных групп. Методика антропометрических и антропоскопических исследований. 1.2. Принципы пропаганды здорового образа жизни. Организация общественных акций по пропаганде здорового образа жизни. Общие принципы профилактики заболеваний и мероприятия по оздоровлению организма. 1.3. Здоровый образ жизни: определение, пути организации. Социальная престижность здоровья. Здоровье человека, как совокупность всех видов благополучия - биологического, психического, социального. Системный подход к оценке образа жизни человека Концепция факторов риска и образа жизни. Факторы окружающей среды - физические, химические, биологические, психосоциальные. Понятие о средах воздействия, путях воздействия. Вклады

			<p>различных факторов в формировании индивидуального здоровья.</p> <p>1.4. Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни. Значение гигиенического воспитания в формирование здорового образа жизни. Виды и формы санитарно-просветительной работы по формированию ЗОЖ, их характеристика.</p>
2	ОПК-2 ПК-4	Высшая нервная деятельность человека.	<p>2.1. Культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья.</p> <p>2.2. Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Профилактика стресса. Клиническая анатомия головного мозга.</p> <p>2.3. Негативные эмоциональные состояния, гнев и враждебность, тревожные и депрессивные состояния – причины возникновения различных заболеваний. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья.</p> <p>2.4. Развитие и anomalies развития нервной системы.</p>
3	ОПК-2 ПК-4	Двигательная активность и здоровье.	<p>3.1. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.</p> <p>3.2. Гиподинамия. Гипокинезия. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.</p> <p>3.3. Развитие и anomalies развития опорно-двигательного аппарата.</p>
4	ОПК-2 ПК-4	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни.	<p>4.1. Энергетические затраты людей разных возрастных групп и профессий. Энергетическая ценность питательных веществ. Режим питания. Профилактика заболеваний, вызванных неправильным питанием. Развитие и anomalies развития пищеварительной и мочевой систем.</p> <p>4.2. Избыточная масса тела и ожирение как факторы развития заболеваний пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, возможные пути коррекции. Классификация избыточной массы тела и ожирения. Методы оценки избыточной массы тела.</p> <p>4.3. «Пирамида здорового питания». Роль пищевых привычек в статусе здоровья. Потребление поваренной соли и конкретные советы по снижению ее потребления. Артериальная гипертония как медико-социальная проблема и фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Основные скрининговые методы выявления ССЗ.</p> <p>4.4. Рациональное питание как компонент здорового образа жизни. Современные теории и</p>



			<p>взгляды на питание. Особенности рационального (здорового) питания для различных групп населения: детей и подростков, пожилых людей, работников умственного труда, спортсменов, лиц, проживающих в неблагоприятных климатических и экологических условиях. Пищевой статус и его гигиеническая диагностика.</p> <p>4.5. Качество и безопасность пищевых продуктов. Значение пищевых цепей миграции токсических и радиоактивных веществ через пищевые продукты к человеку. Профилактика заболеваний, связанных с некачественным питанием.</p>
5	ОПК-2 ПК-4	Вода питьевая: современные критерии качества.	<p>5.1. Водный комфорт. Понятие. Способы организации. Современные требования к бутилированной воде.</p> <p>5.2. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости.</p>
6	ОПК-2 ПК-4	Гигиенические аспекты трудовой деятельности.	<p>6.1. Понятия об условиях труда и критериях их оценки. Влияние условий труда на состояние здоровья. Тяжесть и напряженность труда. Физиологические характеристики труда: работоспособность. Утомление, переутомление, факторы, влияющие на их развитие.</p> <p>6.2. Гигиена физического труда. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Производственная среда и её роль в возникновении заболеваний ОДА. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок. Подходы к организации и проведению физической тренировки в разные возрастные периоды жизни человека. Брюшной пресс, слабые места стенок брюшной полости и их клиническое значение.</p> <p>6.3. Гигиена умственного труда. Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Профилактика переутомления человека. Морфологические структуры НС, обуславливающие функции памяти и мышления у человека. Компьютерная томография головного мозга.</p>
7	ОПК-2 ПК-4	Понятие о рациональном режиме дня.	<p>7.1. Режим дня и его физиологическое значение. Организация сна. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни человека. Морфологические структуры, участвующие в регуляции сна и бодрствования у человека.</p> <p>7.2. Гигиенические основы режима дня. Основные режимные моменты, их последовательность и продолжительность для детей дошкольного и школьного возрастов. Гиподинамия у детей. Ее последствия и</p>

