

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 09.06.2023 17:16:36

Уникальный программный тип:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

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

Кафедра гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО



СВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Валентин Д.А. / 

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Уровень образования
Высшее – *магистратура*
Направление подготовки
32.04.01 – *Общественное здравоохранение*
Направленность подготовки:
Управление медицинской организацией
Квалификация
Магистр
Форма обучения
Очная

Для приема: 2023

Уфа - 2023

При разработке рабочей программы дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» в основу положены:

1) ФГОС ВО 3 по направлению подготовки 32.04.01 Общественное здравоохранение (уровень подготовки кадров высшей квалификации – программа магистратуры), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2017. № 485;

2) Учебный план по направлению подготовки 32.04.01 Общественное здравоохранение (направленность – Управление медицинской организацией), утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России «25» 04 2023 г., протокол № 4.

Рабочая программа учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» одобрена на заседании кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО от «10» апреля 2023 года, протокол № 10.

Заведующий кафедрой

 П.А. Мочалкин

Рабочая программа учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» одобрена УМС по программам бакалавриата и магистратуры от «24» апреля 2023 г., протокол № 6.

Председатель УМС

по программам бакалавриата и магистратуры,
профессор

 К.В. Храмова

Разработчик

У.З. Ахмадуллин, к.м.н. доцент кафедры с курсом медико-профилактического дела ИДПО

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	4
2.	Требования к результатам освоения учебной дисциплины	5
2.1.	Типы задач профессиональной деятельности	5
2.2.	Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине	6
3.	Содержание рабочей программы	7
3.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
3.2.	Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины	8
3.3.	Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	12
3.4.	Название тем лекций и количество часов по семестрам учебной дисциплины	13
3.5.	Название тем практических занятий, в том числе практической подготовки и количество часов по семестрам учебной дисциплины	13
3.6.	Лабораторный практикум	14
3.7.	Самостоятельная работа обучающегося	14
4.	Фонд оценочных материалов для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины	16
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.	16
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	17
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	18
5.1.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины	18
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	19
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине	19
6.1.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине	19
6.2.	Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы	20
6.3.	Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование у магистров компетенций в области профилактики заболеваний, формирования здорового образа жизни у различных групп населения, которые позволят эффективно использовать профилактические технологии в профессиональной деятельности.

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-5. Способность к организации публичных мероприятий для решения задач профессиональной деятельности, в том числе с международными партнерами.	ОПК 5.1. Владеет методами и формами организации публичных мероприятий национального и международного уровней для решения задач профессиональной деятельности.	Знать: методы и формы организации публичных мероприятий для решения задач профессиональной деятельности. Уметь: планировать и проводить публичные мероприятия национального и международного уровней по вопросам профилактической медицины. Владеть: навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.
ПК-2. Способность и готовность к планированию, организации и реализации межсекторальных программ по профилактике заболеваний и укреплению	ПК-2.1. Умеет определять приоритетные проблемы популяционного здоровья, владеет современными технологиями построения профилактических программ, их мониторингования и оценки эффективности.	Знать: современные технологии построения профилактических программ для различных контингентов населения, в организациях различного типа. Уметь: определять приоритетные проблемы популяционного здоровья. Владеть: навыками мониторингования и оценки эффективности профилактических мероприятий в организациях различного типа.

здоровья населения.	ПК-2.2. Демонстрирует умение организовать и координировать межсекторальную деятельность в программах и мероприятиях по укреплению здоровья.	Знать: основы здорового образа жизни; факторы риска заболеваний; программы и мероприятия по укреплению здоровья Населения. Уметь: организовать межсекторальную деятельность в программах и мероприятиях по укреплению здоровья населения. Владеть: навыками координации межсекторальной деятельности в программах и мероприятиях по укреплению здоровья населения.
---------------------	---	--

2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

2.1. Типы задач профессиональной деятельности

Задачи профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания учебной дисциплины:

- научно-исследовательская.

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-5. Способность к организации публичных мероприятий для решения задач профессиональной деятельности, в том числе с международным и партнерами.	ОПК 5.1. Владеет методами и формами организации публичных мероприятий национального и международного уровней для решения задач профессиональной деятельности.		Составление планов и программ санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины; формирование алгоритма работы с учебной, научной, нормативной и справочной литературой.	Контрольная работа, собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.

2.	ПК-2. Способность и готовность к планированию, организации и реализации межсекторальных программ по профилактике заболеваний и укреплению здоровья населения.	ПК-2.1. Умеет определять приоритетные проблемы популяционного здоровья, владеет современными технологиями построения профилактических программ, их мониторинга и оценки эффективности. ПК-2.2. Демонстрирует умение организовать и координировать межсекторальную деятельность в программах и мероприятиях по укреплению здоровья.		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
		2 часов
1	2	3
Контактная работа (всего), в том числе:	36/1,0	36
Лекции (Л)	12/0,3	12
Практические занятия (ПЗ)	24/0,7	24
Самостоятельная работа обучающегося (СР), в том числе:	72/2,0	72
Подготовка к занятиям (ПЗ)	36/1,0	36
Подготовка к текущему контролю (ПТК)	18/0,5	18
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)	18/0,5	18
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 компете нции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)
----------	---------------------------	--	------------------------------------

1	2	3	4
1	ОПК-5	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека	<p>Состояние здоровья населения России. Теоретические основы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.</p> <p>Социальные потребности общества в сохранении, укреплении и формировании здоровья человека. Исторический аспект категории здоровья. Анализ существующих понятий «здоровье» в биологических, медицинских, гуманитарных науках.</p> <p>Здоровье физическое, психологическое и социальное. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели индивидуального здоровья.</p> <p>Показатели общественного здоровья. Здоровье и благополучие. Уровни здоровья. Уровни благополучия. Факторы здоровья. Методы оценки количества и качества здоровья.</p> <p>Понятия «здоровье личности», «здоровье популяции», «здоровье нации». Демографические, социально-экономические, медицинские, культурологические аспекты здоровья.</p> <p>Принципы обеспечения здоровья. Общие мотивы сохранения и укрепления здоровья. Влияние питания, двигательной активности, аутоагрессии на здоровье.</p>
2	ОПК-5	Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	<p>Категории образа жизни. Сущность здорового образа жизни как основы формирования индивидуального здоровья. Модели общественного здоровья с позиции личности и государства. Факторы риска заболеваний.</p> <p>Взаимозависимость здоровья и здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Условия здорового образа жизни. Показатели и критерии здорового образа жизни.</p> <p>Примеры здорового образа жизни. Жизнь и деятельность людей, ведущих здоровый образ жизни.</p>
3	ПК-2	Понятие медицинской профилактики. Проблема профилактики на современном этапе. Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики. Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)	<p>Современные проблемы профилактики. Определение понятия «профилактика заболеваний», «медицинская профилактика». Виды (стадии) профилактики.</p> <p>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.).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики).</p>

4	ПК-2	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-5 ПК-2	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-5 ПК-2	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-5 ПК-2	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-2	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	Факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний. Вредные привычки и болезни химической зависимости. Табакозависимость и способы ее преодоления. Алкогольная зависимость. Наркомания. Понятие о психоактивных веществах.

9	ПК-2	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-2	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-5	Роль двигательной активности в формировании здоровья	Двигательная активность и нормы для разных возрастных категорий. Физиологические основы физической культуры человека. Гиподинамия. Иммунитет и здоровье. Классификация защитных 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-5	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.

			<p>Метеочувствительность. Психоэмоциональное напряжение. Синдром хронической усталости.</p> <p>Организация физкультпауз, минуток здоровья и использование различных тренажеров. Массаж, самомассаж, воздействие на биологически активные точки.</p> <p>Самоконтроль состояния организма при физических нагрузках.</p>
13	ОПК-5 ПК-2	<p>Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни</p>	<p>Формы, методы и средства формирования здорового образа жизни. Гигиеническое обучение и воспитание детского и взрослого населения.</p> <p>Профилактика школьных форм патологии: сколиоза, близорукости, нервных расстройств и др.</p> <p>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.</p>

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, ШП*	СРО	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье человека. Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний	2		4	12	18	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
2	2	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе. Профилактика стресса.	2		4	12	18	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
3	2	Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации.	2		4	12	18	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат,

		Гигиеническое обучение и воспитание населения.						компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
4	2	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет	2		4	12	18	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
5	2	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания	2		4	12	18	письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат, компьютерное тестирование; решение ситуационных задач
6	2	Роль двигательной активности в формировании здоровья	2		4	12	18	письменное тестирование, устный опрос, контрольная работа
		ИТОГО	12	-	24	72	108	

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

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины	Семестр
		2
1	2	
1	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье. Основы здорового образа жизни.	2
2	Понятие медицинской профилактики. Проблемы профилактики на современном этапе. Санитарно-просветительная работа среди населения	2
3	Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ. Гигиеническое обучение и воспитание населения.	2
4	Питание и здоровье. Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ).	2
5	Профилактика курения и употребления алкоголя	2
6	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	2
	ИТОГО	12

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

№ п/п	Название тем практических занятий учебной дисциплины	Семестр
		2
1	2	
1.	Антропометрические измерения и функциональные пробы. Биологический возраст.	4
2.	Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья. Санитарно-просветительная работа среди населения.	4
3.	Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения.	4
4.	Вредные привычки и профилактика курения.	4
5.	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	4
6.	Профилактика стресса. Определение адаптационного потенциала. Метеочувствительность.	4
	ИТОГО	24

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	2	Методика проведения антропометрических исследований и оценка функционального состояния организма.	- выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя; - отработка практических навыков	1
2	2	Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья.	- изучение нормативных и иных материалов; - использование справочной литературы	1
3	2	Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения.	- решение практических заданий; - разбор ситуаций	1
4	2	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	- отработка практических навыков, - решение практических заданий; - разбор ситуаций	1
5	2	Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики.	- выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя	1
6	2	Профилактика стресса. Определение адаптационного потенциала. Метеочувствительность.	- выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя	1

ИТОГО часов в семестре:	6
--------------------------------	----------

3.7.2. Виды СРО (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА)

№ п/п	№ семестра	Тема СР	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	2	Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения. Факторы, определяющие здоровье.	- подготовка к практическим занятиям; - чтение учебной литературы, текстов лекций.	6
2.	2	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.	6
3.	2	Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ.	- подготовка к практическим занятиям; - выполнение практических заданий (решение задач, разбор ситуации).	6
4.	2	Болезни цивилизации и их профилактика.	- работа с электронными ресурсами; - конспектирование источников.	6
5.	2	Питание и здоровье.	- подготовка к практическим занятиям; - оформление мультимедийных презентаций учебных разделов.	6
6.	2	Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет.	- подготовка к практическим занятиям; - работа с электронными ресурсами.	6
7.	2	Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска НИЗ. Наркомания.	- конспектирование источников; - подготовка и написание рефератов.	6
8.	5	Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика.	- подготовка и написание рефератов	6
9.	2	Репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	- оформление мультимедийных презентаций учебных разделов; - подготовка и написание рефератов.	6
10.	2	Роль двигательной активности в формировании здоровья.	- подготовка дополнительного материала	4

			к ПЗ.	
11.	2	Системы оздоровления и самосовершенствования.	- подготовка и написание рефератов.	4
12.	2	Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования ЗОЖ.	- подготовка ко всем видам промежуточной аттестации - выполнение внеаудиторной контрольной работы.	4
ИТОГО часов в семестре:				66

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-5. Способность к организации публичных мероприятий для решения задач профессиональной деятельности, в том числе с международными партнерами.	Знать: методы и формы организации публичных мероприятий для решения задач профессиональной деятельности.	Не знает: методы и формы организации публичных мероприятий для решения задач профессиональной деятельности.	Хорошо знает: методы и формы организации публичных мероприятий для решения задач профессиональной деятельности.
	Уметь: планировать и проводить публичные мероприятия национального и международного уровней по вопросам профилактической медицины.	Не умеет: планировать и проводить публичные мероприятия национального и международного уровней по вопросам профилактической медицины.	Хорошо умеет: планировать и проводить публичные мероприятия национального и международного уровней по вопросам профилактической медицины.
	Владеть: навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.	Не владеет: навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.	Хорошо владеет: навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.
ПК-2. Способность и готовность к планированию, организации и реализации межсекторальных	Знать: - современные технологии построения профилактических программ для различных контингентов населения,	Не знает: - современные технологии построения профилактических программ для различных контингентов	Хорошо знает: - современные технологии построения профилактических программ для различных

