

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.07.2023 16:25:27

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a74c4a0a7c828ac76b9d736c5849c6d6db2a5a4c71d6c

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

Кафедра гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе  
Валишин Д.А.

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Уровень образования  
Высшее – специалитет  
Специальность  
30.05.01 Медицинская биохимия  
Квалификация  
Врач-биохимик  
Форма обучения  
Очная  
Для приема: 2023

Уфа - 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации 13.08.2020 г., приказ № 998.

2. Профессиональный стандарт «Врач-биохимик», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.08.2017 г. №613н.

3. Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации от «30» мая 2022 г., протокол № 5.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО от «10» апреля 2023 г., протокол №10.

Заведующий кафедрой



/Мочалкин П.А.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС по специальностям 32.05.01 Медико-профилактическое дело и 30.05.01 Медицинская биохимия от «24» апреля 2023 г., протокол №8.

**Председатель УМС**

по специальностям

32.05.01 Медико-профилактическое дело и

30.05.01 Медицинская биохимия



/Галимов Ш.Н.

**Разработчики:**

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

Х.М. Ахмадуллина, д.м.н., профессор кафедры 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  | 8  |
| 3.1. | Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы   | 8  |
| 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  | 9  |
| 3.4. | Название тем лекций и количество часов по семестрам учебной дисциплины (модуля)   | 9  |
| 3.5. | Название тем практических занятий и количество часов по семестрам учебной дисциплины (модуля)   | 10 |
| 3.6. | Лабораторный практикум  | 10 |
| 3.7. | Самостоятельная работа обучающегося   | 10 |
| 4.   | Фонд оценочных материалов для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)  | 13 |
| 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.        | 13 |
| 4.2. | Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине (модуля), соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций | 15 |
| 5.   | Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)  | 16 |
| 5.1. | Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины (модуля)   | 16 |
| 5.2. | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля)  | 17 |
| 6.   | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)  | 17 |
| 6.1. | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)  | 17 |
| 6.2. | Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы   | 18 |
| 6.3. | Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства   | 18 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 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 изучения дисциплины: изучение закономерностей формирования здоровья человека и разработке гигиенических методов моделирования здорового образа жизни.

При этом задачами дисциплины являются:

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

#### 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  |
|--|--|--|
| ОПК-1. Способен использовать и применять фундаментальные и прикладные медицинские, естественнонаучные знания для постановки и решения стандартных и инновационных задач профессиональной деятельности. | ОПК-1.1. Применяет фундаментальные естественнонаучные знания для решения профессиональных задач. | Знать: формы, методы и средства санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины; показатели здоровья населения; факторы, определяющие здоровье детского и взрослого населения.<br>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.<br>Владеть: навыками формирования здорового образа жизни. |
|  | ОПК-1.4. Применяет прикладные медицинские знания для решения профессиональных задач.             | Знать: правила медицинского поведения населения и основы гигиенических процедур; основы здорового образа жизни; факторы риска заболеваний.<br>Уметь: проводить обучение населения правилам медицинского поведения; проводить оценку здоровья населения; обучить население самостоятельно разрабатывать системы оздоровления и самосовершенствования.<br>Владеть: навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | по вопросам профилактической медицины.  |
| ПК-13. Способен к выполнению фундаментальных научных биомедицинских исследований.                    | ПК-13.1. Определяет стратегию и проблематику фундаментальных исследований, выбирает оптимальные способы решения задач, проводит системный анализ объектов исследования, отвечает за правильность и обоснованность выводов, внедрение полученных результатов в практическое здравоохранение. | Знать: стратегию и проблематику фундаментальных исследований.<br>Уметь: выбирать оптимальные способы решения задач, проводить системный анализ объектов исследования, отвечать за правильность и обоснованность выводов.<br>Владеть: навыками внедрения полученных результатов в практическое здравоохранение.  |
| ПК-14. Способен к выполнению прикладных и поисковых научных биомедицинских исследований и разработок | ПК-14.4. Информировать научную общественность о результатах прикладных и поисковых исследований, наблюдений, экспериментов, измерений в области молекулярной медицины и молекулярной биологии путем публикации их в рецензируемых научных изданиях.   | Знать: современные научные биомедицинские исследования и разработки в области укрепления здоровья населения.<br>Уметь: информировать научную общественность о результатах прикладных и поисковых исследований в области укрепления здоровья населения.<br>Владеть: навыками публикации результатов научных биомедицинских исследований и разработки в области укрепления здоровья населения в рецензируемых научных изданиях. |

## 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

### 2.1. Типы задач профессиональной деятельности

Задачи профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания учебной дисциплины: научно-исследовательские, медицинские.