			профилактика
8	ОПК-2 ПК-4	Социальное и биологическое значение вредных привычек	<p>8.1. Влияние вредных привычек на развитие аномалий внутренних органов.</p> <p>8.2. Влияние вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и «социальное» здоровье человека и общества в целом.</p> <p>8.3. Наркотические и токсические вещества, их отрицательное влияние на организм человека. Распространенность наркомании и токсикомании в обществе. Меры профилактики и борьба с употреблением наркотических и токсических веществ. Морфологические структуры головного мозга, участвующие в формировании наркотической зависимости у человека.</p> <p>Курение как фактор риска в развитии заболеваний сердечно-сосудистой и других систем организма человека.</p> <p>8.4. Табакокурение и онкологические заболевания. Пассивное курение. Курение и вред здоровью детей. Аномалии и особенности развития дыхательной системы.</p> <p>8.5. Алкоголь. Основные риски, связанные с употреблением алкоголя. Способы профилактики бытового пьянства и алкоголизма. Наиболее эффективные методы антиалкогольной пропаганды. Органы-мишени при употреблении алкоголя человеком.</p>
9	ОПК-2 ПК-4	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.	<p>9.1. Гигиена тела и кожи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Свойства натуральных и искусственных материалов и их гигиеническое значение.</p> <p>9.2. Репродуктивные органы. Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем и способы профилактики их возникновения. Вопросы контрацепции. Развитие плода, критические периоды его развития.</p> <p>9.3. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД и профилактика ВИЧ-инфекции. Развитие и аномалии развития органов мочеполового аппарата.</p>
10	ОПК-2 ПК-4	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	<p>10.1. Виды закаливания организма человека, их влияние на функционирование сердечно-сосудистой и иммунной систем.</p> <p>10.2. Основные принципы организации и проведения закаливания. Развитие и аномалии развития сердечно-сосудистой системы.</p> <p>10.3. Средства и способы. Методика закаливания</p>

			воздухом, водой, солнцем. эффективности закаливания.	Оценка
--	--	--	---	--------

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛП	ПЗ, ПП	СРО	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ» (здорового образа жизни), как одного из способов жизнедеятельности.	2	-	4	3	9	1-3 письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
2	2	Высшая нервная деятельность человека.	2	-	5	4	11	1-3 письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
3	2	Двигательная активность и здоровье.	2	-	5	4	11	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач,

								контрольное занятие
4	2	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни.	2	-	4	3	9	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
5	2	Вода питьевая: современные критерии качества	2	-	4	3	9	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
6	2	Гигиенические аспекты трудовой деятельности.	2	-	4	3	9	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
7	2	Понятие о рациональном режиме дня	2	-	5	3	10	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач,

								контрольное занятие
8	2	Социальное и биологическое значение вредных привычек	2	-	5	3	10	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
9	2	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни	2	-	4	3	9	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
10	2	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	2	-	5	4	11	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
		<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>зачет</b>

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

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины	Семестр
		2
1	2	3
1	Введение в дисциплину. Основные понятия здорового образа жизни	1
2	Психология здорового образа жизни	2
3	Здоровый образ жизни: спорт и физическая культура	2

4	Принципы рационального питания	2
5	Рациональное питание как профилактика неинфекционных заболеваний	2
6	Здоровое питание – как фактор формирования здорового образа жизни	1
7	Факторы риска болезней системы кровообращения и их профилактика	2
8	Психосоциальные факторы и производственный стресс	1
9	Социальное и биологическое значение вредных привычек	1
10	Профилактика неинфекционных заболеваний. Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	2
11	Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики.	2
12	Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Меры профилактики.	2
13	Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: отрицательное влияние на организм человека. Меры профилактики.	1
14	Курение как фактор риска в развитии заболеваний органов дыхания, кровообращения и др. Меры профилактики.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>