ых программ по профилактике заболеваний и укреплению здоровья населения.	в организациях различного типа; - основы здорового образа жизни; факторы риска заболеваний; программы и мероприятия по укреплению здоровья населения.	населения, в организациях различного типа; - основы здорового образа жизни; факторы риска заболеваний; программы и мероприятия по укреплению здоровья населения.	контингентов населения, в организациях различного типа; - основы здорового образа жизни; факторы риска заболеваний; программы и мероприятия по укреплению здоровья населения.
	Уметь: - определять приоритетные проблемы популяционного здоровья; - организовать межсекторальную деятельность в программах и мероприятиях по укреплению здоровья населения.	Не умеет: - определять приоритетные проблемы популяционного здоровья; - организовать межсекторальную деятельность в программах и мероприятиях по укреплению здоровья населения.	Хорошо умеет: - определять приоритетные проблемы популяционного здоровья; - организовать межсекторальную деятельность в программах и мероприятиях по укреплению здоровья населения.
	Владеть: - навыками мониторингования и оценки эффективности профилактических мероприятий в организациях различного типа; - навыками координации межсекторальной деятельности в программах и мероприятиях по укреплению здоровья населения.	Не владеет: - навыками мониторингования и оценки эффективности профилактических мероприятий в организациях различного типа; - навыками координации межсекторальной деятельности в программах и мероприятиях по укреплению здоровья населения.	Хорошо владеет: - навыками мониторингования и оценки эффективности профилактических мероприятий в организациях различного типа; - навыками координации межсекторальной деятельности в программах и мероприятиях по укреплению здоровья населения.

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
--	-----------------------------------	--------------------

<p>ОПК 5.1. Владеет методами и формами организации публичных мероприятий национального и международного уровней для решения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: методы и формы организации публичных мероприятий для решения задач профессиональной деятельности. Уметь: планировать и проводить публичные мероприятия национального и международного уровней по вопросам профилактической медицины. Владеть: навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины..</p>	<p>Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.</p>
<p>ПК-2.1. Умеет определять приоритетные проблемы популяционного здоровья, владеет современными технологиями построения профилактических программ, их мониторингования и оценки эффективности.</p>	<p>Знать: - современные технологии построения профилактических программ для различных контингентов населения, в организациях различного типа; - основы здорового образа жизни; факторы риска заболеваний; программы и мероприятия по укреплению здоровья населения.</p> <p>Уметь: - определять приоритетные проблемы популяционного здоровья; - организовать межсекторальную деятельность в программах и мероприятиях по укреплению здоровья населения.</p>	<p>Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.</p> <p>Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.</p>
<p>ПК-2.2. Демонстрирует умение организовать и координировать межсекторальную деятельность в программах и мероприятиях по укреплению здоровья.</p>	<p>Владеть: - навыками мониторингования и оценки эффективности профилактических мероприятий в организациях различного типа; - навыками координации межсекторальной деятельности в программах и мероприятиях по укреплению здоровья населения.</p>	<p>Собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.</p>

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.		251
Основы формирования здоровья детей [Текст] : учебник / под редакцией профессора А. С. Калмыковой. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2018. - 383,[1] с.		25
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		Неограничен ный доступ
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		
Гигиенические основы формирования здоровья : в 2 частях : учебно-методическое пособие . - Ч. 1 / У. З. Ахмадуллин, П. А. Мочалкин, Е. Ю. Горбаткова [и др.] ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2022. - - 2022. -134,[1] с.		20
Гигиенические основы формирования здоровья : в 2 частях : учебно-методическое пособие . - Ч. 2. / У. З. Ахмадуллин, П. А. Мочалкин, Е. Ю. Горбаткова [и др.] ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2022. - - 2022. - 99,[1] с.		20
Здоровый человек и его окружение. Рабочая тетрадь : учебное пособие для СПО / И. Н. Водяникова, О. М. Ахметшина, Р. И. Рагимова, А. Б. Шаяхметова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 120 с. — ISBN 978-5-8114-7109-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/155674		Неограничен ный доступ
Методы изучения и оценки физического развития детей и подростков : учебное пособие для внеаудиторной самостоятельной работы / ГБОУ ВПО "Баш. гос. мед. ун-т МЗ РФ" ; сост. Е. А. Поварго [и др.]. - Уфа, 2014. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib561.pdf .		Неограничен ный доступ
Методы изучения и оценки физического развития детей и подростков : учебное пособие для внеаудиторной самостоятельной работы / ГБОУ ВПО "Баш. гос. мед. ун-т МЗ РФ" ; сост. Е. А. Поварго [и др.]. - Уфа, 2014. - 61,[1] с.		30
Минх, А. А. Общая гигиена : учебник / А. А. Минх. - стереотип. изд. - М. : Альянс, 2017. - 478,[1] с.		100
Мисетова, Е. Н. Профилактическая деятельность. Курс лекций : учебное пособие для спо / Е. Н. Мисетова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 420 с. — ISBN 978-5-8114-7049-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154387		Неограничен ный доступ
Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение.		Неограничен

