

**Автономная некоммерческая организация высшего
образования
«Медицинский институт им. Зернова М.С.»**



Утверждаю:
Ректор
Жукова Н.А.

2025

Рабочая программа дисциплины
Гигиенические основы формирования здоровья

Уровень
образования
Высшее –
специалитет
Специальность
32.05.01 Медико-профилактическое дело

Профиль Медико-профилактическое дело
Квалификация
Врач по общей гигиене, по эпидемиологии
Форма обучения
Очная

Ессентуки 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гигиенические основы формирования здоровья» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (вариативная часть).

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре.

Цель освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы формирования здоровья» состоит в изучении закономерностей формирования здоровья человека и разработке гигиенических методов моделирования здорового образа жизни.

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по учебной дисциплине (модулю)
ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.	ОПК-2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Знать: формы, методы и средства санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины; показатели здоровья населения; факторы, определяющие здоровье детского и взрослого населения. Уметь: планировать и проводить санитарно-просветительскую работу с населением по вопросам профилактической медицины; работать с учебной, научной, нормативной и справочной литературой; осуществлять поиск информации для решения профессиональных задач. Владеть: навыками формирования здорового образа жизни.
	ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Знать: правила медицинского поведения населения и основы гигиенических процедур; основы здорового образа жизни; факторы риска заболеваний. Уметь: проводить обучение населения правилам медицинского поведения; проводить оценку здоровья населения; обучить население самостоятельно разрабатывать системы оздоровления и самосовершенствования. Владеть: навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.
ПК-4. Способность и готовность к разработке, организации и выполнению комплекса	ПК-4.1. Умеет обосновывать, разрабатывать, оценивать достаточность и эффективность плана профилактических	Знать: особенности составления плана профилактических мероприятий для различных контингентов населения, в организациях различного типа. Уметь: планировать и проводить профилактические мероприятия для

санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения.	мероприятий для различных контингентов населения, в организациях различного типа.	различных контингентов населения. Владеть: навыками оценки эффективности профилактических мероприятий в организациях различного типа.
	ПК-4.2. Владеет алгоритмом оценки правильности и полноты программы производственного контроля.	Знать: правила составления программы производственного контроля. Уметь: оценить полноту содержания программ производственного контроля. Владеть: алгоритмом анализа содержания программы производственного контроля с точки зрения ее правильности и полноты.
	ПК-4.3. Умеет составить план, организовать и оценить правильность определения контингентов, подлежащих предварительным и периодическим медицинским осмотрам.	Знать: особенности составления плана предварительных и периодических медицинских осмотров. Уметь: правильно определять контингент, подлежащий предварительным и периодическим медицинским осмотрам. Владеть: навыками оценки организации предварительных и периодических медицинских осмотров.

2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

2.1. Типы задач профессиональной деятельности

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

- профилактический.

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции (или его части) и ее содержание	Номер/индекс индикатора достижения компетенции (или его части) и его содержание	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6
1.	ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.	ОПК-2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики	С/01.7 Организация и проведение санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий	Составление планов и программ санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины; формирование алгоритма работы с	Контрольная работа, собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.

		заболеваний. ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.		учебной, научной, нормативной и справочной литературой.	
2.	ПК-4. Способность и готовность к разработке, организации и выполнению комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения.	ПК-4.1. Умеет обосновывать, разрабатывать, оценивать достаточность и эффективность плана профилактических мероприятий для различных контингентов населения, в организациях различного типа. ПК-4.2. Владеет алгоритмом оценки правильности и полноты программы производственного контроля. ПК-4.3. Умеет составить план, организовать и оценить правильность определения контингентов, подлежащих предварительным и периодическим медицинским осмотрам.	А/01.7 Осуществление федерального государственного контроля (надзора) в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения и защиты прав потребителей С/01.7 Организация и проведение санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий	Составление планов и программ профилактических мероприятий для различных контингентов населения, в организациях различного типа.	Контрольная работа, собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.