**3.5. Название тем практических занятий, в том числе практической подготовки и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.**

№ п/п	Название тем практических занятий учебной дисциплины	Семестр
		2
1	2	3
1.	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ».	2
2.	Высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья.	3
3.	Стрессовые состояния. Соматические и поведенческиереакции на стресс. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья.	3
4.	Двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.	3
5.	Развитие и аномалии развития опорно-двигательного аппарата.	3
6.	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни: Современные теории и взгляды на питание.	3
7.	Особенности рационального (здорового) питания для различных групп населения. Качество и безопасность пищевых продуктов.	3
8.	Вода питьевая: современные критерии качества.	3
9.	Гигиенические аспекты трудовой деятельности: понятия об условиях труда и критериях их оценки.	3
10.	Гигиена физического труда: адаптация организма к физическим нагрузкам.	3
11.	Гигиена умственного труда: профилактика переутомления.	3
12.	Понятие о рациональном режиме дня.	3

13.	Социальное и биологическое значение вредных привычек. Влияние вредных привычек на развитие аномалий внутренних органов.	3
14.	Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм человека.	3
15.	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни: гигиена тела и кожи.	3
16.	Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики.	3
17.	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>50</b>

**3.6. Лабораторный практикум** не предусмотрен учебным планом.

**3.7. Самостоятельная работа обучающегося**

**3.7.1. Виды СР (АУДИТОРНАЯ РАБОТА)** не предусмотрена

**3.7.2. Виды СР (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА)**

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	2	Экология и репродуктивное здоровье.	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
2.	2	Электромагнитное поле и его влияющие на здоровье человека	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
3.	2	Закономерности и механизмы старения	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
4.	2	Значение белков, жиров и углеводов в питании больного и здорового человека	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
5.	2	Производственная среда и ее роль в этиологии заболевания	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
6.	2	Вредное воздействие нитратов и нитритов на организм человека	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
7.	2	Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация»	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
8.	2	Адаптационные возможности организма	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
9.	2	Восстановление внутреннего резерва организма после выполнения физических нагрузок	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3

10.	2	Пищевые добавки: польза и вред	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
11.	2	Повышение сопротивляемости организма немедикаментозными методами	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
12.	2	Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
<b>ИТОГО часов в семестре:</b>				<b>36</b>

### 3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов

#### Семестр № 2

1. Здоровье и факторы его формирования.
2. Аборт и его последствия.
3. Алкогольные психозы.
4. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, их значение в питании.
5. Биологические аспекты здорового образа жизни.
6. Биологический возраст человека.
7. Важнейшие условия здорового образа жизни.
8. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия.
9. Виды дыхания (верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание).
10. Виды нарушения осанки у детей.
11. Влияние дыхательных упражнений на организм.
12. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии.
13. Вред курения и алкоголя
14. Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь».
15. Возрастные особенности двигательной активности.
16. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки.
17. Закаливание организма водными процедурами.
18. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями.
19. Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики.
20. Курение и заболевания периферических сосудов.
21. Курение и онкологические заболевания.
22. Курение и патология органов дыхания.
23. Методы контрацепции.
24. Наследственность как фактор здоровья.
25. Нравственное здоровье.
26. Окружающая среда и здоровье человека.
27. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.
28. Основные факторы, определяющие здоровье обучающихся.
29. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности.
30. Репродуктивное здоровье, его проблемы и безопасность.
31. Понятие о рациональном, сбалансированном питании
32. Поддержание здорового состояния позвоночника.
33. Подростковая наркомания. Медико-биологические и социальные проблемы.
34. Подростковая токсикомания. Медико-биологические и социальные проблемы.
35. Понятие об этиологии и патогенезе болезни.