Здоровьесберегающие технологии : учебное пособие для спо / М. А. Морозов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 372 с. — ISBN 978-5-8114-8315-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174994	ный доступ
Мустафина, И. Г. Гигиена и экология человека. Практикум : учебное пособие для спо / И. Г. Мустафина. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 276 с. — ISBN 978-5-8114-6780-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/152438 (дата обращения: 02.02.2023).	Неограниченный доступ
Овчинников, Б. В. Основы здорового образа жизни для всех [Текст] : к изучению дисциплины / Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов, Т. И. Дьяконова. - СПб. : СпецЛит, 2018. - 124,[3] с.	26
Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	www.studmedlib.ru
База данных «Электронная учебная библиотека»	http://library.bashgmu.ru
База данных электронных журналов ИВИС	https://dlib.eastview.com/
ЭБС "Букап	https://www.books-up.ru

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

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

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

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

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвида дополнительного образования	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1	2	3	4
1	Высшее, магистратура,	Учебный корпус № 2 ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, Кафедра гигиены с курсом	450000, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. З.Валиди, д. 47.

	32.04.01 – Общественное здравоохранение	медико-профилактического дела ИДПО: Учебная аудитория № 2 для занятий, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: учебная мебель на 25 рабочих мест, рабочее место преподавателя (стол, стул), доска учебная меловая, компьютер, мультимедийный проектор, экран, стенды с учебно-методическими материалами, демонстрационный и справочный материал.	
--	---	---	--

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).

6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	Описание	Кол-во	Поставщик	Где установлено
1.	Права на программу для ЭВМ корпоративная лицензия на специальный набор программных продуктов Microsoft Desktop School ALNG LicSAPk OLVS E 1Y	Операционная система Microsoft Windows + офисный пакет Microsoft Office	200	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета

	AcademicEdition Enterprase				
2.	Права на программу для ЭВМ набор веб-сервисов, предоставляющих доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office для образования Microsoft Office 365 A5 for faculty - Annually	Организация ВКС Microsoft Teams	25	ООО «Софтлайн Трейд»	Лекционные аудитории Кафедры и подразделения Университета
3.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты персональных компьютеров Dr.Web Desktop Security Suite Комплексная защита + Центр управления	Антивирусная защита (российское ПО)	1750	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервера, кафедры и подразделения Университета
4.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты рабочих станций и файловых серверов Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License	Антивирусная защита (российское ПО)	450	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
5.	Права на программу для ЭВМ Офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный	Офисный пакет (российское ПО)	120	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
6.	Права на программу для ЭВМ Операционная система для образовательных учреждений Астра Linux Common Edition	Операционная система (российское ПО)	40	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
7.	Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации SkyDNS	Фильтрация интернет-контента (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер
8.	Права на программу для ЭВМ Система для организации и проведения веб-конференций, вебинаров, мастер-классов Mirapolis Virtual Room	Организации веб-конференций, вебинаров, мастер-классов (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер
9.	Права на программу для ЭВМ Система дистанционного обучения Русский Moodle 3KL	Учебный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	«Софтлайн Трейд»	Хостинг на внешнем ресурсе

10.	Права на программу для ЭВМ "АИС «БИТ: Управление вузом»"	Электронный деканат (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО) (российское ПО)	1	Компания «Первый БИТ»	Сервер
11.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения» (неогр. кол-во пользователей)	Корпоративный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Сервер
12.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Управление сайтом - Эксперт»	Сайт ОО (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе
13.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Сайт учебного заведения»		1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе