

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Павлов Валентин Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.09.2022 06:42:03  
Уникальный программный ключ:  
a562210a8a161d1bc9a34c4d4b10ca1b345849f643602654e710ee

**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

Павлов В.Н.

«30» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Программа бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа направленность (профиль) «Социальная работа в системе здравоохранения»

**Форма обучения: очная**

**Срок освоения ООП: 4 года**

**Курс I**

Семестр 2

Контактная работа - 72 час.

Зачет 2 семестр

Лекции - 20 час.


Всего - 108 часов (3 з. е.)

Практические занятия - 52 час.

Самостоятельная  
(внеаудиторная) работа - 36 час.

Уфа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель УМС  
по программам бакалавриата  
и магистратуры

  
Храмова К.В.

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

**к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ) и фонду оценочных материалов (ФОМ) учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» по направлению подготовки 39.03.02 – Социальная работа направленность (профиль): Социальная работа в системе здравоохранения**

В соответствии с основной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 – Социальная работа направленность (профиль): Социальная работа в системе здравоохранения 2022 г. и учебным планом по специальности 39.03.02 – Социальная работа направленность (профиль): Социальная работа в системе здравоохранения, утвержденным ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 24.05.2022г., протокол № 5, проведен анализ рабочей программы, УММ и ФОМ учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний».

Содержание и структура рабочей программы оценена и пересмотрена в соответствии с ФГОС ВО 3+.

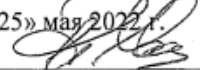
Рабочая программа учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» соответствует ООП 2022г. и учебному плану 2022 г. по специальности 39.03.02 – Социальная работа направленность (профиль): Социальная работа в системе здравоохранения. В рабочей программе дисциплины количество и распределение часов по семестрам, название тем лекций, практических занятий, виды СРО остаются без изменений. УММ составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний». без изменений. ФОМы: актуализированы тестовые задания, вопросы к зачету, разработаны ситуационные задания с учетом развития науки, образования, техники и технологий.

В рабочей программе пересмотрены компетенции и методы оценивания.

Рабочая программа дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний». 2022г. актуализирована и адаптирована с учетом вклада биомедицинских наук, которые отражают современный научный и технологический уровень развития клинической практики, а также текущие и ожидаемые потребности общества и системы здравоохранения.

Программа обновлена по результатам внутренней оценки и анализа литературы.

Обсуждено и утверждено на заседании кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО.

Протокол № 10 от «25» мая 2022 г.  
И.о. зав.кафедрой  П.А. Мочалкин

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК гигиенических дисциплин,  
Протокол № 6 от «25» мая 2022 г.

Обсуждено и утверждено на заседании УМС по программам бакалавриата и магистратуры  
Протокол № 1 от «21» июня 2022 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа в системе здравоохранения в основу положены:

- 1) ФГОС ВО 3 ++ бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденный Министерством образования и науки РФ от «05» февраля 2018 г. Приказ № 76 с изм, и доп. от 26.11.20 года, 08.02.21 года
- 2) Учебный план по программе бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утверждён Ученым Советом ФГБОУ ВО БГМУ «25» мая 2021 г. Протокол № 6.
- 3) Профессиональный стандарт «Специалист по социальной работе», утверждён приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 18.06.2020 г. № 351 н

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО от «15» 05 2021 г. Протокол № 9

И.о. завед. кафедрой П.А.Мочалкин

Рабочая программа одобрена на заседании Ученого совета стоматологического факультета «02» 06 2021 г. Протокол № 11

Председатель УС



М.Ф. Кабирова

**Разработчик:** доцент У.З. Ахмадуллин

Рецензенты:

Заведующий кафедрой социальной работы факультета философии и социологии БашГУ, д.ф.н., профессор У.С.Вильданов

Начальник отдела по делам инвалидов Министерства семьи, труда и социальной защиты населения Республики Башкортостан Ю.Р.Исмагилова

## Содержание рабочей программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ .....	5
2.1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	5
2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП .....	5
2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	5
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ .....	7
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении .....	8
3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля .....	13
3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины .....	14
3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины .....	14
3.6. Лабораторный практикум .....	14
3.7. Самостоятельная работа обучающегося .....	15
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины .....	17
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины .....	19
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины .....	20
3.11. Образовательные технологии .....	20
3.12. Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами .....	21
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ...	21
5. ПРОТОКОЛЫ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ	.
6. ПРОТОКОЛЫ УТВЕРЖДЕНИЯ	
7. РЕЦЕНЗИИ	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа направленность (профиль) Социальная работа в системе здравоохранения.