36. Принципы и нормы рационального питания.
37. Проблемы полового воспитания детей в разном возрасте.
38. Проблемы формирования здорового образа жизни на этапах развития человека.
39. Психическое здоровье - состояние психической сферы человека.
40. Стресс и его профилактика.
41. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье.
42. Физическая культура и ее оздоровительное значение.
43. Физический, социальный и психологические аспекты здоровья.
44. Характеристика долговременного эффекта адаптации.
45. Сон. Сновидения. Гипноз.
46. Электромагнитное поле и его влияющие на здоровье человека.
47. Роль семьи в системе здорового образа жизни.
48. Личная и общественная гигиена.
49. Оценка здоровья, ее методы.
50. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды.

#### **4. Оценочные материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины**

##### **4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и формулировка компетенции: ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ОПК - 2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в	Знать способы планирования и применения наиболее эффективных методов и средств информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Не знает способы планирования и применения наиболее эффективных методов и средств информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Хорошо знает способы планирования и применения наиболее эффективных методов и средств информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний

вопросах профилактики заболеваний	Уметь применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Не умеет применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Хорошо умеет применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний
ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Владеть навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Не владеет методами и средствами информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Хорошо владеет методами и средствами информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний

Код и формулировка компетенции: ПК-4. Способен и готов к разработке, организации и выполнению комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ПК-4.1. Знает принципы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной	Знать способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной	Не знает способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной	Хорошо знает способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение

заболеваемости различных контингентов населения	заболеваемости различных контингентов населения	заболеваемости различных контингентов населения	уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения
ПК-4.2. Владеет алгоритмом оценки правильности и полноты программы производственного контроля	Владеть алгоритмом оценки программы производственного контроля	Не владеет алгоритмом оценки программы производственного контроля	Владеет алгоритмом оценки программы производственного контроля
ПК-4.3. Умеет составить план, организовать и оценить правильность определения контингентов, подлежащих предварительным и периодическим медицинским осмотрам	Уметь составить план и организовать предварительные и периодические медицинские осмотры	Не умеет составить план и организовать предварительные и периодические медицинские осмотры	Хорошо умеет составить план и организовать предварительные и периодические медицинские осмотры

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.**

<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Оценочные средства</b>
ОПК - 2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Знать способы планирования и применения наиболее эффективных методов и средств информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний Уметь применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих	Владеть навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	
ПК-4.1. Знает принципы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	Знать способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
ПК-4.2. Владеет алгоритмом оценки правильности и полноты программы производственного контроля	Владеть алгоритмом оценки программы производственного контроля	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
ПК-4.3. Умеет составить план, организовать и оценить правильность определения контингентов, подлежащих предварительным и периодическим медицинским осмотрам	Уметь составить план и организовать предварительные и периодические медицинские осмотры	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

## 5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

### 5.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины (модуля)

	<b>Основная литература</b>	
1.	Калмыкова, А. С. Основы формирования здоровья детей : учебник/ А. С. Калмыкова и др. ; под ред. А. С. Калмыковой. - - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с. - ISBN 978-5-9704-3390-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.htm">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.htm</a> <u>1</u>	Неограниченный доступ
2.	Щанкин А. А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А. А. Щанкин. - 2-е изд., стереотип.. - М. : Директ-Медиа,	Неограниченный доступ

	2019. - 97 с. - ISBN 9785449901408. - Текст : электронный // ЭБС "Букап" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-osnovam-medicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-14574743/">https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-osnovam-medicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-14574743/</a>	
	<b>Дополнительная литература</b>	
1.	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс] / С. В. Шагарова [и др.] ; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib336.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib336.doc</a>	Неограниченный доступ
2.	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ ; сост. С. В. Шагарова [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здравоохранение Башкортостана, 2012. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf</a>	Неограниченный доступ
3.	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс] / ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; под ред. А. Я. Крюковой ; авт.-сост. А. Я. Крюкова [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf</a>	Неограниченный доступ
4.	Шагарова, С. В. Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс] / С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева ; ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib356.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib356.doc</a>	Неограниченный доступ
5.	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
6.	База данных «Электронная учебная библиотека»	<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>
7.	База данных электронных журналов ИВИС	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
8.	ЭБС "Букап"	<a href="https://www.books-up.ru">https://www.books-up.ru</a>

