

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 18.01.2022 14:02:31

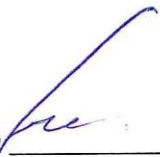
Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a6a3e826ac7db9d73683849c6d6db2e5a4e71d6ee

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

КАФЕДРА ТЕРАПИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОЛЕЗНЕЙ С КУРСОМ ИДПО

УТВЕРЖДАЮ

Ректор  / Павлов В.Н./



18 05 20 22 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

(наименование учебной дисциплины)

Направление подготовки (специальность, код) Медико – профилактическое дело
32.05.01

Форма обучения очная

Срок освоения ООП 6 лет

(нормативный срок обучения)

Курс I
Контактная работа - 48 часов
Лекции - 14 часов

Семестр II

Зачет – II семестр

Практические занятия – 34 часа

Всего 72 часа (2 зачетных единицы)


Самостоятельная
(внеаудиторная) работа – 24 часа

Уфа 2021

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2) Приказ Минобрнауки России от 15.06.2017 г. № 552 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалист по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело»;
- 3) Приказ Минобрнауки России от 12.09.2013 №1061 (ред. от 13.10.2014) «Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования»;
- 4) Профессиональный стандарт 02.002 «Специалист в области медико-профилактического дела», утвержденный приказом Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 25 июня 2015 г. № 399н;
- 5) Приказ Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».
- 6) Учебный план по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от 25.05.2021 г., протокол № 6
Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры терапии и профессиональных заболеваний ИДПО от 24.05.2021 г., протокол № .6-21

Заведующий кафедрой терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО, профессор


А.Б.Бакиров
Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело от 25.05.2021 г., протокол № 8

Председатель, профессор


Ш.Н. Галимов

Разработчики:

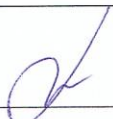
Ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО


А.Х.Хусаинова

Профессор кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО


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

Доцент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО, доцент,


Е.Р.Абдрахманова

Рецензенты:

1. Заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России д. м. н., профессор Д.И.Абдулнагиева
2. Зав. кафедрой факультетской терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук Р.И. Сайфудинов

Содержание рабочей программы

1.	Пояснительная записка	4
2.	Вводная часть	4
2.1	Цель и задачи освоения учебной дисциплины	4
2.2	Место учебной дисциплины в структуре ООП специальности	4
2.3	Требования к результатам освоения учебной дисциплины	5
2.3.1	Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания дисциплины	5
2.3.2	Компетенции, формируемые при изучении дисциплины	5
3.	Основная часть	8
3.1	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
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	11
3.4	Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины	13
3.5	Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины	13
3.6	Лабораторный практикум	14
3.7	Самостоятельная работа обучающегося	14
3.7.1	Виды СРО	14
3.7.2	Примерная тематика рефератов, контрольных вопросов	16
3.8	Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины	17
3.8.1	Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств	17
3.8.2	Примеры оценочных средств	18
3.9	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	22
3.10	Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	22
3.11	Образовательные технологии	25
3.12	Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами	25
4.	Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	25
5.	Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами специальности	26
6.	Протоколы утверждения рабочей программы дисциплины	27
7.	Рецензии на рабочую программу дисциплины	28

1. Пояснительная записка

Врачам различных специальностей в практической деятельности приходится решать вопросы о возможности влияния различных факторов на состояние здоровья населения и меры профилактики. Поэтому изучение основ здорового образа жизни имеет важное значение в подготовке врачей, как клинических специальностей, так и гигиенических. Знание основ здорового образа жизни необходимы будущему врачу для осуществления санитарного надзора, предупреждения действия факторов окружающей среды и образа жизни на организм человека.

Учебная дисциплина «Основы здорового образа жизни» является профилактической дисциплиной и предназначена для освоения ООП подготовки по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

Учебная дисциплина «Основы здорового образа жизни» предназначена для приобретения знаний и умений в области профилактической медицины, изучающая влияние, различных факторов среды на здоровье и работоспособность населения с целью научного обоснования рекомендаций по оздоровлению, охране здоровья, предупреждению переутомления, профилактике и снижению уровней общей заболеваемости. Дисциплина «Основы здорового образа жизни» формирует основные общекультурные и профессиональные компетенции врача по специальности медико – профилактическое дело.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни»

Цель 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

Задачи дисциплины:

1. Формирование знаний об образе жизни, как ведущем факторе, формирующем здоровье на индивидуальном уровне;
2. Формирование умений: оценки образа жизни и гигиенической грамотности, формирования у населения позитивной мотивации, направленной на сохранение и повышение уровня здоровья, обучения населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного и профилактического характера с оценкой их эффективности;
3. Формирование навыков применения полученных знаний о здоровом образе жизни в собственной жизни и профессиональной деятельности.

Вид профессиональной деятельности: медицинская

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу специалитета: -медицинская.

При разработке и реализации программы специалитета организация ориентируется на конкретный вид (виды) профессиональной деятельности, к которому (которым) готовится специалист, исходя из потребностей рынка труда, научно-исследовательских и материально-технических ресурсов организации и требований к результатам освоения образовательной программы.