Учебная дисциплина «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» представляет собой комплексную просветительную, обучающую и воспитательную предметную деятельность, которая направлена на формирование гигиенической культуры, позитивных в отношении здоровья стиля жизни индивидов, групп лиц, здорового образа жизни общества в целом.

Учебная дисциплина включает разделы, раскрывающие основные понятия и показатели здоровья, концепции и составляющие здорового образа жизни. Отражены вопросы сохранения и укрепления здоровья населения, проблемы охраны здоровья отдельных социальных групп населения, основы профилактики болезней лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Представлены характеристики болезней цивилизации и меры специфической и неспецифической профилактики; современные системы оздоровления и самосовершенствования лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

В процессе изучения дисциплины у обучающихся формируются следующие универсальные компетенции: УК-7.

В рабочей программе предусмотрены следующие методы обучения: лекции, клинические занятия, контроль знаний с помощью ситуационных задач и тестовых заданий, самостоятельная (внеаудиторная) работа.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

**Цель** освоения учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» – формирование у бакалавров универсальных компетенций в области профилактики заболеваний, формирования здорового образа жизни у различных групп населения, которые позволят эффективно использовать профилактические технологии в своей деятельности.

**Задачами** дисциплины являются:

- приобретение обучающимися знаний в области формирования здоровья человека, концепций и основных составляющих здорового образа жизни;
- формирование системы мышления и действий в медико-профилактическом процессе, направленной на доказательное установление влияния гигиенических факторов на состояние здоровья человека;
- обучение бакалавров умению с помощью методов функциональной диагностики определять состояние здоровья человека и его индивидуальные особенности, выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания активности и высокой работоспособности;
- обучение проведению полного объема медико-профилактических мероприятий, пропаганды здорового образа жизни, современных стратегий гигиенически сбалансированного развития общества, обеспечения здоровья человека.

### 2.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ООП

2.2.1. Учебная дисциплина «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (вариативная часть) Б1.В.ДВ.01.01.

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

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

1. Медицинская деятельность

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции (или его части) и ее содержание	Номер/индекс индикатора достижения компетенции (или его части) и его содержание	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
-------	--	---	---	---	--------------------

1.	<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	-	<p>Составление планов и программ санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины; формирование алгоритма работы с учебной, научной, нормативной и справочной литературой;</p> <p>проводить оценку здоровья населения; обучить население самостоятельно разрабатывать системы оздоровления и самосовершенствования</p> <p>формирование навыков здорового образа жизни; скрининг-диагностика и разработка индивидуальных программ здоровья</p>	<p>Контрольная работа, собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание</p>
----	--	---	---	---	--

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр 2	
		часов	
<b>Контактна работа (всего), в том числе:</b>	72/2,0	72/2,0	
Лекции (Л)	20/0,5	20/0,5	
Практические занятия (ПЗ)	52/1,5	52/1,5	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе:</b>	36/1,0	36/1,0	
<i>Реферат (Реф)</i>	-	-	
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>	14/0,4	14/0,4	
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>	8/0,2	8/0,2	
<i>Подготовка к промежуточному контролю (ППК)</i>	10/0,3	10/0,3	
<i>Контроль самостоятельной работы</i>	4/0,1	4/0,1	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
	<b>ЗЕТ</b>	<b>3</b>	<b>3</b>



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

№ п/п	Номер/индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
1.	УК-7. УК-7.1 УК-7.2.	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний.	Состояние здоровья населения России. Теоретические основы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека. Социальные потребности общества в сохранении, укреплении и формировании здоровья человека. Исторический аспект категории здоровья. Анализ существующих понятий «здоровье» в биологических, медицинских, гуманитарных науках. Здоровье физическое, психологическое и социальное. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели индивидуального здоровья. Показатели общественного здоровья. Здоровье и благополучие. Уровни здоровья. Уровни благополучия. Факторы здоровья. Методы оценки количества и качества здоровья. Понятия «здоровье личности», «здоровье популяции», «здоровье нации». Демографические, социально-экономические, медицинские, культурологические аспекты здоровья. Принципы обеспечения здоровья. Общие мотивы сохранения и укрепления здоровья. Категории образа жизни. Сущность здорового образа жизни как основы формирования индивидуального здоровья. Модели общественного здоровья с позиции личности и государства. Факторы риска заболеваний. Взаимозависимость здоровья и здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Условия здорового образа жизни. Показатели и критерии здорового образа жизни.
2.	УК-7. УК-7.2.	Понятие медицинской профилактики.	Современные проблемы профилактики. Определение понятия «профилактика заболеваний», «медицинская

№ п/п	Номер/индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
		<p>Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)</p>	<p>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. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики).</p>
3.	УК-7. УК-7.1	<p>Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации. Гигиеническое обучение и воспитание населения.</p>	<p>Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья. Научно-методическое обеспечение деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации. Формы, методы и средства формирования здорового образа жизни. Гигиеническое обучение и воспитание детского и взрослого населения. Интеграция усилий различных государственных и общественных организаций, СМИ в работе по формированию здорового образа жизни молодежи. Правовое и экономическое обеспечение оздоровительной работы. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни у учащихся. Дневник здоровья, карта режима дня, самоанализ пищевого поведения, двигательной активности, работоспособности, психического состояния.</p>

№ п/п	Номер/индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
4.	УК-7. УК-7.2.	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	Рациональное питание, его принципы. Значение питания для поддержания здоровья. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Концепции питания: сбалансированное питание, вегетарианство, раздельное питание, лечебное голодание и др. Принципы составления индивидуальных программ оздоровительного питания. Понятие о диетологии и диетотерапии. Масса тела, ее определение. Разгрузочные дни. Идеальная и нормальная масса тела. Гигиенические основы питания детей и подростков. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет.
5.	УК-7. УК-7.2.	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	Факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний Вредные привычки и болезни химической зависимости. Табакозависимость и способы ее преодоления. Алкогольная зависимость. Наркомания. Понятие о психоактивных веществах.
6.	УК-7. УК-7.3.	Роль двигательной активности в формировании здоровья	Двигательная активность и нормы для разных возрастных категорий. Физиологические основы физической культуры человека. Гиподинамия. Физическая культура в режиме здорового образа жизни. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений; значение физической подготовленности для здоровья; значение выносливости (аэробной производительности) для устойчивости к атеросклерозу, гипертонии, ожирению, диабету; значение силы (анаэробной производительности) и гибкости для устойчивости к болезням позвоночника, суставов, диабету, ожирению и др.
7.	УК-7. УК-7.3.	Системы оздоровления и самосовершенствования	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Традиционные оздоровительные системы.

№ п/п	Номер/индекс индикатора достижения компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
		ния	<p>Виды физических упражнений: аэробные и анаэробные упражнения (плавание, игры, танцы и др.). Практика йоги, ушу. Дыхательная гимнастика в практике общего оздоровления. Естественные факторы природы как обязательное условие обеспечения здоровья. Закаливание. Особенности использования средств восстановления в школе. Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни. Социальное здоровье как интегральная характеристика здоровья человека и общества. Психофизические основы здоровья. Психологический статус и здоровье человека. Сущность и критерии психического здоровья человека. Эмоции человека и здоровье. Стресс и проблема адаптации. Кризисные состояния, их причины и коррекция. Психорегуляция, психосаморегуляция, релаксация и аутогенная тренировка, психогигиена человека. Определение адаптационного потенциала человека. Метеочувствительность. Психоэмоциональное напряжение. Синдром хронической усталости. Организация физкультпауз, минуток здоровья и использование различных тренажеров. Массаж, самомассаж, воздействие на биологически активные точки. Самоконтроль состояния организма при физических нагрузках.</p>

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов					
		Форма обучения (очная)					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего часов	Л	ПЗ	ЛР	СРО	
1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	12	4	4	-	4	проверка остаточных знаний в виде письменного тестирования, устный опрос
2	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе.	12	2	4	-	4	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
3	Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации. Гигиеническое обучение и воспитание населения.	18	4	8	-	6	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
4	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	18	4	10	-	8	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
5	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	16	2	8	-	6	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
6	Роль двигательной активности в формировании здоровья	16	2	10	-	6	письменное тестирование, устный опрос

№ п/п	Наименование разделов и тем	<i>Количество часов</i>					
		Форма обучения (очная)					
		Всего часов	Л	ПЗ	ЛР	СРО	Формы текущего контроля успеваемости
7	Системы оздоровления и самосовершенствования	16	2	8	-	4	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	

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

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)	Семестр
		II
1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье.	2
2	Основы здорового образа жизни.	2
3	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе	2
4	Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ.	2
5	Гигиеническое обучение и воспитание населения.	2
6	Питание и здоровье.	2
7	Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ).	2
8	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска НИЗ. Наркомания.	2
9	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	2
10	Системы оздоровления и самосовершенствования.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>

#### 3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Объем по семестрам
1	Антропометрические измерения и функциональные пробы	4
2	Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья	4
3	Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения	4
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

№ п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Объем по семестрам
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	4
13	Итоговое занятие. Защита индивидуальных программ здоровья	4
<b>ИТОГО</b>		<b>52</b>

### 3.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

#### 3.7.1. Виды СРО

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРО	Всего часов	Семестр
1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье. Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	4	II
2	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	4	II
3	Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ. Гигиеническое обучение и воспитание населения.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	6	II
4	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	6	II
5	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска НИЗ. Наркомания.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ,	6	II

		УИРС		
6	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	6	II
7	Системы оздоровления и самосовершенствования.	Подготовка дополнительного материала к ПЗ, подготовка к ТЗ, СЗ, УИРС	4	II
<b>ИТОГО:</b>			<b>36</b>	

### 3.7.2. Примерные контрольные вопросы:

1. Здоровье: понятие, критерии, физиологические нормы, компоненты здоровья. Степень здоровья.
2. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели общественного здоровья. Состояние здоровья современного человека.
3. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы риска для здоровья.
4. Основы гигиенических знаний. Уход за кожей, полостью рта, волосами. Гигиена зрения и органов слуха. Школьная гигиена.
5. Психическое здоровье. Стресс, методы его коррекции.
6. Питание и здоровье. Состав пищи. Концепции рационального питания.
7. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.
8. Двигательная активность: оптимальная для здоровья, недостаточная (гиподинамия) и чрезмерная (гипердинамия).
9. Основы полового воспитания. Формирование сексуальности.
10. Гигиена пола. Планирование семьи. Роль семьи и школы в половом воспитании.
11. Болезнь: понятие, виды, причины, стадии. Классификация болезней.
12. Болезни цивилизации, их профилактика: атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца.
13. Инфекционные болезни, их профилактика.
14. Иммуитет и его виды. Календарь профилактических прививок.
15. Венерические заболевания (трихомоноз, гонорея, сифилис). Профилактика и принципы лечения.
16. Синдром приобретенного иммунного дефицита. История вопроса. Этиология, патогенез, клиника СПИДа. Диагностика и меры профилактики.
17. Искусственный аборт: история вопроса. Виды абортов, осложнения, последствия.
18. Контрацепция.
19. Диагностика состояния и степени здоровья: данные антропометрического исследования.
20. Оценка функционального состояния организма и его систем.
21. Понятие об онкологии. Причины возникновения опухолевых заболеваний. Факторы риска. Первые признаки и общие симптомы. Стадии развития. Виды онкологических заболеваний. Методы диагностики и лечения. Профилактика.
22. Аллергия. История. Этиология. Причины роста заболеваемости аллергией. Патогенез. Наиболее распространенные аллергены. Клинические проявления.



Диагностика. Осложнения. Лечение аллергии. Профилактика.

23. Системы оздоровления и самосовершенствования.

24. Психофизические основы здоровья. Психологический статус и здоровье человека. Сущность и критерии психического здоровья человека. Эмоции человека и здоровье. Стресс и проблема адаптации. Кризисные состояния, их причины и коррекция. Психорегуляция, психосаморегуляция, релаксация и аутогенная тренировка, психогигиена человека.

25. Организация и содержание гигиенического воспитания населения.

Формирование положительной мотивации здорового образа жизни детского и взрослого населения.

### 3.8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля <sup>1</sup>	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1	2	ВК, ТК	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	ЗТ ЗБ	25 3	6 40
2	2	ВК, ТК	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе.	ВС ТЗ СЗ ЗТ ЗБ	1 10 5 25 4	- 6 6 6 40
3	2	ВК, ТК	Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации. Гигиеническое обучение и воспитание населения.	ВС ТЗ СЗ ЗТ ЗБ	1 10 5 25 3	- 6 6 6 40
4	2	ВК, ТК	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	ВС ТЗ СЗ ЗТ ЗБ	1 10 5 25 3	- 6 6 6 40
5	2	ВК, ТК	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	ВС ТЗ СЗ ЗТ ЗБ	1 10 5 25 3	- 6 6 6 40
6	2	ВК, ТК	Роль двигательной активности в формировании здоровья	ВС ТЗ СЗ ЗТ	1 10 5 25	- 6 6 6

№ п/п	№ семестра	Виды контроля <sup>1</sup>	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
				ЗБ	3	40
7	2	ВК, ТК	Системы оздоровления и самосовершенствования	ВС	1	-
				ТЗ	10	6
				СЗ	5	6
				ЗТ	25	6
				ЗБ	3	40

### 3.8.2. Примеры оценочных средств:

<p>для входного контроля (ВК)</p> <p>Тесты (Т)</p>	<p>1. Центры здоровья предназначены для оказания медицинской помощи:</p> <p>а) впервые обратившимся трудоспособным гражданам;</p> <p>б) инвалидам;</p> <p>в) ветеранам войн;</p> <p>г) пациентам с острыми заболеваниями.</p> <p>2. В штатный состав центров здоровья входят:</p> <p>а) хирург, травматолог;</p> <p>б) кардиоревматолог, пульмонолог;</p> <p>в) ортопед, липидолог;</p> <p>г) терапевт, врач общей практики.</p> <p>3. Центры здоровья предназначены для оказания медицинской помощи:</p> <p>а) впервые обратившимся в отчетном году для проведения комплексного обследования;</p> <p>б) обратившимся для динамического наблюдения в соответствии с рекомендациями врача Центра здоровья;</p> <p>в) направленным ЛПУ по месту прикрепления;</p> <p>г) направленным медицинскими работниками образовательных учреждений.</p>
<p>для текущего контроля (ТК)</p> <p>УО</p> <p>ПН</p> <p>СЗ</p>	<p>Концепция сбалансированного питания. Гигиенические основы питания детей и подростков.</p> <p>Масса тела, ее определение. Идеальная и нормальная масса тела.</p> <p>Петр Иванович, мужчина, 40 лет. Работает вахтёром в общежитии. Страдает ожирением, его рост</p>

<p>Тесты (Т)</p>	<p>составляет 165 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"> <li>1. Выявить факторы риска, имеющиеся у Петра Ивановича.</li> <li>2. Составить памятку о здоровом образе жизни для Петра Ивановича.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принцип повышения силы закаливающего воздействия и продолжительности закаливающих процедур называется ...       <ol style="list-style-type: none"> <li>а. постепенность</li> <li>б. систематичность</li> <li>в. комплексность</li> <li>г. учет индивидуальных особенностей</li> </ol> </li> <li>2. Принцип ежедневного закаливания без перерывов называется ...       <ol style="list-style-type: none"> <li>а. постепенность</li> <li>б. систематичность</li> <li>в. комплексность</li> <li>г. учет индивидуальных особенностей</li> </ol> </li> <li>3. Использование в комплексе всех естественных сил природы для закаливания называется ...       <ol style="list-style-type: none"> <li>а. постепенность</li> <li>б. систематичность</li> <li>в. комплексность</li> <li>г. учет индивидуальных особенностей</li> </ol> </li> </ol>
<p>для промежуточного контроля (ПК)</p> <p>Билеты к зачету (БЗ)</p>	<p>БЗ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье: понятие, критерии, физиологические нормы, компоненты здоровья. Степень здоровья.</li> <li>2. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.</li> <li>3. . Организация и содержание гигиенического воспитания населения. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни детского и взрослого населения.</li> </ol>

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

Укрепление здоровья и профилактика заболеваний (адаптационная дисциплина)	Архангельский, В. И. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учебник / В. И. Архангельский, В. Ф. Кириллов. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970425305.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970425305.html</a>	Неограниченный доступ
	Гигиена с основами экологии человека : учебник / П. И. Мельниченко, В. И. Архангельский, Т. А. Козлова [и др.] ; под ред. П. И. Мельниченко. - М. : Гэотар Медиа, 2011. - 752 с. : табл. + 1 эл. опт. диск (CD-ROM).	461
	Мельниченко, П. И. Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс] / Мельниченко П.И. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426425.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426425.html</a>	Неограниченный доступ
	Гигиена [Электронный ресурс] / П. И. Мельниченко, В. И. Архангельский, Т. А. Козлова [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430835.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430835.html</a>	Неограниченный доступ
	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Г.И. Румянцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html</a>	Неограниченный доступ
	<b>Дополнительная литература</b>	
	Гигиена, санология, экология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / под ред. Л. В. Воробьевой. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : СпецЛит, 2011. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785299004410.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785299004410.html</a>	Неограниченный доступ
	Гигиена питания [Текст]: руководство к практ. занятиям / Баш. гос. мед. ун-т; сост. Т. Р. Зулькарнаев [и др.]. - Уфа, 2010. - 51 с.	183

	<p><b>Гигиена питания</b> [Электронный ресурс] : руководство к практ. занятиям / Баш. гос. мед. ун-т ; сост. Т. Р. Зулькарнаев [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа : БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib222.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib222.doc</a></p>	Неограниченный доступ
	<p>Архангельский, В. И. Гигиена. Compendium [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. И. Архангельский, П. И. Мельниченко. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2012. -on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970420423.html</a></p>	Неограниченный доступ
	<p>Архангельский, В. И. Руководство к практическим занятиям по военной гигиене [Электронный ресурс] / В. И. Архангельский, О. В. Бабенко. - Электрон. текстовые дан. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. -on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970409978.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970409978.html</a></p>	Неограниченный доступ
	<p>Архангельский, В. И. Руководство к практическим занятиям по военной гигиене [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Архангельский В.И., Бабенко О.В. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. -on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970422427.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970422427.html</a></p>	Неограниченный доступ
	<p>Кича, Д. И. Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. И. Кича, Н. А. Дрожжина, А. В. Фомина. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. -on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970416464.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970416464.html</a></p>	Неограниченный доступ
	<p>Экология человека [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Григорьева А.И. – Электрон. текстовые дан. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - on – line. – Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437476.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437476.html</a></p>	Неограниченный доступ
	<p>Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО</p>	<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
	<p>База данных «Электронная учебная библиотека»</p>	<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>

	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
--	---	---

### 3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Использование учебных комнат и лабораторий для работы обучающихся.

Учебная комната: Учебная мебель на 36 рабочих мест.

Оборудование: компьютеры – Asus 10, Acer 2, мультимедийный проектор, экран для мультимедиа, ноутбук Lenovo.

Мебель: парты, стулья, доска учебная меловая.

### 3.11. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при изучении данной дисциплины 20% интерактивных занятий от объема контактной работы

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий: имитационные технологии: ролевые и деловые игры, тренинг, игровое проектирование и др.; неимитационные технологии: лекции (проблемные, визуализация и др.), дискуссии (с «мозговым штурмом» и без него).

### 3.12. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами<sup>2</sup>

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Основы социальной медицины	+	+	+	-	-	-	-
2	Социально-медицинские основы наркологии	-	-	-	-	+	-	-
3	Медицинская реабилитация	+	+	+	+	+	+	+

### 4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Обучение складывается из контактной работы (72 час), лекций (20 часов), практических занятий (52 часа) и самостоятельной работы (36 часов.).

При изучении учебной дисциплины (модуля) необходимо использовать

знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами.

Практические занятия проводятся в виде контактной работы и включают выступления обучающихся, семинары, беседы, обсуждения, демонстрации преподавателем методики практических приемов и использования наглядных пособий, решения ситуационных задач, ответов на тестовые задания, разбора клинических больных.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (объяснительно-иллюстративное обучение с визуализацией контактной работы, модульное обучение, информатизационное обучение, мультимедийное обучение). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 20% от контактной работы

Самостоятельная работа обучающихся подразумевает подготовку к практическим занятиям, промежуточному контролю и включает работу с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами, разработку мультимедийных презентаций, подготовку рефератов и др

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРО).

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для обучающихся и методические указания для преподавателей в электронной базе кафедры.

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Исходный уровень знаний обучающихся определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий, во время клинических разборов, при решении типовых ситуационных задач и ответах на тестовые задания.

В конце изучения учебной дисциплины (модуля) проводится промежуточный контроль знаний с использованием тестового контроля, с проверкой практических умений и решением ситуационных задач.

Итоговый контроль знаний обучающихся осуществляется на зачете.