3. Содержание рабочей программы

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

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр 5
--------------------	------------------------------------	-----------

1	2	3
Контактная работа (всего), в том числе:	72/2,0	72
Лекции (Л)	22/0,6	22
Практические занятия (ПЗ),	50/1,4	50
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:	36/1,0	36
Подготовка к занятиям (ПЗ)	12/0,4	12
Подготовка к текущему контролю (ПТК)	12/0,3	12
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)	12/0,3	12
Вид промежуточной аттестации	зачет (За)	3
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	108
	ЗЕТ	3

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

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1	ОПК-2	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека	Состояние здоровья населения России. Теоретические основы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека. Социальные потребности общества в сохранении, укреплении и формировании здоровья человека. Исторический аспект категории здоровья. Анализ существующих понятий «здоровье» в биологических, медицинских, гуманитарных науках. Здоровье физическое, психологическое и социальное. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели индивидуального здоровья. Показатели общественного здоровья. Здоровье и благополучие. Уровни здоровья. Уровни благополучия. Факторы здоровья. Методы оценки количества и качества здоровья. Понятия «здоровье личности», «здоровье популяции», «здоровье нации». Демографические, социально-экономические, медицинские, культурологические аспекты здоровья. Принципы обеспечения здоровья. Общие мотивы сохранения и укрепления здоровья. Влияние питания, двигательной активности, аутоагрессии на здоровье.

2	ОПК-2	Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	Категории образа жизни. Сущность здорового образа жизни как основы формирования индивидуального здоровья. Модели общественного здоровья с позиции личности и государства. Факторы риска заболеваний. Взаимозависимость здоровья и здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Условия здорового образа жизни. Показатели и критерии здорового образа жизни.
			Примеры здорового образа жизни. Жизнь и деятельность людей, ведущих здоровый образ жизни.
3	ПК-4	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)	Современные проблемы профилактики. Определение понятия «профилактика заболеваний», «медицинская профилактика». Виды (стадии) профилактики. Первичная профилактика — система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, охрана окружающей среды и т. д.). Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания. Третичная профилактика имеет целью социальную (формирование уверенности в собственной социальной пригодности), трудовую (возможность восстановления трудовых навыков), психологическую (восстановление поведенческой активности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики).
4	ПК-4	Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации	Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья. Научно-методическое обеспечение деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации. Интеграция усилий различных государственных и общественных организаций, СМИ в работе по формированию здорового образа жизни молодежи. Правовое и экономическое обеспечение оздоровительной работы. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни у учащихся. Дневник здоровья, карта режима дня, самоанализ пищевого поведения, двигательной активности, работоспособности, психического состояния. Внеклассная работа по оздоровлению учащихся.
5	ОПК-2 ПК-4	Болезни цивилизации и их профилактика	Болезни цивилизации, их профилактика: атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца. Болезни, связанные с нерациональным питанием, гиподинамией, курением, стрессом.

6	ОПК-2 ПК-4	Питание и здоровье	Рациональное питание, его принципы. Значение питания для поддержания здоровья. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Концепции питания: сбалансированное питание, вегетарианство, раздельное питание, лечебное голодание и др. Принципы составления индивидуальных программ оздоровительного питания. Естественные оздоровительные продукты: продукты пчеловодства, проросшие зерна, отруби, овощные и фруктовые соки и др. Понятие о диетологии и диетотерапии.
7	ОПК-2 ПК-4	Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	Концепция сбалансированного питания. Нормы питания. Режим питания. Масса тела, ее определение. Разгрузочные дни. Идеальная и нормальная масса тела. Гигиенические основы питания детей и подростков. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет. Физическая культура в режиме здорового образа жизни. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений; значение физической подготовленности для здоровья; значение выносливости (аэробной производительности) для устойчивости к атеросклерозу, гипертонии, ожирению, диабету; значение силы (анаэробной производительности) и гибкости для устойчивости к болезням позвоночника, суставов, диабету, ожирению, недостаточности родовой деятельности и др.
8	ПК-4	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	Факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний. Вредные привычки и болезни химической зависимости. Табакозависимость и способы ее преодоления. Алкогольная зависимость. Наркомания. Понятие о психоактивных веществах.
9	ПК-4	Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика	Болезнь как результат незнания адаптивных и защитных механизмов своего организма. Предрасположенность к заболеванию. Понятие об онкологии. Причины возникновения опухолевых заболеваний. Факторы риска. Первые признаки и общие симптомы. Стадии развития. Виды онкологических заболеваний. Методы диагностики и лечения. Профилактика. Аллергия. История. Этиология. Причины роста заболеваемости аллергией. Патогенез. Наиболее распространенные аллергены. Клинические проявления. Диагностика. Осложнения. Лечение аллергии. Профилактика.

10	ПК-4	Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	Репродуктивное здоровье и способы профилактики нарушений репродуктивного здоровья. Искусственный аборт. Контрацепция. Венерические болезни, их профилактика: трихомоноз, гонорея, сифилис. Синдром приобретенного иммунного дефицита. История вопроса. Пути передачи СПИДа. Группы риска. Патогенез и клиника СПИДа. Диагностика. Профилактика. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Основы полового воспитания. Гигиена половой жизни. Планирование семьи. Роль семьи и школы в половом воспитании. Беременность, роды, уход за детьми.
11	ОПК-2	Роль двигательной активности в формировании	Двигательная активность и нормы для разных возрастных категорий. Физиологические основы физической культуры человека. Гиподинамия. Иммунитет и здоровье. Классификация защитных
		здоровья	механизмов. Физиология иммунитета. Факторы риска иммунитета. Труд и здоровье. Рациональная организация жизнедеятельности: работоспособность и утомление. Оптимальная организация учебного режима школьников. Культура умственного и физического труда. Понятие об активном отдыхе. Понятие о хронобиологии и биоритмах.
12	ОПК-2	Системы оздоровления и самосовершенствования	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Традиционные оздоровительные системы. Виды физических упражнений: аэробные и анаэробные упражнения (плавание, игры, танцы и др.). Практика йоги, ушу. Дыхательная гимнастика в практике общего оздоровления. Естественные факторы природы как обязательное условие обеспечения здоровья. Закаливание. Особенности использования средств восстановления в школе. Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни. Социальное здоровье как интегральная характеристика здоровья человека и общества. Психофизические основы здоровья. Психологический статус и здоровье человека. Сущность и критерии психического здоровья человека. Эмоции человека и здоровье. Стресс и проблема адаптации. Кризисные состояния, их причины и коррекция. Психорегуляция, психосаморегуляция, релаксация и аутогенная тренировка, психогигиена человека. Определение адаптационного потенциала человека. Метеочувствительность. Психозэмоциональное напряжение. Синдром хронической усталости. Организация физкультпауз, минуток здоровья и использование различных тренажеров. Массаж, самомассаж, воздействие на биологически активные точки. Самоконтроль состояния организма при физических нагрузках.

13	ОПК-2 ПК-4	Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни	Формы, методы и средства формирования здорового образа жизни. Гигиеническое обучение и воспитание детского и взрослого населения. Профилактика школьных форм патологии: сколиоза, близорукости, нервных расстройств и др. Формирование у детей основных гигиенических знаний и навыков (уход за ротовой полостью, кожей, волосами и т.д.). Режим дня ребенка в семье. Формы проведения семейного досуга.
----	---------------	---	--

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛП	ПЗ, ПП *	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	5	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека	2	-	4	2	8	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
2	5	Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	1		2	2	5	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
3	5	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)	1		2	2	5	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
4	5	Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации	1		2	2	5	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач

5	5	Болезни цивилизации и их профилактика	2		2	2	6	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
6	5	Питание и здоровье	2		2	2	6	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
7	5	Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	2		4	2	8	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
8	5	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как	2		2	4	8	письменное тестирование, устный

		факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания						опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
9	5	Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика	1		2	4	7	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
10	5	Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	2		2	4	8	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
11	5	Роль двигательной активности в формировании здоровья	2		6	2	10	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач

12	5	Системы оздоровления и самосовершенствования	2		10	4	16	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СР, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
13	5	Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни	2		6	4	12	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
ИТОГО			22	-	50	36	108	

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

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины	Семестр
		5
1	2	3
1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье.	2
2	Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний.	1
3	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика.	1
4	Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ.	1
5	Болезни цивилизации и их профилактика.	2
6	Питание и здоровье.	2
7	Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет.	2
8	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска НИЗ. Наркомания.	2
9	Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика.	1
10	Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	2
11	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	2
12	Системы оздоровления и самосовершенствования.	2
13	Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования ЗОЖ.	2
	ИТОГО	22

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

№ п/п	Название тем практических занятий учебной дисциплины	Семестр
		5
1	2	3

1.	Методика проведения антропометрических исследований и оценка функционального состояния организма.	4
2.	Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья. (Занятие в Центре здоровья).	5
3.	Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения.	4
4.	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	4
5.	Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики.	4
6.	Вредные привычки и профилактика курения.	4
7.	Определение адаптационного потенциала. Метеочувствительность.	4
8.	Критерии и методы определения биологического возраста. Профилактика стресса.	4
9.	Планирование семьи. Разработка индивидуальных мероприятий по планированию семьи. Профилактика заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП)	4
10.	Санитарно-просветительная работа среди населения.	4
11.	Разработка индивидуальных программ здоровья.	4
12.	Презентация индивидуальных программ здоровья. Итоговое занятие.	5
	ИТОГО	50

3.6. Лабораторный практикум не предусмотрен учебным планом.

3.7. Самостоятельная работа обучающегося

3.7.1. Виды СР (АУДИТОРНАЯ РАБОТА)

№ п/п	№ семестра	Тема СР	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1	5	Методика проведения антропометрических исследований и оценка функционального состояния организма.	- выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя; - отработка практических навыков	1

2	5	Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья.	- изучение нормативных и иных материалов; - использование справочной литературы	1
3	5	Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения.	- решение практических заданий; - разбор ситуаций	1
4	5	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	- отработка практических навыков, - решение практических заданий; - разбор ситуаций	1
5	5	Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики.	- выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя	1
6	5	Вредные привычки и профилактика курения.	- выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя	1
7	5	Определение адаптационного потенциала. Метеочувствительность.	- выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя; - отработка практических навыков	1
8	5	Критерии и методы определения биологического возраста. Профилактика стресса.	- решение практических заданий; - разбор ситуаций	1
9	5	Планирование семьи. Разработка индивидуальных мероприятий по планированию семьи. Профилактика заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП)	- использование справочной литературы; - чтение и анализ текстов (нормативных актов, учебной литературы и т.п.)	1

10	5	Санитарно-просветительная работа среди населения.	- использование справочной литературы; - чтение и анализ текстов (нормативных актов, учебной литературы и т.п.)	1
11	5	Разработка индивидуальных программ здоровья.	- выполнение индивидуальных заданий преподавателя; - отработка практических навыков	1
12	5	Презентация индивидуальных программ здоровья. Итоговое занятие.	- выполнение аудиторной контрольной работы	1
ИТОГО часов в семестре:				12

3.7.2. Виды СР (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА)

№ п/п	№ семестра	Тема СР	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	5	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье.	- подготовка к практическим занятиям; - чтение учебной литературы, текстов лекций	2
2.	5	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика.	- чтение учебной литературы, текстов лекций; - работа с электронными ресурсами	2
3.	5	Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ.	- подготовка к практическим занятиям; - выполнение практических заданий (решение задач, разбор ситуации)	2
4.	5	Болезни цивилизации и их профилактика.	- работа с электронными ресурсами; - конспектирование источников	2
5.	5	Питание и здоровье.	- подготовка к практическим занятиям; - оформление мультимедийных презентаций учебных разделов	2
6.	5	Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет.	- подготовка к практическим занятиям; - работа с электронными ресурсами	2
7.	5	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска НИЗ. Наркомания.	- конспектирование источников; - подготовка и написание рефератов	2
8.	5	Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика.	- подготовка и написание рефератов	2
9.	5	Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	- оформление мультимедийных презентаций учебных разделов; - подготовка и написание рефератов	2

10.	5	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	- подготовка дополнительного материала к ПЗ	2
11.	5	Системы оздоровления и самосовершенствования.	- подготовка и написание рефератов	2
12.	5	Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования ЗОЖ.	- подготовка ко всем видам промежуточной аттестации - выполнение внеаудиторной контрольной работы	2
ИТОГО часов в семестре:				24

3.7.2. Примерная тематика контрольных вопросов

1. Здоровье: понятие, критерии, физиологические нормы, компоненты здоровья. Степень здоровья.
2. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели общественного здоровья. Состояние здоровья современного человека.
3. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы риска для здоровья.
4. Основы гигиенических знаний. Уход за кожей, полостью рта, волосами. Гигиена зрения и органов слуха. Школьная гигиена.
5. Психическое здоровье. Стресс, методы его коррекции.
6. Питание и здоровье. Состав пищи. Концепции рационального питания.
7. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.
8. Двигательная активность: оптимальная для здоровья, недостаточная (гиподинамия) и чрезмерная (гипердинамия).
9. Основы полового воспитания. Формирование сексуальности.
10. Гигиена пола. Планирование семьи. Роль семьи и школы в половом воспитании.
11. Болезнь: понятие, виды, причины, стадии. Классификация болезней.
12. Болезни цивилизации, их профилактика: атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца.
13. Инфекционные болезни, их профилактика.
14. Иммуитет и его виды. Календарь профилактических прививок.
15. Венерические заболевания (трихомоноз, гонорея, сифилис). Профилактика и

принципы лечения.

16. Синдром приобретенного иммунного дефицита. История вопроса. Этиология, патогенез, клиника СПИДа. Диагностика и меры профилактики.

17. Искусственный аборт: история вопроса. Виды абортов, осложнения, последствия.

18. Контрацепция.

19. Диагностика состояния и степени здоровья: данные антропометрического исследования.

20. Оценка функционального состояния организма и его систем.

21. Понятие об онкологии. Причины возникновения опухолевых заболеваний. Факторы риска. Первые признаки и общие симптомы. Стадии развития. Виды онкологических заболеваний. Методы диагностики и лечения. Профилактика.

22. Аллергия. История. Этиология. Причины роста заболеваемости аллергией. Патогенез. Наиболее распространенные аллергены. Клинические проявления. Диагностика. Осложнения. Лечение аллергии. Профилактика.

23. Системы оздоровления и самосовершенствования.

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

25. Организация и содержание гигиенического воспитания населения. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни детского и взрослого населения.

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

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.	Знать: формы, методы и средства санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины; показатели здоровья населения; факторы, определяющие здоровье детского и взрослого населения; правила медицинского поведения населения и основы гигиенических процедур; основы здорового образа	Не знает: - формы, методы и средства санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины; - показатели здоровья населения; факторы, определяющие здоровье детского и взрослого населения; - правила медицинского поведения населения и	Хорошо знает: - формы, методы и средства санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины; - показатели здоровья населения; факторы, определяющие здоровье детского и взрослого населения; - правила медицинского поведения населения и

	жизни; факторы риска заболеваний.	основы гигиенических процедур; - основы здорового образа жизни; - факторы риска заболеваний.	основы гигиенических процедур; - основы здорового образа жизни; - факторы риска заболеваний.
	Уметь: планировать и проводить санитарно-просветительскую работу с населением по вопросам профилактической медицины; работать с учебной, научной, нормативной и справочной литературой; осуществлять поиск информации для решения профессиональных задач; проводить обучение населения правилам медицинского поведения; проводить оценку здоровья населения; обучить население самостоятельно разрабатывать системы оздоровления и самосовершенствования.	Не умеет: - планировать и проводить санитарно-просветительскую работу с населением по вопросам профилактической медицины; - работать с учебной, научной, нормативной и справочной литературой; - осуществлять поиск информации для решения профессиональных задач; - проводить обучение населения правилам медицинского поведения; - проводить оценку здоровья населения; - обучить население самостоятельно разрабатывать системы оздоровления и самосовершенствования	Хорошо умеет: - планировать и проводить санитарно-просветительскую работу с населением по вопросам профилактической медицины; - работать с учебной, научной, нормативной и справочной литературой; - осуществлять поиск информации для решения профессиональных задач; - проводить обучение населения правилам медицинского поведения; - проводить оценку здоровья населения; - обучить население самостоятельно разрабатывать системы оздоровления и самосовершенствования
	Владеть: навыками формирования здорового образа жизни; навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.	Не владеет: - навыками формирования здорового образа жизни; - навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.	Хорошо владеет: - навыками формирования здорового образа жизни; - навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.
ПК-4. Способность и готовность к разработке, организации и выполнению комплекса санитарно-гигиенических и	Знать: особенности составления плана профилактических мероприятий для различных контингентов населения, в организациях различного типа; правила составления программы производственного	Не знает: - особенности составления плана профилактических мероприятий для различных контингентов населения, в организациях	Хорошо знает: - особенности составления плана профилактических мероприятий для различных контингентов населения, в организациях

медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения.	контроля; особенности составления плана предварительных и периодических медицинских осмотров.	различного типа; - правила составления программы производственного контроля; -особенности составления плана предварительных и периодических медицинских осмотров.	различного типа; - правила составления программы производственного контроля; -особенности составления плана предварительных и периодических медицинских осмотров.
	Уметь: планировать и проводить профилактические мероприятия для различных контингентов населения; оценить полноту содержания программ производственного контроля; правильно определять контингент, подлежащий предварительным и периодическим медицинским осмотрам.	Не умеет: - планировать и проводить профилактические мероприятия для различных контингентов населения; - оценить полноту содержания программ производственного контроля; - правильно определять контингент, подлежащий предварительным и периодическим медицинским осмотрам.	Хорошо умеет: - планировать и проводить профилактические мероприятия для различных контингентов населения; - оценить полноту содержания программ производственного контроля; - правильно определять контингент, подлежащий предварительным и периодическим медицинским осмотрам.
	Владеть: навыками оценки эффективности профилактических мероприятий в организациях различного типа; алгоритмом анализа содержания программы производственного контроля с точки зрения ее правильности и полноты; навыками оценки организации предварительных и периодических медицинских осмотров.	Не владеет: - навыками оценки эффективности профилактических мероприятий в организациях различного типа; - алгоритмом анализа содержания программы производственного контроля с точки зрения ее правильности и полноты; - навыками оценки организации предварительных и периодических медицинских осмотров.	Хорошо владеет: - навыками оценки эффективности профилактических мероприятий в организациях различного типа; - алгоритмом анализа содержания программы производственного контроля с точки зрения ее правильности и полноты; - навыками оценки организации предварительных и периодических медицинских осмотров.

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ОПК-2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний.	Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний.	Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.
ОПК-2.2. Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Владеет навыками подготовки устного выступления или печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.
ПК-4.1. Умеет обосновывать, разрабатывать, оценивать достаточность и эффективность плана профилактических мероприятий для различных контингентов населения, в организациях различного типа.	Умеет обосновывать, разрабатывать, оценивать достаточность и эффективность плана профилактических мероприятий для различных контингентов населения, в организациях различного типа.	Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.
ПК-4.2. Владеет алгоритмом оценки правильности и полноты программы производственного контроля.	Владеет алгоритмом оценки правильности и полноты программы производственного контроля.	Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.
ПК-4.3. Умеет составить план, организовать и оценить правильность определения контингентов, подлежащих предварительным и периодическим медицинским осмотрам.	Умеет составить план, организовать и оценить правильность определения контингентов, подлежащих предварительным и периодическим медицинским осмотрам.	Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.

5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины

	Основная литература
	Гигиена : учебник / П. И. Мельниченко [и др.] ; под ред. П. И. Мельниченко. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2018. - 651 с.
	Основы формирования здоровья детей [Текст] : учебник / под редакцией профессора А. С. Калмыковой. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2018. - 383,[1] с.
	Дополнительная литература
	Архангельский, В. И. Гигиена и экология человека : учебник / Архангельский В. И. , Кириллов В. Ф. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020.

- 176 с. - ISBN 978-5-9704-5260-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452608.html
Глиненко, В. М. Гигиена и экология человека : учебник / под ред. В. М. Глиненко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-6241-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970462416.html

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

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

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)

6.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)

Малый лекционный зал:

(Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, практических и лабораторных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения с перечнем основного оборудования)

Оборудование

Многофункциональный комплекс преподавателя (стол учительский-1шт., стул учительский -1шт.,

Стул с пюпитром - 78 шт

Доска - 1 шт

Проектор - 1 шт

Экран - 1 шт

Ноутбук - 1 шт

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной Института

6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. <http://www.pubmedcentral.nih.gov> - U.S. National Institutes of Health (NIH). Свободный цифровой архив журнальных публикаций по результатам биомедицинских научных исследований.
2. <http://medbiol.ru> - Сайт для образовательных и научных целей.
3. <http://www.biochemistry.org> - Сайт Международного биохимического общества (The International Biochemical Society).
4. <http://www.clinchem.org> - Сайт журнала Clinical Chemistry. Орган Американской ассоциации клинической химии - The American Association for Clinical Chemistry (AACC). (Международное общество, объединяющее специалистов в области медицины, в сферу профессиональных интересов которых входят: клиническая химия, клиническая лабораторная наука и лабораторная медицина).
5. <http://biomolecula.ru/> - биомолекула - сайт, посвящённый молекулярным основам современной биологии и практическим применениям научных достижений в медицине и

биотехнологии.

6. <https://www.merlot.org/merlot/index.htm> - MERLOT - Multimedia Educational Resource for Learning and Online Teaching.
7. www.elibrary.ru - национальная библиографическая база данных научного цитирования (профессиональная база данных)
8. www.scopus.com - крупнейшая в мире единая реферативная база данных (профессиональная база данных)
9. www.pubmed.com - англоязычная текстовая база данных медицинских и биологических публикаций (профессиональная база данных).