Выпускник, освоивший программу специалитета, готов решать все профессиональные задачи медицинской деятельности в соответствии с видом (видами) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа специалитета.

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

2.2.1. Учебная дисциплина по выбору «Основы здорового образа жизни» изучается во 2 семестре, относится к вариативной части учебного плана по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

Формирование здорового образа жизни - это комплекс мероприятий, реализуемых на индивидуальном, групповом и популяционном уровнях, направленных на сохранение здоровья граждан, а именно: предотвращение заболеваний, увеличение продолжительности активной жизни, пропаганду здорового образа жизни, мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье, разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни, борьбу с факторами риска развития заболеваний, в том числе с употреблением табака и злоупотреблением алкоголя. Будущий специалист в результате изучения данной дисциплины должен знать негативную роль вредных привычек и факторов, ухудшающих состояние здоровья, принципы организации здорового образа жизни, уметь оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека.

2.2.2. Для изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» обучающийся должен иметь знания по дисциплине **Биологическая химия**

Знать: основные биохимические реакции, происходящие в организме человека.

Владеть: интерпретацией нормальных показателей крови и в других биосубстратах.

Уметь: определять основные биохимические показатели крови и в других биосубстратах.

Сформировать компетенции (отразить уровень ее сформированности): УК-1

Для изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» обучающийся должен иметь знания по дисциплине **Физическая культура и спорт**

Знать: особенности функциональных систем организма молодого человека.

Уметь: использовать методы физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни.

Владеть: разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Сформировать компетенции (отразить уровень ее сформированности): УК-1, ОПК-2

2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни»

2.3.1. Перечислить виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины «Основы здорового образа жизни»

Основными видами профессиональной деятельности выпускников являются: - медицинская В медицинской деятельности: проведение мероприятий, направленных на устранение или уменьшение вредного воздействия на человека факторов, связанных с профессиональной деятельностью; организация обязательных медицинских осмотров; проведение экспертиз, в т.ч. медицинских расследований, обследований, исследований, испытаний и оценок соблюдения санитарно - гигиенических требований.

2.3.2. Изучение дисциплины «Основы здорового образа жизни» направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) компетенций: т.е., его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности (табл.1).

Таблица 1

№ п/п	Номер трудовой функции/ТФ	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее ча-	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:	Перечень практических	Оценочные средства

		тенции	сти)	Знать	Владеть	Уметь	навыков по овладению компетенцией	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	В/02.7; С/01.7	УК-1	<p>УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий;</p> <p>УК-1.1. Умеет осуществлять поиск и интерпретировать информацию по профессиональным научным проблемам</p> <p>УК-1.2. Умеет идентифицировать проблемные ситуации</p> <p>УК-1.3. Умеет выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезу, предполагать конечный результат;</p> <p>УК-1.4. Умеет обосновывать целевые ориентиры, демонстрировать оценочные суждения в решении проблемных ситуаций;</p> <p>УК-1.5. Умеет применять системный подход для решения задач в профессиональной обла-</p>	<p>Основы законодательства о здравоохранении, общие вопросы пропаганды здорового образа жизни, основы этики и деонтологии в медицине, понятие «здоровье», факторы, влияющие на здоровье, дать оценку здоровья населения, компоненты здорового образа жизни, категории образа жизни.</p>	<p>Информировать население о вредных и опасных для здоровья факторах, пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику возникновения и развития риска различных заболеваний, обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний с учетом возрастных особенностей.</p>	<p>Мониторингом реализации мероприятий по формированию здорового образа жизни, факторов риска развития заболеваний, разрабатывать индивидуальные программы по ведению здорового образа жизни, консультировать по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, режиму сна,</p>	Реферат	Тестирование письменное, собеседование по ситуационным задачам

			сти					
2.	В/02.7; С/01.7	ОПК-2	<p>ОПК-2 Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактики заболеваний населения</p> <p>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.</p> <p>ОПК-2.2 Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.</p>	<p>Основы законодательства о здравоохранении, общие вопросы пропаганды здорового образа жизни, основы этики и деонтологии в медицине, понятие «здоровье», факторы, влияющие на здоровье, дать оценку здоровья населения, компоненты здорового образа жизни, категории образа жизни.</p>	<p>Информировать население о вредных и опасных для здоровья человека факторах, пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику возникновения и развития риска различных заболеваний, обучение гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний с учетом возрастных особенностей.</p>	<p>Мониторингом реализации мероприятий по формированию здорового образа жизни, факторов риска развития заболеваний, разрабатывать индивидуальные программы по ведению здорового образа жизни, консультировать по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, режиму сна,</p>	Реферат	Тестирование письменное, собеседование по ситуационным задачам

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» и виды учебной работы (табл. 2)

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры
		часов
		2
1	2	3
Контактная работа (всего), в том числе:	48/1,3	48
Лекции (Л)	14/0,35	14
Практические занятия (ПЗ)	34/0,94	34
Семинары (С)	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), в том числе:	24/0,7	24
Реферат (Реф)	6/0,2	6
Подготовка к занятиям (ПЗ)	10/0,3	10
Подготовка к текущему контролю (ПТК)	8/0,2	8
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	+
	экзамен (Э)	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72
	ЗЕТ	2 з.е.

(Одна зачетная единица соответствует 36 академическим часам)

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

Таблица № 3 п/п	Коды компетенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
1	УК-1.1.	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ» (здорового образа жизни), как одного из способов жизнедеятельности.	<p>1.1. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Основные методы оценки индивидуального здоровья людей различных возрастных групп. Методика антропометрических и антропоскопических исследований.</p> <p>1.2. Принципы пропаганды здорового образа жизни. Организация общественных акций по пропаганде здорового образа жизни. Общие принципы профилактики заболеваний и мероприятия по оздоровлению организма.</p> <p>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.</p> <p>1.4. Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни. Значение гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни. Виды и формы санитарно-просветительной работы по формированию ЗОЖ, их характеристика.</p>
2	УК-1.3; УК-1.4; ОПК-2.2.	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-2.2.	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-2.2	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 гипертензия 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 взгляды на питание. Особенности рационального (здорового) питания для</p>

Таблица № 3 п/п	Коды компетенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
			<p>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	УК-1.2, УК-1.5	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	УК-1.2, УК-1.3; УК-1.5; ОПК-2.2.	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-2.1; ОПК-2.2; УК-2.4	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 профилактика</p>
8	ОПК-2.1; ОПК-2.2; УК-2.4	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>8.4. Курение как фактор риска в развитии заболеваний сердечно-сосудистой и других систем организма человека. Табакокурение и онкологические заболевания. Пассивное курение. Курение и вред здоровью детей. Аномалии и</p>

Таблица 3 № п/п	Коды компетенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
			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-2.2; УК-1.4	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-2.2; УК-2.4	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 « Основы здорового образа жизни» и виды учебной деятельности и формы контроля

Таблица 4

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	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.	1	-	2	2	5	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
2	2	Высшая нервная деятельность человека.	1	-	4	2	7	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.

3	2	Двигательная активность и здоровье.	1	-	4	2	7	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ
4	2	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни.	2	-	3	4	9	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
5	2	Вода питьевая: современные критерии качества.	1	-	2	2	5	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
6	2	Гигиенические аспекты трудовой деятельности.	2	-	5	2	9	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
7	2	Понятие о рациональном режиме дня.	1	-	2	2	5	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
8	2	Социальное и биологическое значение вредных привычек	2	-	5	4	11	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
9	2	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни	2	-	5	2	9	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.

10	2	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	1	-	2	2	5	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
ИТОГО:			14		34	24	72	зачет

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

Таблица 5

№п/п	Название тем лекций учебной дисциплины		
		часы	семестр
1	2		
1	Введение в дисциплину. Основные понятия.	1	2
2	Психология здорового образа жизни	1	2
3	Здоровый образ жизни: спорт и физическая культура	1	2
4	Принципы рационального питания	1	2
5	Рациональное питание как профилактика неинфекционных заболеваний	1	2
6	Здоровое питание –как фактор формирования здорового образа жизни	1	2
7	Факторы риска болезней системы кровообращения и их профилактики	1	2
8	Психосоциальные факторы и производственный стресс	1	2
9	Социальное и биологическое значение вредных привычек	1	2
10	Профилактика неинфекционных заболеваний. Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы	1	2
11	Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики.	1	2
12	Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Меры профилактики.	1	2
13	Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: отрицательное влияние на организм человека. Меры профилактики.	1	2
14	Курение как фактор риска в развитии заболеваний органов дыхания, кровообращения и др. Меры профилактики.	1	2
Итого: 14 часов		14	

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

Таблица 6

№п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Объем
------	---	-------

		час	семестр
1	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ».	2	2
2	Высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья.	2	2
3	Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья.	2	2
4	Двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.	2	2
5	Развитие и аномалии развития опорно-двигательного аппарата.	2	2
6	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни: Современные теории и взгляды на питание.	2	2
7	Особенности рационального (здорового) питания для различных групп населения. Качество и безопасность пищевых продуктов.	2	2
8	Вода питьевая: современные критерии качества.	2	2
9	Гигиенические аспекты трудовой деятельности: понятия об условиях труда и критериях их оценки.	2	2
10	Гигиена физического труда: адаптация организма к физическим нагрузкам.	2	2
11	Гигиена умственного труда: профилактика переутомления.	2	2
12	Понятие о рациональном режиме дня.	2	2
13	Социальное и биологическое значение вредных привычек. Влияние вредных привычек на развитие аномалий внутренних органов.	2	2
14	Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм человека.	2	2
15	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни: гигиена тела и кожи.	2	2
16	Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики.	2	2
17	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	2	2
	Итого 34 часов	34	

3.6. Лабораторный практикум-не предусмотрен

3.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.7.1. Виды СРОⁱ

Таблица 7

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
1	2	Экология и репродуктивное здоровье.	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде	2

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
			кратких сообщений.	
2	2	Электромагнитное поле и его влияющие на здоровье человека	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	2
3	2	Закономерности и механизмы старения	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	2
4	2	Значение белков, жиров и углеводов в питании больного и здорового человека	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	2
5	2	Производственная среда и ее роль в этиологии заболевания	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений.	2
6	2	Вредное воздействие нитратов и нитритов на организм человека	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений.	2
7	2	Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация»	Работа учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Дать письменные ответы на контрольные вопросы по теме.	2
8	2	Адаптационные возможности организма	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Дать письменные ответы на контрольные вопросы по теме	2
9	2	Восстановление внутреннего резерва организма после выполнения физических нагрузок	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	2

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
10	2	Пищевые добавки: польза и вред	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	2
11	2	Повышение сопротивляемости организма немедикаментозными методами	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	2
12	2	Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	2
Итого			Итого 24 часов	24

3.7.2. Примерная тематика рефератов, контрольных вопросов

Семестр № 2

1. Здоровье и факторы его формирования.
2. Аборт и его последствия.
4. Алкогольные психозы.
5. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, их значение в питании.
6. Биологические аспекты здорового образа жизни.
7. Биологический возраст человека.
8. Важнейшие условия здорового образа жизни.
9. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия.
10. Виды дыхания (верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание).
11. Виды нарушения осанки у детей.
12. Влияние дыхательных упражнений на организм.
13. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии.
14. Вред курения и алкоголя
15. Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь».
16. Возрастные особенности двигательной активности.
17. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки.
18. Закаливание организма водными процедурами.
19. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями.
20. Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики.
21. Курение и заболевания периферических сосудов.
22. Курение и онкологические заболевания.
23. Курение и патология органов дыхания.
25. Методы контрацепции.
26. Наследственность как фактор здоровья.
27. Нравственное здоровье.
28. Окружающая среда и здоровье человека.
29. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.
30. Основные факторы, определяющие здоровье обучающихся.

31. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности.
32. Репродуктивное здоровье, его проблемы и безопасность.
33. Понятие о рациональном, сбалансированном питании
34. Поддержание здорового состояния позвоночника.
35. Подростковая наркомания. Медико-биологические и социальные проблемы.
36. Подростковая токсикомания. Медико-биологические и социальные проблемы.
37. Понятие об этиологии и патогенезе болезни.
38. Принципы и нормы рационального питания.
39. Проблемы полового воспитания детей в разном возрасте.
40. Проблемы формирования здорового образа жизни на этапах развития человека.
41. Психическое здоровье - состояние психической сферы человека.
42. Стресс и его профилактика.
43. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье.
44. Физическая культура и ее оздоровительное значение.
45. Физический, социальный и психологические аспекты здоровья.
46. Характеристика долговременного эффекта адаптации.
47. Сон. Сновидения. Гипноз.
48. Электромагнитное поле и его влияющие на здоровье человека.
49. Роль семьи в системе здорового образа жизни.
50. Личная и общественная гигиена.
51. Оценка здоровья, ее методы.
52. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды.

3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины « Основы здорового образа жизни»

При изучении дисциплины осуществляется трехэтапный контроль знаний обучающихся:

1. На каждом занятии - тестирование исходных знаний каждого обучающегося, решение ситуационных задач, собеседование.
2. Контроль знаний обучающихся на итоговых занятиях по изученному разделу.
3. Контроль овладения обучающимися практическими навыками при выполнении практических работ на базе кафедры.
4. Конечный уровень знаний и умений оценивается на зачете: тесты, решение ситуационных задач и собеседование.

3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

Таблица 8

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов
1	2	Входной (ВК) Текущий (ТК)	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ»	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
2	2	ВК ТК	Высшая нервная деятельность человека	ТЗ. Реферат. Ситуационные	10 10	2

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов
				задачи	5 задач	
3	2	ВК ТК	Двигательная активность и здоровье	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
4	2	ВК ТК	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
5	2	ВК ТК	Вода питьевая: современные критерии качества	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
6	2	ВК, ТК	Гигиенические аспекты трудовой деятельности	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 10 задач	2
7	2	ВК, ТК	Понятие о рациональном режиме дня	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
8	2	ВК ТК	Социальное и биологическое значение вредных привычек	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	20 20 5 задач	2
9	2	ВК ТК	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
10	2	ВК ТК	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2

3.8.2.Примеры оценочных средств: 2 семестр

Таблица 9

для входного контроля (ВК)	1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: а) двигательный режим; б) рациональное питание; в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма. Ответ: а
для входного контроля (ВК)	2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые: а) 25 – 30 мин; б) 40 – 45 мин; в) 55 – 60 мин; г) 70 – 75 мин. Ответ: а

для входного контроля (ВК)	<p>3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:</p> <p>а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;</p> <p>б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;</p> <p>в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;</p> <p>г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений</p> <p>Ответ: б</p>
для входного контроля (ВК)	<p>4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.</p> <p>а) 1, 2, 3, 4;</p> <p>б) 2, 4, 1, 3;</p> <p>в) 4, 3, 2, 1;</p> <p>г) 3, 1, 4, 2.</p> <p>Ответ: в</p>
для входного контроля (ВК)	<p>5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:</p> <p>а) в целом на весь организм;</p> <p>б) преимущественно на суставы;</p> <p>в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;</p> <p>г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.</p> <p>Ответ: в</p>
для входного контроля (ВК)	<p>6. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:</p> <p>а) режим сна;</p> <p>б) режим питания;</p> <p>в) спортивный режим;</p> <p>г) двигательный режим.</p> <p>Ответ: г</p>
для входного контроля (ВК) для текущего контроля (ТК)	<p>7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах –</p> <p>1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;</p> <p>3) обработать края раны перекисью водорода;</p> <p>4) остановить кровотечение;</p> <p>5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:</p> <p>а) 1, 2, 3, 4, 5.</p> <p>б) 4, 3, 5, 2, 1.</p> <p>в) 2, 3, 4, 4, 1.</p> <p>г) 5, 4, 2, 1, 3.</p> <p>Ответ: б</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:</p> <p>а) 60 – 80 уд./мин.;</p> <p>б) 72 – 80 уд./мин.;</p> <p>в) 80 – 85 уд./мин.;</p> <p>г) 85 – 90 уд./мин.</p> <p>Ответ: б</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>9. Признаки наркотического отравления:</p> <p>а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;</p>

	<p>б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк; в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи. Ответ: а</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы: а) основную, подготовительную, специальную; б) слабую, среднюю, сильную; в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья; г) оздоровительную, физкультурную, спортивную. Ответ: а</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры: а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве; б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени; в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей; г) все перечисленные. Ответ: г</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>12. С какой целью планируют режим дня: а) с целью организации рационального режима питания; б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений; г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма. Ответ: г</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью: а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности; б) изменения количества повторений одного и того же упражнения; в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади; г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена. Ответ: г</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>14 Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется: а) специальной медицинской группой; б) оздоровительной медицинской группой; в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья. Ответ: а</p>

для промежуточного контроля (ПК)	<p>15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:</p> <p>а) 2, 4, 5; б) 1, 2, 4; в) 3, 4, 5; г) 1, 3, 5. Ответ: г</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:</p> <p>а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног; б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме; в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма; г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма. Ответ: в</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>17. К основным типам телосложения относятся:</p> <p>а) недостаточный, достаточный, большой; б) легкий, средний, тяжелый; в) астенический, нормостенический, гиперстенический; г) астенический, суперстенический, мегастенический Ответ: в</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:</p> <p>а) специальной медицинской группой; б) оздоровительной медицинской группой; в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья. Ответ: а</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>19. Что понимается под закаливанием:</p> <p>а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; в) укрепление здоровья; г) приспособление организма к воздействию внешней среды. Ответ: г</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:</p> <p>а) распоряжением директора школы; б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН; в) инструкцией учителя физической культуры (тренера); г) учебной программой. Ответ: б</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>21. Класс условий труда – 3.1 означает?</p> <p>а) оптимальные; б) допустимые; в) вредные; г) опасные. Ответ: в</p>

для промежуточного контроля (ПК)	<p>22. Укажите рациональное определение понятия "фактор риска":</p> <p>а) фактор риска - то, что определяет допустимый риск здоровью, а также оценивает приемлимый и неприемлимый риск для здоровья работников;</p> <p>б) фактор риска - общее название факторов не являющихся непосредственной причиной определённой болезни, но увеличивающих вероятность её возникновения;</p> <p>в) фактор риска - то, чем можно пренебречь в достижении цели или же учесть при подсчёте экономического ущерба от временной нетрудоспособности;</p> <p>г) фактор риска - то, что вызывает заболевание, инвалидизацию, травму, электротравму, острое отравлений и т. д.</p> <p>Ответ: б</p>
----------------------------------	--

3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни»

Основная литература:

Таблица 10

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Гигиена [Электронный ресурс]:учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html	Неограниченный доступ	
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

Дополнительная литература

Таблица 11

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Роль центров здоровья в повышении профилактической	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ	Неограниченный	

	активности населения [Электронный ресурс]		РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf	доступ	
2	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. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib356.doc	Неограниченный доступ	
3	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО		www.studmedlib.ru		
4	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению		http://library.bashgmu.ru		
5	База данных «Электронная учебная библиотека»		https://dlib.eastview.com/		

3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни»

Учебная работа обучающихся с преподавателем осуществляется в лабораториях ФБУН «УфНИИ Медицины труда и экологии человека» и в учебных комнатах кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО ФГБОУ ВО БГМУ.

Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран). Наборы таблиц (см. в списке) / мультимедийных наглядных материалов по различным разделам дисциплины. Ситуационные задачи, тестовые задания по изучаемым темам.

Доски. Список таблиц:

- 1) Таблица №1 Внимание – ГРИПП!
- 2) Таблица №2 Подробнее о вреде курения
- 3) Таблица №3 Осторожно гепатит!
- 4) Таблица №4 Осторожно СПИД!
- 5) Таблица №5 Профилактика артериальной гипертонии
- 6) Таблица №6 Что нужно знать об инсульте?
- 7) Таблица №7 Избыточный вес - меры профилактики
- 8) Таблица №8 Опасность наркотиков
- 9) Таблица №9 Токсикомания-зло века!
- 10) Таблица №10 Рациональное питание
- 11) Таблица №11 Вред фастфуда
- 12) Таблица №12 Инфекции передающиеся половым путем (ИППП)
- 13) Таблица №13 COVID-19, вакцинация – основа профилактики!

Кафедра расположена на базе:

ФБУН «УфНИИ Медицины Труда и Экологии Человека» на 2-м этаже в здании токсикологического отделения по адресу ул. Кувыкина, 94, тел. 255-50-75, который в своем составе имеет учебные комнаты:

Таблица 12

№п/п	Перечень помещений	Назначение	Площадь
1	каб. № 1	Каб.зав. кафедрой	42 м ²
2	каб. № 3	учебные тематические комнаты	25,2 м ²
3	каб. № 3а	учебные тематические комнаты	25,2 м ²
4	каб. № 4	учебные тематические комнаты	25,2 м ²
5	каб. № 5	компьютерный класс	16,1 м ²
6	каб. № 7	кабинет преподавателей	6 м ²
7	Коридоры и лестницы		151,3 м ²
8	Общая площадь кафедры		291,0 м ²
9	Средняя площадь на одного студента		3,07 м ²
10	Общая площадь лекционных аудиторий		780 кв.м.

Лекционные аудитории:

- ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ, ул. Ленина, д.3. тел.272-41-73, корпус 10, 1 этаж - 150 посадочных мест, 3 этаж - на 150 посадочных мест.

- ФБУН «УфНИИ МТ и ЭЧ», ул. Кувыкина, 94, тел. 255-18-12 - конференц-зал на 1 этаже основного корпуса - на 120 посадочных мест.

Практические занятия проводятся на кафедре терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ, расположенной на базе ФБУН «УфНИИ Медицины Труда и Экологии Человека» ул. Кувыкина, 94 - 91,7 кв. м;

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Фактических адрес учебных кабинетов и объектов
1	Практические занятия по ЗОЖ для 1 курса обучающихся медико - профилактического факультета Каб. № 3 Каб. № 3а Каб. № 4 Каб. № 6 Каб.221 (терапевтическое-профпатологическое отделение) - Компьютер – 1 шт. - Мультимедийная установка: ноутбук, блок питания - Экран, Лазерная указка.	ФБУН УфНИИ МТ и ЭЧ 450106 г. Уфа, ул. Кувыкина, 94.
2	каб. № 5 - Компьютер – 3шт.	УфНИИ МТ и ЭЧ 450106 г. Уфа, ул. Кувыкина, 94.
3	г. Уфа, ул. Кувыкина,94, конференц – зал, отдел медицинской экологии, отдел гигиены и физиологии труда, отдел токсикологии с экспериментальной клиникой лабораторных животных, иммуно-бактериологическая лаборатория.	УфНИИ МТ и ЭЧ 450106 г. Уфа, ул. Кувыкина, 94.
	Технические средства обучения кафедры на практических занятиях: Мультимедийный комплект: ноутбук, блок питания	УфНИИ МТ и ЭЧ 450106 г. Уфа, ул. Кувыкина, 94.

экран, указка лазерная	
------------------------	--

3.11. Образовательные технологии

При использовании образовательных технологий для изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» 30% отводит занятиям в интерактивной форме от объема контактной работы.

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий, разбор конкретных ситуаций, решение ситуационных задач, групповых дискуссий, создание мультимедийных презентаций, участие в научно-практических конференциях, подготовка и защита рефератов) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков у обучающихся.

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

- Имитационные технологии** - освоение практических навыков по методике аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья.
- Неимитационные технологии** - актуальные лекции с мультимедийным сопровождением: понятия об условиях труда и критериях их оценки. Влияние условий труда на состояние здоровья.

3.12. Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Социально-гигиенический мониторинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	Организация медицинской профилактики и гигиеническое воспитание	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-	
3	Гигиенические основы формирования здоровья	-	+	-	-	-	-	-	-	-		
4	Гигиена детей и подростков	-	-	-	-	+	+	-	+	-		
5	Общественное здоровье и здравоохранение	+	+	-	-	-	-	-	-	-		

4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Обучение складывается из контактной работы (48 часов), включающей (12 часов) лекционный курс, (излагаются основные теоретические положения, новые научные достижения и перспективы развития дисциплины), практические занятия (34 часов), которые включают устный опрос, решение ситуационных задач и тестов и самостоятельной работы под руководством преподавателя (24 часов). Основное учебное время выделяется на практическую работу по формированию про-

фессиональных компетенций.

При изучении учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» используются современные компьютерные информационные технологии, наглядные пособия, что позволяет в полной мере освоить практические умения в виде оказания медицинской помощи взрослому населению.

Практические занятия проводятся в виде собеседования с использованием наглядных пособий (таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным разделам дисциплины, видеофильмы), с решением ситуационных задач и тестовых заданий по изучаемым темам.

В соответствии с требованием ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (примеры интерактивных форм и методов проведения занятий):

Имитационные технологии-освоение практических навыков по методике аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья.

Неимитационные технологии- актуальные лекции с мультимедийным сопровождением: понятия об условиях труда и критериях их оценки. Влияние условий труда на состояние здоровья.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 30% от контактной работы.

Самостоятельная работа обучающихся подразумевает подготовку профессиональных компетенций и проводится под руководством преподавателя, являясь одной из форм учебной работы. Она предназначена для изучения нового материала, его практического закрепления, расширения знаний, умений по изучаемой дисциплине, а также формированию самостоятельного (индивидуального) выполнения заданий.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» и выполняется в пределах часов, отводимых на ее изучение (в разделе СРО).

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета и кафедры.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для обучающихся по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело и методические указания для преподавателей.

Работа обучающихся в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

Исходный уровень знаний обучающихся определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе практических занятий, при решении типовых ситуационных задач и ответах на тестовые задания.

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

5. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины «Основы здорового образа жизни» с другими дисциплинами специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело

Наименование предшествующей кафедры	Наименование предшествующей учебной дисциплины	Знания, полученные при изучении предшествующей дисциплины	Умения, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Навыки, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Компетенции, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Подпись заведующего предшествующей кафедрой
-------------------------------------	--	---	--	--	---	---

1	2	3	4	5	6	7
1.Кафедра биологической химии	Биологическая химия	Знать: -основные биохимические реакции, происходящие в организме человека.	Уметь -определять основные биохимические показатели в крови и других биосубстратах.	Владеть интерпретацией нормальных показателей крови и в других биосубстратах.	УК-1	
2. Кафедра физической культуры	Физическая культура и спорт	Знать: - особенности функциональных систем организма молодого человека	Уметь: -использовать методы физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни.	Владеть: - разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.	УК-1; ОПК-2	

6. Протоколы утверждения заседания кафедры, ЦМК, УМС (см. приложения)

7. Рецензии (две из разных вузов, сканированные (оригиналы хранятся на кафедре), см. приложение).

8. Лист актуализации заполняется ежегодно при наличии изменений в названии учреждения, кафедры, пересмотра учебного плана, обновлений в списке литературы и др.

Перечень контролируемых материалов для проведения текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся.

Наборы тестовых заданий по всем учебным темам для текущего контроля знаний (см.приложение).

Наборы ситуационных задач по всем учебным темам (см.приложение).

Комплект ситуационных задач для промежуточного контроля (см.приложение).

Аттестационные педагогические измерительные материалы ФОСы составленные для контроля выживаемости знаний по дисциплине «Основы здорового образа жизни» у обучающихся по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, составленных в бумажном и электронном вариантах.

Выписка
из протокола № 6-21 от «25» 05 2021 года
заседания кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом
ИДПО

Присутствовали: зав. кафедрой, д.м.н., профессор А.Б.Бакиров, д.м.н., профессор Ахметзянова Э.Х., д.м.н., профессор Гимаева З.Ф., д.м.н., профессор Калимуллина Д.Х., д.м.н., профессор Терегулова З.С., к.м.н., доцент Абдрахманова Е.Р. к.м.н., доцент Кудашева А.Р., к.м.н., доц. Терегулов Б.Ф., асс. Хусаинова А.Х.,

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» подготовлены удовлетворительно с методической и научной точек зрения по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» соответствуют ФГОС ВО 3++ по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

3. Объём часов дисциплины «Основы здорового образа жизни» соответствует учебному плану специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

4. На рабочую программу, методические и оценочные материалы имеются 2 положительные рецензии.

5. Кафедра рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» - для специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело к утверждению.

Зав. кафедрой

Секретарь



А.Б.Бакиров

З.Ф.Гимаева

ЗАКЛЮЧЕНИЕ РЕЦЕНЗЕНТА

на рабочую программу по дисциплине «**Основы здорового образа жизни**» по специальности «**Медико-профилактическое дело - 32.05.01**», разработанную сотрудниками кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО и профессиональных болезней Федерального Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Башкирский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации. Данная рабочая программа соответствует требованиям ФГОС ВО (ФГОС ВО 3++) специальности «**Медико-профилактическое дело - 32.05.01**».

Характеристика

Требования, определяющие качество учебно-методических материалов	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
Общие требования 1. Содержание рабочей программы соответствует ФГОС ВО (ФГОС ВО 3++), учебному плану специальности Медико-профилактическое дело - 32.05.01 .	9	
Требования к содержанию 1. Основные дидактические единицы соответствуют ФГОС ВО (ФГОС ВО 3++)	9	
Требования к качеству информации 1. Приведенные сведения точны, достоверны и обоснованы. 2. Авторами использованы методы стандартизации. 3. Используются классификации и номенклатуры, принятые в последние годы, международная система единиц СИ и др. 4. Методический уровень представления учебного материала высок, изложение содержания адаптировано к образовательным технологиям. 5. Соблюдены психолого-педагогические требования к трактовке излагаемого материала	9 9 9 9	
Требования к стилю изложения 1. Изложение вопросов системно, последовательно, без излишних подробностей. 2. Определения четки, доступны для понимания. 3. Однозначность употребления терминов. 4. Соблюдены нормы современного русского языка	9 9 9 9	
Требования к оформлению 1. Рабочая программа оформлена аккуратно, в едином стиле	9	
Итого баллов	99	

Заключение:

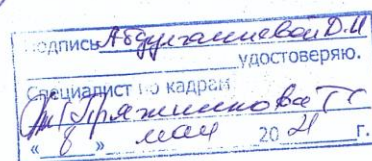
Рабочая программа по дисциплине «**Основы здорового образа жизни**» по специальности «**Медико-профилактическое дело - 32.05.01**», разработанную сотрудниками кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО и профессиональных болезней Федерального Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Башкирский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации. Данная рабочая программа соответствует требованиям ФГОС ВО (ФГОС ВО 3++) по специальности «**Медико-профилактическое дело - 32.05.01**» рекомендовать к использованию

Заведующий кафедрой госпитальной терапии
ФГБОУ ВО Казанский ГМУ
Минздрава России
Д. м. н., профессор

ФГБОУ ВО Казанский ГМУ
Минздрава России, г.Казань,
Ул. Бутлерова, 49
8(843)2360922



Д.И.Абдулганиева



ЗАКЛЮЧЕНИЕ РЕЦЕНЗЕНТА

на рабочую программу по дисциплине «**Основы здорового образа жизни**» по специальности «**Медико-профилактическое дело - 32.05.01**», разработанную сотрудниками кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО и профессиональных болезней Федерального Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Башкирский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации. Данная рабочая программа соответствует требованиям ФГОС ВО (ФГОС ВО 3++) специальности «**Медико-профилактическое дело - 32.05.01**».

Характеристика

Требования, определяющие качество учебно-методических материалов	Оценка выполнения требований в баллах (1-10)	Замечания
Общие требования 1. Содержание рабочей программы соответствует ФГОС ВО (ФГОС ВО 3++), учебному плану специальности Медико-профилактическое дело - 32.05.01 .	9	
Требования к содержанию 1. Основные дидактические единицы соответствуют ФГОС ВО (ФГОС ВО 3++)	9	
Требования к качеству информации 1. Приведенные сведения точны, достоверны и обоснованы. 2. Авторами использованы методы стандартизации. 3. Используются классификации и номенклатуры, принятые в последние годы, международная система единиц СИ и др. 4. Методический уровень представления учебного материала высок, изложение содержания адаптировано к образовательным технологиям. 5. Соблюдены психолого-педагогические требования к трактовке излагаемого материала	9 9 9 9	
Требования к стилю изложения 1. Изложение вопросов системно, последовательно, без излишних подробностей. 2. Определения четки, доступны для понимания. 3. Однозначность употребления терминов. 4. Соблюдены нормы современного русского языка	9 9 9 9	
Требования к оформлению 1. Рабочая программа оформлена аккуратно, в едином стиле	9	
Итого баллов	99	

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине «**Основы здорового образа жизни**» по специальности «**Медико-профилактическое дело - 32.05.01**», разработанную сотрудниками кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО и профессиональных болезней Федерального Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Башкирский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации. Данная рабочая программа соответствует требованиям ФГОС ВО (ФГОС ВО 3++) по специальности «**Медико-профилактическое дело - 32.05.01**» рекомендовать к использованию

Заведующий кафедрой факультета
и эндокринологии
ФГБОУ ВО Оренбургский ГМУ
Минздрава России, профессор



Р.И. Сайфутдинов

Инициальную подпись: *Р. И. Сайфутдинов*
 Серверию: *Сайфутдинов*
 Начальник отдела кадров: *Сайфутдинов*

Выписка
из протокола № 6 от «25» сентя 2011 года

ЦМК гигиенических дисциплин

На основании представленных материалов ЦМК подтверждает, что:

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» подготовлены удовлетворительно с методической и научной точек зрения по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.
2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» соответствуют ФГОС ВО 3++ по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.
3. Объём часов дисциплины «Основы здорового образа жизни» соответствует учебному плану специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.
4. На рабочую программу, методические и оценочные материалы имеются 2 положительные рецензии.
5. ЦМК рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» - для специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело к утверждению.

Председатель ЦМК



П.А. Мочалкин

Секретарь



Е.А. Поварго

Выписка
из протокола № 8 от «20» мая 2024 года
заседания Учебно-методического совета по специальностям 32.05.01
Медико-профилактическое дело, 30.05.01 Медицинская биохимия и
направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело

На основании представленных материалов УМС подтверждает, что:

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» подготовлены удовлетворительно с методической и научной точек зрения по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.
2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» соответствуют ФГОС ВО 3++ по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.
3. Объём часов дисциплины «Основы здорового образа жизни» 72 ч. соответствует учебному плану специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.
4. На рабочую программу, методические и оценочные материалы имеются 2 положительные рецензии.
5. УМС рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» - для специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело к утверждению.

Председатель УМС по
МПД, МБХ, СД

Секретарь



Ш.Н. Галимов

А.И. Агафонов