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля)

1. <https://www.medicinform.net/> (Медицинская информационная сеть)
2. <https://www.studentlibrary.ru/> (Консультант студента)

## 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине

### 6.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине

**Таблица**

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвида дополнительного образования	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, (с указанием номера такового объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1	2	3	4
1	Уровень образования Высшее – специалитет Специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело	ФБУН «Уфимский НИИ медицины труда и экологии человека», кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО: Учебная аудитория № 248. Оборудование: учебная мебель на 25 рабочих мест, рабочее место преподавателя (стол, стул), доска учебная меловая, компьютер, мультимедийный проектор, экран, стенды с учебно-методическими материалами, демонстрационный и справочный материал	Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Кувыкина, корп. 94, учебная аудитория № 248.

## **6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы**

1. <http://www.pubmedcentral.nih.gov> - U.S. National Institutes of Health (NIH). Свободный цифровой архив журнальных публикаций по результатам биомедицинских научных исследований.
2. <http://medbiol.ru> - Сайт для образовательных и научных целей.
3. <https://www.merlot.org/merlot/index.htm> - MERLOT - Multimedia Educational Resource for Learning and Online Teaching.
4. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) - национальная библиографическая база данных научного цитирования (профессиональная база данных)
5. [www.scopus.com](http://www.scopus.com) - крупнейшая в мире единая реферативная база данных (профессиональная база данных)
6. [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com) - англоязычная текстовая база данных медицинских и биологических публикаций (профессиональная база данных)

### 6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	Описание	Кол-во	Поставщик	Где установлено
1.	Права на программу для ЭВМ корпоративная лицензия на специальный набор программных продуктов <b>Microsoft Desktop School ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise</b>	Операционная система Microsoft Windows + офисный пакет Microsoft Office	200	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
2.	Права на программу для ЭВМ набор веб-сервисов, предоставляющих доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office для образования <b>Microsoft Office 365 A5 for faculty - Annually</b>	Организация ВКС Microsoft Teams	25	ООО «Софтлайн Трейд»	Лекционные аудитории Кафедры и подразделения Университета
3.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты персональных компьютеров <b>Dr.Web Desktop Security Suite</b> Комплексная защита + Центр управления	Антивирусная защита (российское ПО)	1750	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервера, кафедры и подразделения Университета
4.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты рабочих станций и файловых серверов <b>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License</b>	Антивирусная защита (российское ПО)	450	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
5.	Права на программу для ЭВМ Офисное программное обеспечение <b>МойОфис Стандартный</b>	Офисный пакет (российское ПО)	120	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
6.	Права на программу для ЭВМ Операционная система для образовательных учреждений <b>Астра Linux Common Edition</b>	Операционная система (российское ПО)	40	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
7.	Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации <b>SkyDNS</b>	Фильтрация интернет-контента (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер
8.	Права на программу для ЭВМ Система для организации и проведения веб-конференций, вебинаров, мастер-классов <b>Mirapolis Virtual Room</b>	Организации веб-конференций, вебинаров, мастер-классов	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер

		(российское ПО)			
9.	Права на программу для ЭВМ Система дистанционного обучения <b>Русский Moodle 3KL</b>	Учебный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	«Софтлайн Трейд»	Хостинг на внешнем ресурсе
10.	Права на программу для ЭВМ " <b>АИС «БИТ: Управление вузом»</b> "	Электронный деканат (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	Компания «Первый БИТ»	Сервер
11.	Права на программу для ЭВМ <b>«1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения»</b> (неогр. кол-во пользователей)	Корпоративный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Сервер
12.	Права на программу для ЭВМ <b>«1С-Битрикс: Управление сайтом - Эксперт»</b>	Сайт ОО (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе
13.	Права на программу для ЭВМ <b>«1С-Битрикс: Сайт учебного заведения»</b>		1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе



