

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО АСТРАХАНСКИЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Проректора по учебно-воспитательной  
работе

ФГБОУ ВО АСТРАХАНСКИЙ ГМУ

Минздрава России

д.м.н., профессор  Е.А. Попов

« 04 » 06 20 19 г.



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

(наименование учебной дисциплины)

Направление подготовки (специальность) 31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО  
Уровень высшего образования - СПЕЦИАЛИТЕТ

Форма обучения Очная

(очная, заочная)

Срок освоения ООП 6 лет

(нормативный срок обучения)

Кафедра Профилактической медицины и здорового образа жизни

**Основные параметры дисциплины:**

Курс 3

Семестр 5

Число зачетных единиц 2

Всего часов по учебному плану 72

Всего часов аудиторных занятий 48

Лекции, час. 14

Лабораторные работы, час. \_\_\_\_\_

Практические занятия, час. 34

Самостоятельная работа, час. 24

Форма итогового контроля по дисциплине Зачет

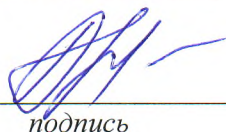
При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены:

1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО утвержденный Министерством образования и науки РФ «09» 02 2016 г. № 95

2) Учебный план по специальности \_31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО, утвержденный Ученым Советом ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России «29» 05 2019 г., Протокол № 9

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры Профилактической медицины и здорового образа жизни, от «02» 06 2019 г. Протокол № 544

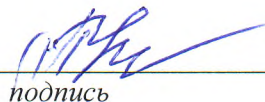
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

  
подпись

(Ахминеева А.Х.)  
ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена Ученым Советом лечебного факультета от «04» 06 2019 г. Протокол № 7

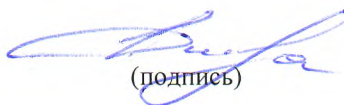
Председатель  
Ученого Совета факультета \_\_\_\_\_

  
подпись

(\_\_\_\_\_)  
ФИО

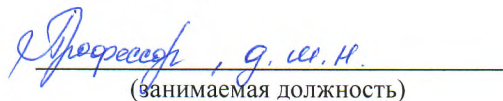
#### Разработчики:

\_\_\_\_\_  
Ассистент  
(занимаемая должность)

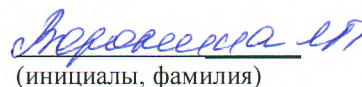
  
(подпись)

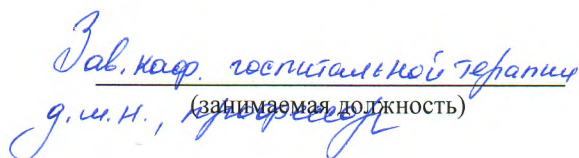
\_\_\_\_\_  
Филиппова М.О.  
(инициалы, фамилия)

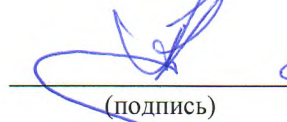
#### Рецензенты:

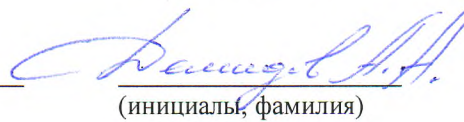
  
(занимаемая должность)

  
(подпись)

  
(инициалы, фамилия)

  
Зав. каф. госпитальной терапии  
д.м.н., профессор  
(занимаемая должность)

  
(подпись)

  
(инициалы, фамилия)

1. Цель и задачи освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» (далее – дисциплина).

Цель освоения дисциплины: формирование и развитие у студентов, обучающихся по специальности «Лечебное дело» компетенций, направленных на профилактику заболеваний, формирование здорового образа жизни и сохранение здоровья населения.

Задачи дисциплины:

*Знать:*

- Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан; основные нормативно-технические документы по охране населения;
- обязанности и организацию профилактической работы врача;
- структуру современной системы здравоохранения Российской Федерации;
- основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения;
- этиологию, патогенез, клиническую картину, особенности течения и возможные осложнения наиболее распространенных заболеваний, протекающих в типичной форме у различных возрастных групп;
- современные методы профилактической работы по гигиеническому обучению и формированию здорового образа жизни;
- факторы, определяющие здоровье и болезнь;
- этапы формирования здоровья;
- концепцию качества жизни;
- социальные и медицинские аспекты здорового образа жизни;
- методы формирования и пропаганды здорового образа жизни;
- роль семьи в укреплении и сохранении здоровья ребенка;
- способы оценки состояния здоровья и его мониторинга;
- роль физической культуры и факторов окружающей среды в укреплении и сохранении здоровья;
- основы рационального питания;
- понятия абилитации и реабилитации;
- негативное влияние и профилактику аутоагрессивных состояний (табакокурение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, суицид);

*Уметь:*

- проводить оценку состояния здоровья;
- определять факторы риска в развитии болезни;
- проводить мониторинг здоровья населения;
- проводить мониторинг здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом;
- создавать мотивацию у населения к формированию здорового образа жизни;
- проводить работу по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- проводить работу по предупреждению аутоагрессивных состояний, дезадаптации, пропагандировать ЗОЖ;
- использовать комплексы массажа, гимнастики, закаливания;
- проводить профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием методов закаливания;
- реализовывать этические и деонтологические аспекты в общении с коллегами и анализировать результаты собственной деятельности для предотвращения

возможных ошибок, осознавая при этом дисциплинарную, административную, гражданско-правовую, уголовную ответственность.

*Владеть:*

- навыками оценки состояния здоровья;
- методами оценки питания населения различных возрастных групп;
- навыками проведения групповой профилактики нарушений здоровья;
- навыками составления индивидуальной программы оздоровления;
- навыками формирования у населения мотивации к здоровому образу жизни, в том числе к предупреждению и устранению вредных привычек, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья;
- навыками коммуникативного общения, взаимоотношений с медработниками ЛПУ и населением, соблюдая принципы медицинской этики и деонтологии;
- правилами ведения медицинской документации.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП вуза.

2.1. Дисциплина относится к учебному циклу (разделу) профессиональных дисциплин образовательного стандарта высшего профессионального медицинского образования «Лечебное дело».

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО.

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» изучается в пятом семестре, относится к циклу профессиональных дисциплин образовательного стандарта высшего образования «Лечебное дело».

2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

### ▪ **Биология**

Знания: основы паразитологии, экологии, генетики; биологические цепочки развития и передачи опасных для человека видов гельминтов.

Умения: методы биологического исследования различных объектов.

Навыки: микроскопия материала с целью определения глистных инвазий.

### ▪ **Химия**

Знания: физико-химические свойства различных классов химических веществ, определяющих степень их токсичности и опасности для человека; поведение химических веществ в окружающей среде; биологическую роль, строение и закономерности обмена белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей.

Умения: титровать, колориметрировать.

Навыки: проведение количественного и качественного анализа химических веществ; определение содержания витаминов и других пищевых веществ в плазме крови, моче.

### ▪ **Нормальная анатомия**

Знания: возрастные особенности строения и функций органов и систем организма.

Умения: измерение соматометрических параметров и оценка морфологических показателей физического развития.

Навыки: анализ анатомических особенностей организма, связанных с особенностями воздействия неблагоприятных факторов внешней среды и образа жизни.

### ▪ **Нормальная физиология**

**Знания:** функциональные системы организма, их регуляция, саморегуляция при воздействии факторов внешней среды; закономерности функционирования отдельных органов и систем у здорового человека; основные параметры гомеостаза; физиологическое значение воды и пищи, физиологию процессов пищеварения и ассимиляции; физиология трудового процесса; возрастная физиология.

**Умения:** исследования функционального состояния организма с помощью необходимой аппаратуры и приборов.

**Навыки:** оценка результатов исследования функционального состояния организма с помощью необходимой аппаратуры и приборов.

#### ▪ *Патологическая физиология*

**Знания:** понятие резистентности, выносливости; патофизиологические механизмы нарушения функции сердечно-сосудистой системы, дыхательной, мочевыделительной систем, желудочно-кишечного тракта; патофизиология развития функциональной недостаточности органов и систем в организме человека, их лабораторно-инструментальная диагностика.

**Умения:** выявление и анализ патофизиологических механизмов нарушения функции органов и систем.

**Навыки:** интерпретация результатов инструментальных и лабораторных методов исследования.

#### ▪ *Биологическая химия*

**Знания:** обмен белков, жиров, углеводов, энергетический обмен; витамины, гормоны, их функции в организме.

**Умения:** анализ биохимических процессов в организме.

**Навыки:** интерпретация клинических лабораторных показателей.

#### ▪ *Микробиология, вирусология и иммунология*

**Знания:** пути и факторы передачи возбудителей инфекционных болезней; санитарно-показательные микроорганизмы окружающей среды; автохтонная и транзитная микрофлора тела человека и ее роль в нормальных физиологических процессах и патологии; теоретические основы иммунитета, бактерионосительство как одна из форм инфекционного процесса; виды бактерий и вирусов, вызывающих основные инфекционные заболевания, пищевые отравления; специфическая и неспецифическая профилактика инфекционной заболеваемости; методы дезинфекции и стерилизации.

**Умения:** оценка уровней загрязненности объектов окружающей среды.

**Навыки:** владение методами санитарно-бактериологического исследования различных объектов окружающей среды (воздух, вода, продукты питания и т.д.).

#### ▪ *Фармакология*

**Знания:** механизмов действия лекарственных препаратов, показаний и противопоказаний к их применению, побочных действий и осложнений.

**Умения:** выбора лекарственного препарата при соматической патологии.

**Навыки:** выписывания рецептов.

#### ▪ *Философия, биоэтика*

**Знания:** методов, способов и приемов познания основных закономерностей возникновения, развития и существования нравственных явлений; сбор, обработка, анализ и презентацию информации о нравственных отношениях и способах их функционирования в различных областях профессиональной деятельности и сферах общественной жизни.

**Умения:** организовывать процессы формирования нравственного пространства в сообществах и организациях различной степени сложности, используя методы, способы, приемы организации нравственных взаимоотношений и управления нравственной культурой на межличностном, организационном и институциональном уровнях; создавать

программы по внедрению нравственных норм и ценностей в практику деятельности индивидов, социальных институтов и объединений.

Навыки: использовать методы, способы, приемы разработки и реализации социальных программ, способствующих обеспечить достойный уровень нравственных отношений, сочетая образовательную и морально-воспитательную деятельность.

2.3. Изучение дисциплины необходимо для знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками:

▪ **Госпитальная терапия**

Знания: факторов риска, клиники, диагностики и лечения заболеваний внутренних органов, первичной и вторичной профилактики соматических заболеваний.

Умения: постановки предварительного диагноза, разработки плана обследования соматического больного.

Навыки: оказания неотложной до госпитальной помощи и плановой терапии при соматической патологии, профилактики заболеваний.

▪ **Общественное здоровье и здравоохранение**

Знания: вопросов организации работы врачей в поликлиниках и стационарах, организации медико-социальной и профилактической помощи населению.

Умения: ведения учетно-отчетной медицинской документации.

Навыки: проведения клинико-экспертной работы.

▪ **Наркология**

Знания: факторов риска, ранней диагностики и профилактики табакокурения, алкоголизма, наркомании, аутоагрессивных форм поведения у населения.

Умения: проведения дифференциально-диагностического поиска при различных формах зависимости.

Навыки: проведения профилактических мероприятий, направленных на доклиническую диагностику аутоагрессивных форм поведения.

▪ **Факультетская терапия**

Знания: факторов риска, клиники, диагностики и лечения, первичной и вторичной профилактики заболеваний.

Умения: постановки предварительного диагноза, разработки плана обследования соматического больного.

Навыки: профилактики и достижения стойкой ремиссии хронических заболеваний.

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства*
1.	ПК-1	Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и	- Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах; - определение понятия «здоровье»;	- Собрать и оценить анамнез: биологический, генеалогический, социально-средовой;	- Определением возрастной группы; - оценкой факторов риска;	Собеседование по ситуационным задачам, контрольная работа, типовые

	<p>укрепление здоровья населения и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье детей факторов среды их обитания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- критерии комплексной оценки состояния здоровья;</li> <li>- понятие о группах здоровья;</li> <li>- факторы риска нарушения здоровья;</li> <li>- принципы организации режима дня;</li> <li>- принципы рационального питания;</li> <li>- понятие об адекватной двигательной активности;</li> <li>- принципы и организацию физического воспитания;</li> <li>- закаливание (принципы, противопоказания, методы);</li> <li>- принципы специфической (вакцинопрофилактика) и неспецифической профилактики инфекционных заболеваний ;</li> <li>- группы для занятий физической культурой;</li> <li>- понятие и методы оценки физической подготовленности;</li> <li>- о влиянии вредных привычек на состояние</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить факторы риска нарушения здоровья;</li> <li>- выявить отклонения в ФР;</li> <li>- определить резистентность;</li> <li>- определять группу здоровья;</li> <li>- дать рекомендации населению по режиму дня и питанию;</li> <li>- дать рекомендации беременной и кормящей матери по профилактике гипогалактии;</li> <li>- дать рекомендации по уходу за новорожденным;</li> <li>- подобрать режим дня;</li> <li>- дать рекомендации по профилактике десинхроноза;</li> <li>- дать рекомендации по стимуляции нервно-психической деятельности;</li> <li>- подобрать и провести комплекс массажа и гимнастики взрослому населению;</li> <li>- дать рекомендации по закаливанию;</li> <li>- провести тесты,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценкой физического развития;</li> <li>- оценкой адекватности питания;</li> <li>- оценкой резистентности ;</li> <li>- составлением меню.</li> </ul>	<p>расчеты, тестирование, индивидуальное задание</p>
--	---	--	--	--	--

			здоровья; - приоритетные направления гигиенического обучения и воспитания; - о роли центров здоровья и формировании ЗОЖ и организации их работы.	характеризующие физическую подготовленность; - провести тесты, характеризующие психо-функциональное состояние; - провести медико-педагогический контроль физкультурного занятия; - определить группу для занятий физической культурой; - пропагандировать здоровый образ жизни.		
2.	ПК-16	Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	- понятие о здоровом образе жизни и его компонентах; - принципы рационального питания населения различных возрастных групп; - понятие об адекватной двигательной активности; - правила личной и общественной гигиены; - методы закаливания; - о влиянии вредных привычек на состояние здоровья; - о роли центров	- дать рекомендации населению различных возрастных групп и нозологий по формированию здорового образа жизни ; - подобрать режим дня населению различных возрастных групп; - предложить комплекс закаляющих мероприятий; - выбрать комплекс упражнений по формированию физической подготовленности	- составлением меню населению, в зависимости от пола, возраста, энергозатрат; - составлением режима дня используя персонализированный подход; - составление режима оздоровительной тренировки исходя из возрастных особенностей и антропометрии пациента;  - навыками формирования здорового образа жизни.	Собеседование по ситуационным задачам, контрольная работа, тестирование, индивидуальное задание



			здоровья в формировании ЗОЖ и организации их работы; - принципы специфической и неспецифической профилактики инфекционных заболеваний; - методы оздоровления населения в условиях поликлиники, стационара и семьи; - принципы и организацию физического воспитания;	и; -ать рекомендации по профилактике десинхроноза у различных возрастных и профессиональных групп - дать рекомендации по санитарно-гигиеническим мероприятиям в поликлинике, стационаре и семье.		
3.	ПК-17	Способность к применению основных принципов организации и управления в сфере охраны здоровья граждан, в медицинских организациях и их структурных подразделениях	- концепции развития медицины и здравоохранения, социальной политики государства в области здравоохранения; - социально-экономические факторы, влияющие на различия в состоянии здоровья.	- давать оценку роли и места медицины и системы здравоохранения в конкретных социально-экономических условиях; - анализировать основные факторы (социальные-экономические и др.), влияющие на уровень потребления медицинских услуг.	- навыками использования знаний для анализа социально-значимых проблем и процессов, связанных со здоровьем.	Собеседование по ситуационным задачам, контрольная работа, тестирование

*\*виды оценочных средств, которые могут быть использованы при освоении компетенций: коллоквиум, контрольная работа, собеседование по ситуационным задачам, тестирование письменное или компьютерное, типовые расчеты, индивидуальные задания, реферат, эссе*

#### 4. Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении:

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1.	ПК-1, ПК-15, ПК-16	Здоровье как медицинская и социальная категория.	Понятие здоровья. Уровни оценки здоровья на всех уровнях. Факторы влияющие на здоровье. Образ жизни.

		его формирование. Государственная политика в области здоровьесбережения. Организация пропаганды здорового образа жизни.	компоненты. Центры здоровья. Социально-гигиенический мониторинг. Пропаганда здорового образа жизни в работе амбулаторно-поликлинической службы, в работе стационаров. Роль медицинского персонала в пропаганде здорового образа жизни. Методы, формы и средства пропаганды здорового образа жизни. Государственная политика в области здоровьесбережения. Национальный проект «Здоровье». Политика здоровьесбережения в Астраханской области.
2.	ПК-1, ПК-15, ПК-17	Значение рационального питания в системе здорового образа жизни.	Понятие рационального питания. Законы рационального питания. Понятия: диетология, нутрициология. Теория сбалансированного питания. Понятие режима питания. Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам пищи. Определение пищевого статуса. Микро- и макро-нутриенты. Основные теории питания: «пищевая пирамида», «рациональная тарелка».
3.	ПК-1, ПК-16, ПК-17	Двигательная активность и здоровье. Место и роль физической культуры в здоровом образе жизни	Понятие гипокинезии. Механизм действия физических нагрузок. Механизм адаптации к физической нагрузке. Понятие адаптации. Перекрестные и защитные эффекты, цена адаптации. Источники энергии при физической нагрузке. Классификация физических упражнений. Оздоровительная физическая тренировка и ее виды. Врачебно-педагогический контроль.
4.	ПК-1, ПК-16, ПК-17	Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья. Психофизиологические основы здоровья.	Биологические ритмы функционирования организма. Десинхроноз. Работоспособность и утомление. Организация рабочего режима. Особенности режима труда и отдыха школьников. Сон как важный фактор здоровья. Психоэмоциональная регуляция. Методы оценки психоэмоционального статуса. Методики регуляции психоэмоционального состояния.
5.	ПК-1, ПК-16, ПК-17	Аддитивное поведение. ЗОЖ в профилактике вредных привычек.	Классификация аддикций. Патологический гемблинг. Интернет аддикции. Пищевые аддикции. Химические аддикции. Табакокурение. Влияние табакокурения на беременность и плод. Профилактика табакокурения. Алкоголизм. Женский алкоголизм. Подростковый алкоголизм. Употребление ПАВ. Токсикомания.
6.	ПК-1, ПК-16, ПК-17	Иммунитет и здоровье. Методы оздоровления организма.	Иммунная защита организма человека. Национальный календарь прививок. Нарушение иммунитета и их влияние на здоровье человека. Способы оздоровления и укрепления иммунитета. Закаливание.
7.	ПК-1, ПК-16, ПК-17	Зачет	Проверка знаний студентов в виде дифференцированного зачета. Контроль усвоения студентами способов оценки здоровья, определения группы здоровья, выделения факторов риска заболеваний, умения составления рациона питания, индивидуальной программы реабилитации, разработки профилактических мероприятий и пропаганды ЗОЖ.

## 5. Распределение трудоемкости дисциплины.

## 5.1. Распределение трудоемкости дисциплины и видов учебной работы по семестрам:

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам		
	объем в зачетных единицах (ЗЕ)	объем в академических часах (АЧ)	IV	V	VI
<b>Аудиторная работа, в том числе</b>	1,5	48	-	48	-
Лекции (Л)	1,0	14	-	14	-
Лабораторные практикумы (ЛП)		-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	0,5	34	-	34	-
Клинические практические занятия (КПЗ)		-	-	-	-
Семинары (С)		-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС)	0,5	24	-	24	-
Промежуточная аттестация			-	-	
<b>Зачет/экзамен</b>			-	зачет	-
<b>ИТОГО</b>	<b>2,0</b>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-

## 5.2. Разделы дисциплины, виды учебной работы и формы текущего контроля:

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы (в АЧ)						Оценочные средства	
			Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	СРС		всего
1.	V	Формирование и рациональная организация образа жизни.	2					1	3	-
2.	V	Двигательная активность и здоровье.	2					1	3	-
3.	V	Пропаганда основ рационального питания.	2					1	3	-
4.	V	Гигиенические аспекты режима труда и отдыха в сохранении здоровья.	2					1	3	-
5.	V	ЗОЖ и ГВ в профилактике вредных привычек.	2					1	3	-
6.	V	Пропаганда вопросов психогигиены и психопрофилактики в системе мероприятий по формированию здорового образа жизни.	2					1	3	-
7.	V	Методы, формы и средства пропаганды ЗОЖ.	2					1	3	-
8.	V	Здоровье как медицинская и социальная категория. Здоровый образ жизни и его формирование.			5			2,5	7,5	Тестирование, контрольная работа, индивидуальное

		Государственная политика в области здоровьесбережения. Организация пропаганды здорового образа жизни.							задание
9.	V	Значение рационального питания в системе здорового образа жизни.			5		2,5	7,5	Собеседование по ситуационным задачам, тестирование, индивидуальное задание
10.	V	Двигательная активность и здоровье. Место и роль физической культуры в здоровом образе жизни.			5		2,5	7,5	Собеседование по ситуационным задачам, тестирование.
11.	V	Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья. Психофизиологические основы здоровья.			4		2	6	Контрольная работа, Тестирование, Индивидуальная работа
12.	V	Аддиктивное поведение. ЗОЖ в профилактике вредных привычек.			5		2,5	7,5	Индивидуальная работа, Контрольная работа
13.	V	Иммунитет и здоровье. Методы оздоровления организма.			5		2,5	7,5	Контрольная работа, тестирование, Индивидуальная работа
14.	V	Зачетное занятие			5		2,5	7,5	Собеседование по зачетным вопросам
15.		<b>ИТОГО (всего – АЧ)</b>	<b>14</b>		<b>34</b>		<b>24</b>	<b>72</b>	

## 5.3. Распределение лекций по семестрам:

№ п/п	Наименование тем лекций	Объем в АЧ	
		Часы	Семестр
1.	Формирование и рациональная организация образа жизни.	2	V
2.	Двигательная активность и здоровье.	2	V
3.	Пропаганда основ рационального питания.	2	V
4.	Гигиенические аспекты режима труда и отдыха в сохранении здоровья.	2	V
5.	ЗОЖ и ГВ в профилактике вредных привычек.	2	V
6.	Пропаганда вопросов психогигиены и психопрофилактики в системе мероприятий по формированию здорового образа жизни.	2	V
7.	Методы, формы и средства пропаганды ЗОЖ.	2	V

<b>ИТОГО (всего – 14АЧ)</b>	<b>14</b>	
-----------------------------	-----------	--

## 5.5. Распределение тем практических занятий по семестрам:

№ п/п	Наименование тем практических занятий	Объем в АЧ	
		Часы	Семестр
1.	Здоровье как медицинская и социальная категория. Здоровый образ жизни и его формирование. Государственная политика в области здоровьесбережения.	5	V
2.	Значение рационального питания в системе здорового образа жизни.	5	V
3.	Двигательная активность и здоровье. Место и роль физической культуры в здоровом образе жизни.	5	V
4.	Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья. Психофизиологические основы здоровья.	4	V
5.	Аддиктивное поведение. ЗОЖ в профилактике вредных привычек.	5	V
6.	Иммунитет и здоровье. Методы оздоровления организма.	5	V
7.	Организация пропаганды здорового образа жизни. Зачетное занятие	5	V
<b>ИТОГО (всего – 34АЧ)</b>		<b>34</b>	

## 5.8. Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

№ п/п	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ	
		Часы	Семестр
1.	Работа с литературными и иными источниками информации по изучаемому разделу, в том числе в интерактивной форме	6	V
2.	Работа с электронными образовательными ресурсами	4	V
3.	Работа с лекционным материалом	5	V
4.	Выполнение домашнего задания к занятию	3	V
5.	Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку	3	V
6.	Подготовка к зачету	3	V
<b>ИТОГО (всего – 24 АЧ)</b>		<b>24</b>	

*\*виды самостоятельной работы: работа с литературными и иными источниками информации по изучаемому разделу, в том числе в интерактивной форме, выполнение заданий, предусмотренных рабочей программой (групповых и (или) индивидуальных) в форме написания историй болезни, рефератов, эссе, подготовки докладов, выступлений; подготовка к участию в занятиях в интерактивной форме (ролевые и деловые игры, тренинги, игровое проектирование, компьютерная симуляция, дискуссии), работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными на образовательном портале вуза, подготовка курсовых работ и т.д.*

6. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины.

6.1. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации\*, виды оценочных средств:

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства				
				Виды	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов		
1	2	3	4	5	6	7		
1.	V	Текущий контроль (контроль самостоятельной работы студента, контроль освоения темы)	Здоровье как медицинская и социальная категория. Здоровый образ жизни и его формирование. Государственная политика в области здоровьесбережения. Организация пропаганды здорового образа жизни.	Тестирование,	11	3		
				контрольная работа,	1	17		
				индивидуальное задание	1	11		
2.	V	Текущий контроль (контроль самостоятельной работы студента, контроль освоения темы)	Значение рационального питания в системе здорового образа жизни.	Собеседование по ситуационным задачам,	1	10		
				тестирование,	11	3		
				индивидуальное задание	1	8		
				Контрольная работа	1	13		
3.	V	Текущий контроль (контроль самостоятельной работы студента, контроль освоения темы)	Двигательная активность и здоровье. Место и роль физической культуры в здоровом образе жизни.	Собеседование по ситуационным задачам,	1	49		
				тестирование.			11	3
				Контрольная работа			1	12
4.	V	Текущий контроль (контроль самостоятельной работы студента, контроль освоения темы)	Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья. Психофизиологические основы здоровья.	Контрольная работа,	1	8		
				Тестирование,	11	3		
				Индивидуальная работа	1	1		
5.	V	Текущий контроль (контроль самостоятельной работы студента, контроль	Аддиктивное поведение. ЗОЖ в профилактике вредных привычек.	Индивидуальная работа,	1	19		
				Контрольная работа	1	18		
				Тестирование	11	3		

		освоения темы)				
6.	V	Текущий контроль (контроль самостоятельной работы студента, контроль освоения темы	Иммунитет и здоровье. Методы оздоровления организма.	Контрольная работа,	1	11
				тестирование	11	3
				Индивидуальная работа	1	10
7.	V	Промежуточная аттестация	Зачетное занятие	Собеседование по зачетным вопросам	2	25

*\*формы текущего контроля: контроль самостоятельной работы студента, контроль освоения темы; формы промежуточной аттестации: зачет, экзамен*

## 6.2. Примеры оценочных средств:

### 1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

### 2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

### 3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

6.3. Оценочные средства, рекомендуемые для включения в фонд оценочных средств для проведения итоговой государственной аттестации.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (печатные, электронные издания, интернет и другие сетевые ресурсы).

#### 7.1. Перечень основной литературы\*:

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров	
		На кафедре	В библиотеке
1	<b>Доронцев А. В.</b> Основы здорового образа жизни : (учеб. пособие ) / А. В. Доронцев. - Астрахань : АГМА, 2009. - 112 с.	0	17

*\*перечень основной литературы должен содержать учебники, изданные за последние 10 лет (для дисциплин гуманитарного, социального и экономического цикла за последние 5 лет), учебные пособия, изданные за последние 5 лет.*

#### 7.2. Перечень дополнительной литературы\*:

№	Наименование согласно библиографическим	Количество экземпляров
---	---	------------------------

	требованиям	На кафедре	В библиотеке
1	Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-2645-6 - Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html</a>	-	-
2	Архангельский В.И., Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учебник / Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 176 с. (Серия "СПО") - ISBN 978-5-9704-2530-5 - Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970425305.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970425305.html</a>	-	-
3	Григорьев А.И., Экология человека [Электронный ресурс] : учебник / Под ред. А.И. Григорьева - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 240 с. - ISBN 978-5-9704-0720-2 - Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970407202.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970407202.html</a>	-	-
4	Решетников А.В., Здоровье как предмет изучения в социологии медицины [Электронный ресурс] : учебное пособие / Решетников А.В., Шаповалова О.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 64 с. - ISBN 978-5-9704-0791-2 - Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970407912.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970407912.html</a>	-	-
5	Тель Л.З., Нутрициология [Электронный ресурс] / Л.З. Тель [и др.] - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 544 с. - ISBN 978-5-4235-0255-3 - Режим доступа: <a href="https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785423502553.html">https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785423502553.html</a>	-	-
6	Шевченко В.П., Клиническая диетология [Электронный ресурс] / В. П. Шевченко ; под ред. В. Т. Ивашкина. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 256 с. (Серия "Библиотека врача-специалиста") - ISBN 978-5-9704-3008-8 - Режим доступа: <a href="https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970430088.html">https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970430088.html</a>	-	-
7	О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения / ФЗ №52 от 12.03.1999 (измененный от 23.06.2014).	1	
8	О методах диагностики в центрах здоровья для взрослого населения Астраханской области / Распоряжение Министерства Здравоохранения Астраханской области от 23.06.2017 № 578р	1	
9	О порядке проведения профилактических медицинских осмотров обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях высшего образования в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ / Приказ Министерства	1	



	Здравоохранения РФ от 06.10.2014 №581н.		
10	Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака / Приказ Минздравсоцразвития России от 19.08.2009 №597н (ред. от 30.09.2015).	1	
11	Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения / Приказ Минздрава России от 03.02.2015 года № 36 ан.	1	
12	О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения / ФЗ №52 от 12.03.1999 (измененный от 23.06.2014).	1	
13	О методах диагностики в центрах здоровья для взрослого населения Астраханской области / Распоряжение Министерства Здравоохранения Астраханской области от 23.06.2017 № 578р	1	

*\*дополнительная литература содержит дополнительный материал к основным разделам программы дисциплины.*

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

### 8.1. Перечень помещений\* для проведения аудиторных занятий по дисциплине.

1. кабинеты
2. лекционный зал
3. актовъй зал

*\*специально оборудованные помещения (аудитории, кабинеты, лаборатории и др.) для проведения лекционных занятий, семинаров, практических и клиничко-практических занятий при изучении дисциплин, в том числе:*

*анатомический зал, анатомический музей, трупохранилище;  
оборудованные симуляционной техникой;  
кабинеты для проведения работы с пациентами, получающими медицинскую помощь.*

### 8.2. Перечень оборудования\* для проведения аудиторных занятий по дисциплине.

1. Мультимедийный комплекс – 2 шт
2. ПК
3. Презентации по разделам дисциплины
4. Видеофильмы по дисциплине

*\*лабораторное, инструментальное оборудование (указать, какое), мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран), телевизор, видекамера, слайдоскоп, видеоманитофон, ПК, видео- и DVD проигрыватели, мониторы, наборы слайдов, таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным разделам дисциплины, видеофильмы, доски и др..*

## 9.. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины:

1. <https://www.rosmedlib.ru>
2. <http://lib.astgmu.ru>