Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлов Валентин Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.05.2026 16:14:13
Уникальный программный ключ:
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

Кафедра терапии и профессиональных болезней

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ В.Е. Изосимова
"__" _____ 2026 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
Год начала подготовки: *2026*

Уфа – 2026

При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены:
1) ФГОС ВО по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «15» июня 2017 г. №552;
2) Профессиональный стандарт «Специалист в области медико-профилактического дела», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «25» июня 2015 г. №399;
3) Учебный план по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России «25» ноября 2025 г., протокол №10.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры терапии и профессиональных болезней от « 17 » октября 2025 г., протокол № 3 .

Заведующий кафедрой _____ А.Б. Бакиров

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело от «19» ноября 2025 г., протокол №3.

Председатель УМС
по специальности
32.05.01 Медико-профилактическое дело _____/ Ш.Н. Галимов

Разработчики:
Ахметзянова Эльмира Хамитовна, д.м.н., профессор кафедры терапии и профессиональных болезней
Калимуллина Дилара Хатимовна, д.м.н., профессор кафедры терапии и профессиональных болезней
Галиева Елена Зуфаровна, к.м.н., доцент кафедры терапии и профессиональных болезней
Хусаинова Айгуль Хамзеевна, ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней

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, в том числе практической подготовки, 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	22
6.3.	Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	23

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**
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-	ПК-4.1. Знает принципы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических	Знать способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение

профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной 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
	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 практических 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	ОПК-2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в	С/01.7 Организация и проведение санитарно-противоэпидемических (профилактических)	обучение населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного и профилактического	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

	профилактику заболеваний населения	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.	мероприятий.	характера с оценкой их эффективности	
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
			II
			часов
1		2	3
Контактная работа (всего), в том числе:		**72/2,0**	**72**
Лекции (Л)		22/0,6	22
Практические занятия (в т.ч. в форме практической подготовки)		50/1,4	50
Практическая подготовка		17/0,5	17
Семинары (С)		-	-
Лабораторные работы (ЛР)		-	-
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:		**36/1,0**	**36**
Подготовка к занятиям		14/0,4	14
Подготовка к текущему контролю		10/0,3	10
Подготовка к промежуточному контролю		12/0,3	12
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	З	З
	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 различных факторов в формировании индивидуального здоровья. 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.
2	ОПК-2 ПК-4	Высшая нервная деятельность человека.	2.1. Культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья. 2.2. Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Профилактика стресса. Клиническая анатомия головного мозга. 2.3.Негативные эмоциональные состояния, гнев и враждебность, тревожные и депрессивные состояния – причины возникновения различных заболеваний. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья. 2.4. Развитие и аномалии развития нервной системы.
3	ОПК-2 ПК-4	Двигательная активность и здоровье.	3.1. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. 3.2. Гиподинамия. Гипокинезия. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки. 3.3. Развитие и аномалии развития опорно-двигательного аппарата.
4	ОПК-2 ПК-4	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни.	4.1. Энергетические затраты людей разных возрастных групп и профессий. Энергетическая ценность питательных веществ. Режим питания. Профилактика заболеваний, вызванных неправильным питанием. Развитие и аномалии развития пищеварительной и мочевой систем. 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. 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. 4.4. Рациональное питание как компонент

			здорового образа жизни. Современные теории и 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. 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 питание.
5	ОПК-2 ПК-4	Вода питьевая: современные критерии качества.	5.1. Водный комфорт. Понятие. Способы организации. Современные требования к бутилированной воде. 5.2. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости.
6	ОПК-2 ПК-4	Гигиенические аспекты трудовой деятельности.	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. 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. 6.3. Гигиена умственного труда. Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Профилактика переутомления человека. Морфологические структуры НС, обусловливающие функции памяти и мышления у человека. Компьютерная томография головного мозга.
7	ОПК-2 ПК-4	Понятие о рациональном режиме дня.	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. 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 профилактика

8	ОПК-2 ПК-4	Социальное и биологическое значение вредных привычек	8.1. Влияние вредных привычек на развитие аномалий внутренних органов. 8.2. Влияние вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и «социальное» здоровье человека и общества в целом. 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. Курение как фактор риска в развитии заболеваний сердечно-сосудистой и других систем организма человека. 8.4. Табакокурение и онкологические заболевания. Пассивное курение. Курение и вред здоровью детей. Аномалии и особенности развития дыхательной системы. 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.
9	ОПК-2 ПК-4	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.	9.1. Гигиена тела и кожи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Свойства натуральных и искусственных материалов и их гигиеническое значение. 9.2. Репродуктивные органы. Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем и способы профилактики их возникновения. Вопросы контрацепции. Развитие плода, критические периоды его развития. 9.3. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД и профилактика ВИЧ-инфекции. Развитие и аномалии развития органов мочеполового аппарата.
10	ОПК-2 ПК-4	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	10.1.Виды закаливания организма человека, их влияние на функционирование сердечно-сосудистой и иммунной систем. 10.2. Основные принципы организации и проведения закаливания. Развитие и аномалии развития сердечно- сосудистой системы. 10.3. Средства и способы. Методика закаливания воздухом, водой, солнцем. Оценка эффективности закаливания.

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
			Л	ЛР	ПЗ, ПП*	СР	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 СР, 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 СР, 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 СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
4	2	Рациональное питание	2	-	4	3	9	1-3 - письменное

		как фактор здорового образа жизни.						тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, 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 СР, 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 СР, 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 СР, 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 СР, 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 СР, 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 СР, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
		ИТОГО	**22**	**-**	**50**	**36**	**108**	**зачет**

* - в том числе практическая подготовка

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
	ИТОГО	**22**

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
	ИТОГО	**50**

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	подготовка к занятию,	3

		организма	подготовка к текущему контролю	
9.	2	Восстановление внутреннего резерва организма после выполнения физических нагрузок	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	3
10.	2	Пищевые добавки: польза ивред	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
ИТОГО часов в семестре:				**36**

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 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	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

	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 заболеваемости различных	Знать способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных	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 уровня здоровья и снижение

контингентов населения	контингентов населения	заболеваемости различных контингентов населения	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.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
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 здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и	Владеть навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

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

	Основная литература	
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 : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.html	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, 2019. - 97 с. - ISBN 9785449901408. - Текст : электронный // ЭБС "Букап" : [сайт]. - URL : https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-osnovam-medicinskih-znanij-i-zdorovogo-obraza-zhizni-14574743/	Неограниченный доступ
	Дополнительная литература	
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:	Неограниченный доступ

	http://library.bashgmu.ru/elibdoc\elib336.doc	
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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf	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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf	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: http://library.bashgmu.ru/elibdoc\elib356.doc	Неограниченный доступ
5.	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	www.studmedlib.ru
6.	База данных «Электронная учебная библиотека»	http://library.bashgmu.ru
7.	База данных электронных журналов ИВИС	https://dlib.eastview.com/
8.	ЭБС "Букап	https://www.books-up.ru

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

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

http://www.studmedlib.ru/ - многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронно-библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, в том числе аудио, видео, анимации, интерактивным материалам, тестовым заданиям и др.

http://e.lanbook.com - электронно-библиотечная система издательства «Лань» - ресурс, включающий в себя электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы по естественным и гуманитарным наукам.

https://www.books-up.ru/ - электронно-библиотечная система «Букап» - это новый формат библиотечной системы, в которой собраны книги медицинской тематики: электронные версии качественных первоисточников от ведущих издательств со всего мира.

https://rusneb.ru/ - проект Российской государственной библиотеки. Начиная с 2004 г. Проект Национальная электронная библиотека (НЭБ) разрабатывается ведущими российскими библиотеками при поддержке Министерства культуры Российской Федерации. Основная цель НЭБ - обеспечить свободный доступ граждан Российской Федерации ко всем изданным, издаваемым и хранящимся в фондах российских библиотек изданиям и научным работам, – от книжных памятников истории и культуры до новейших авторских произведений.

https://www.ras.ru/ - электронные версии коллекции журналов «Российской академии наук» (РАН)

https://dlib.eastview.com/ - коллекция журналов «Медицина и здравоохранение» на платформе компании ИВИС. В коллекцию входят журналы как за текущий год, так и архив номеров.

http://ovidsp.ovid.com/ - полнотекстовая коллекция журналов от ведущего международного медицинского издательства LWW, в которых публикуются актуальные исследования и материалы по различным областям медицины.

https://link.springer.com/ - полнотекстовая коллекция электронных книг и полнотекстовая политематическая коллекция журналов издательства Springer Nature на английском языке по различным отраслям знаний.

http://onlinelibrary.wiley.com - полнотекстовые коллекции, которые включают в себя как текущие, так и архивные выпуски из более чем 1700 журналов издательства John Wiley & Sons, Inc., охватывающие такие области как гуманитарные, естественные, общественные и технические науки, а также сельское хозяйство, медицину и здравоохранение.

https://www.cochranelibrary.com - базы данных Кокрейновской библиотеки предоставляют информацию и доказательства для поддержки решений, принимаемых в медицине и других областях здравоохранения, а также информируют тех, кто получает медицинскую помощь. Ресурс позволяет найти информацию о клинических испытаниях, кокрейновских обзорах, некокрейновских систематических обзорах, методологических исследованиях, технологических и экономических оценках по определенной теме или заболеванию.
https://www.orbit.com/ - база данных патентного поиска, объединяющая информацию о более чем 122 миллионах патентных публикаций, полученную из 120 международных патентных ведомств, включая РосПатент, Всемирную организацию интеллектуальной собственности (ВОИС), Европейскую патентную организацию.
http://search.ebscohost.com/ - полнотекстовая коллекция, которая включает 144 электронные книги от ведущих научных и университетских издательств и охватывает все дисциплины, изучаемые в медицинском вузе.
https://nmal.nucleusmedicalmedia.com/home - база изображений Nucleus Medical Art Library (NMAL). Созданная Nucleus Medical Art, NMAL содержит растущую коллекцию высококачественных иллюстраций и анимаций, изображающих анатомию, физиологию, хирургию, патологию, болезни, состояния, травмы, эмбриологию, гистологию и другие медицинские темы.
www.jaypeedigital.com - комплексная платформа медицинских ресурсов для студентов, преподавателей, научных и медицинских работников охватывает более 60 медицинских специальностей, включая смежные области – стоматологию, уход за больными, физиотерапию, фармакологию. Цифровой контент JAYPEE DIGITAL содержит клиническую диагностику, лабораторные исследования, современные хирургические процедуры, клинические методы от лучших специалистов отрасли по всему миру.
https://eduport-global.com/ - электронная библиотека медицинской литературы от CBS Publishers & Distributors Pvt. Ltd., одного из ведущих издательств на Индийском субконтиненте, известного своими качественными учебниками по медицинским наукам и технологиям.

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 система антивирусной защиты персональных компьютеров **Dr.Web Desktop Security Suite** Комплексная защита + Центр управления	Антивирусная защита (российское ПО)	2500	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервера, кафедры и подразделения Университета
2.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты рабочих станций и файловых серверов **Kaspersky Endpoint Security для бизнеса** – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 1	Антивирусная защита (российское ПО)	600	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета

	year Educational Renewal License				
3.	Права на программу для ЭВМ Офисное программное обеспечение **МойОфис Стандартный**	Офисный пакет (российское ПО)	1500	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
4.	Права на программу для ЭВМ Операционная система для образовательных учреждений **Астра Linux Special Edition**	Операционная система (российское ПО)	1500	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
5.	Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации **SkyDNS**	Фильтрация интернет-контента (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер
6.	Права на программу для ЭВМ Система для организации и проведения веб-конференций, вебинаров, мастер-классов **Mirapolis Virtual Room**	Организации веб-конференций, вебинаров, мастер-классов (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер
7.	Права на программу для ЭВМ Система дистанционного обучения **Русский Moodle 3KL**	Учебный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	«Софтлайн Трейд»	Хостинг на внешнем ресурсе
8.	Права на программу для ЭВМ **"АИС «БИТ: Управление вузом»"**	Электронный деканат (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО) (российское ПО)	1	Компания «Первый БИТ"	Сервер
9.	Права на программу для ЭВМ **«1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения»** (неогр. кол-во	Корпоративный портал (в составе ЭИОС БГМУ)	1	ООО «ВэбСофт»	Сервер

	пользователей)	(российское ПО)			
10.	Права на программу для ЭВМ **«1С-Битрикс: Управление сайтом - Эксперт»**	Сайт ОО (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе
11.	Права на программу для ЭВМ **«1С-Битрикс: Сайт учебного заведения»**		1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе
12.	Права на программу для ЭВМ **"Информационная система управления вузом"** (ИСУУ)	в составе ЭИОС БГМУ	1	ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный морской технический университет»	Кафедры и подразделения Университета