### 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-1. Способен использовать и применять фундаментальные и прикладные медицинские, естественнонаучные знания для постановки и решения стандартных и инновационных задач профессиональной деятельности. | ОПК-1.1. Применяет фундаментальные естественнонаучные знания для решения профессиональных задач.<br>ОПК-1.4. Применяет прикладные медицинские знания для решения профессиональных задач.  |        | 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-13. Способен к выполнению фундаментальных научных биомедицинских исследований.  | ПК-13.1. Определяет стратегию и проблематику фундаментальных исследований, выбирает оптимальные способы решения задач, проводит системный анализ объектов исследования, отвечает за правильность и обоснованность выводов, внедрение полученных результатов в практическое здравоохранение. | D/01.7 | Выбор ведущих показателей нарушения здоровья; определение методов и методик выполнения исследований и измерений, условий испытаний, алгоритмов выполнения операций и оценивания точности, достоверности результатов; экспертиза результатов лабораторных исследований. | Контрольная работа, собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание. |
| 3. | ПК-14. Способен к выполнению прикладных и поисковых научных биомедицинских исследований и разработок   | ПК-14.4. Информировать общественность о результатах прикладных и поисковых исследований, наблюдений, экспериментов, измерений в области молекулярной медицины и молекулярной биологии путем публикации их в рецензируемых научных изданиях.   | D/01.7 | Составление планов и программ санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины   |  |

### 3. Содержание рабочей программы

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Всего часов/<br>зачетных<br>единиц | Семестр |
|---|------------------------------------|---------|
|   |                                    | 5       |
| 1   | 2                                  | 3       |
| <b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>                | 72/2,0                             | 72      |
| Лекции (Л)  | 22/0,6                             | 22      |
| Практические занятия (ПЗ),                                    | 50/1,4                             | 50      |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СР), в том числе:</b> | 36/1,0                             | 36      |
| Подготовка к занятиям (ПЗ)                                    | 11/0,3                             | 11/0,3  |
| Подготовка к текущему контролю (ПТК)                          | 7/0,2                              | 7/0,2   |
| Подготовка к промежуточному контролю (ППК)                    | 11/0,3                             | 11/0,3  |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>                           | зачет (За)                         | 3       |
| <b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>                              | 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-1<br>ПК-13<br>ПК-14 | Общие представления о здоровье.<br>Показатели здоровья населения.<br>Факторы, определяющие здоровье человека | Состояние здоровья населения России. Теоретические основы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.<br>Социальные потребности общества в сохранении, укреплении и формировании здоровья человека. Исторический аспект категории здоровья. Анализ существующих понятий «здоровье» в биологических, медицинских, гуманитарных науках.<br>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.<br>Понятия «здоровье личности», «здоровье популяции», «здоровье нации». Демографические, социально-экономические, медицинские, культурологические |

|   |       |  |  |
|---|-------|--|--|
|   |       |  | <p>аспекты здоровья.</p> <p>Принципы обеспечения здоровья. Общие мотивы сохранения и укрепления здоровья. Влияние питания, двигательной активности, аутоагрессии на здоровье.</p>  |
| 2 | ОПК-1 | <p>Понятие образа жизни, его составляющие.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Факторы риска заболеваний</p>  | <p>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.</p> <p>Примеры здорового образа жизни. Жизнь и деятельность людей, ведущих здоровый образ жизни.</p>   |
| 3 | ПК-13 | <p>Понятие медицинской профилактики.</p> <p>Проблема профилактики на современном этапе.</p> <p>Организация системы первичной, вторичной, третичной профилактики.</p> <p>Общая и индивидуальная профилактика (методы индивидуальной профилактики)</p> | <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-13 | <p>Организационные принципы деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации</p>  | <p>Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья. Научно-методическое обеспечение деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации.</p> <p>Интеграция усилий различных государственных и общественных организаций, СМИ в работе по формированию здорового образа жизни молодежи.</p> <p>Правовое и экономическое обеспечение оздоровительной работы.</p> <p>Формирование положительной мотивации здорового образа жизни у учащихся. Дневник здоровья, карта режима дня, самоанализ пищевого поведения,</p>  |

|   |                         |   |  |
|---|-------------------------|---|--|
|   |                         |   | двигательной активности, работоспособности, психического состояния. Внеклассная работа по оздоровлению учащихся.   |
| 5 | ОПК-1<br>ПК-13<br>ПК-14 | 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-1<br>ПК-13<br>ПК-14 | 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-1<br>ПК-13<br>ПК-14 | 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.<br>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-13<br>ПК-14          | 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-13<br>ПК-14          | 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.<br>Аллергия. История. Этиология. Причины роста заболеваемости аллергией. Патогенез. Наиболее распространенные аллергены. Клинические   |

|    |                |   |   |
|----|----------------|---|---|
|    |                |   | проявления. Диагностика. Осложнения. Лечение аллергии. Профилактика.  |
| 10 | ПК-13<br>ПК-14 | 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 | ПК-13<br>ПК-14 | 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 | ПК-13<br>ПК-14 | 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. Психоэмоциональное напряжение. Синдром хронической усталости. Организация физкультпауз, минуток здоровья и использование различных тренажеров. Массаж, самомассаж, воздействие на биологически активные точки. Самоконтроль состояния организма при физических нагрузках. |
| 13 | ОПК-1<br>ПК-13 | Гигиеническое обучение и  | Формы, методы и средства формирования здорового образа жизни. Гигиеническое обучение и воспитание   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | воспитание населения – один из путей формирования здорового образа жизни | детского и взрослого населения.<br>Профилактика школьных форм патологии: сколиоза, близорукости, нервных расстройств и др.<br>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 | 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, контрольное занятие |
| 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, контрольное занятие |
| 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, контрольное занятие |
| 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;<br>решение<br>ситуационных задач,<br>контрольное занятие   |
| 5 | 5 | Болезни цивилизации и их профилактика   | 2 |  | 2 | 2 | 6 | письменное<br>тестирование,<br>устный опрос,<br>контроль<br>выполнения СР,<br>реферат,<br>компьютерное<br>тестирование;<br>решение<br>ситуационных задач,<br>контрольное занятие |
| 6 | 5 | Питание и здоровье  | 2 |  | 2 | 2 | 6 | письменное<br>тестирование,<br>устный опрос,<br>контроль<br>выполнения СР,<br>реферат,<br>компьютерное<br>тестирование;<br>решение<br>ситуационных задач,<br>контрольное занятие |
| 7 | 5 | Избыточная масса тела и ожирение как факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Сахарный диабет                    | 2 |  | 4 | 2 | 8 | письменное<br>тестирование,<br>устный опрос,<br>контроль<br>выполнения СР,<br>реферат,<br>компьютерное<br>тестирование;<br>решение<br>ситуационных задач,<br>контрольное занятие |
| 8 | 5 | Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ). Наркомания | 2 |  | 2 | 4 | 8 | письменное<br>тестирование,<br>устный опрос,<br>контроль<br>выполнения СР,<br>реферат,<br>компьютерное<br>тестирование;<br>решение<br>ситуационных задач,<br>контрольное занятие |
| 9 | 5 | Онкологические заболевания. Аллергия. Профилактика  | 1 |  | 2 | 4 | 7 | письменное<br>тестирование,<br>устный опрос,<br>контроль<br>выполнения СР,<br>реферат,<br>компьютерное<br>тестирование;<br>решение   |

|    |   |   |    |   |    |    |     |  |
|----|---|---|----|---|----|----|-----|--|
|    |   |   |    |   |    |    |     | ситуационных задач,<br>контрольное занятие   |
| 10 | 5 | Репродуктивное здоровье.<br>Профилактика заболеваний,<br>передающихся половым<br>путем                        | 2  |   | 2  | 4  | 8   | письменное<br>тестирование,<br>устный опрос,<br>контроль<br>выполнения СР,<br>реферат,<br>компьютерное<br>тестирование;<br>решение<br>ситуационных задач,<br>контрольное занятие |
| 11 | 5 | Роль двигательной<br>активности в<br>формировании здоровья  | 2  |   | 6  | 2  | 10  | письменное<br>тестирование,<br>устный опрос,<br>контроль<br>выполнения СР,<br>реферат,<br>компьютерное<br>тестирование;<br>решение<br>ситуационных задач,<br>контрольное занятие |
| 12 | 5 | Системы оздоровления и<br>самосовершенствования   | 2  |   | 10 | 4  | 16  | письменное<br>тестирование,<br>устный опрос,<br>контроль<br>выполнения СР,<br>реферат,<br>компьютерное<br>тестирование;<br>решение<br>ситуационных задач,<br>контрольное занятие |
| 13 | 5 | Гигиеническое обучение и<br>воспитание населения –<br>один из путей<br>формирования здорового<br>образа жизни | 2  |   | 6  | 4  | 12  | письменное<br>тестирование,<br>устный опрос,<br>контрольная<br>работа  |
|    |   | <b>ИТОГО</b>  | 22 | - | 50 | 36 | 108 |  |

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

| №<br>п/п | Название тем лекций учебной дисциплины  | Семестр<br>5 |
|----------|---|--------------|
| 1        | 2   | 3            |
| 1        | Общие представления о здоровье. Показатели здоровья населения.<br>Факторы, определяющие здоровье. | 2            |
| 2        | Понятие образа жизни, его составляющие. Основы здорового  | 1            |

|    |  |           |
|----|--|-----------|
|    | образа жизни. Факторы риска заболеваний.   |           |
| 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         |
|    | <b>ИТОГО</b>   | <b>22</b> |

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

| №<br>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.<br>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         |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>50</b> |

**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;<br>- отработка практических навыков | 1           |
| 2     | 5          | Организационные основы, цели, задачи и содержание деятельности Центров здоровья.                  | - изучение нормативных и иных материалов;<br>- использование справочной литературы                 | 1           |
| 3     | 5          | Концепция сбалансированного питания. Профилактика ожирения.                                       | - решение практических заданий;<br>- разбор ситуаций   | 1           |
| 4     | 5          | Роль двигательной активности в формировании здоровья.   | - отработка практических навыков,<br>- решение практических заданий;<br>- 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.<br>Метеочувствительность.                                  | - выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя;<br>- отработка практических навыков | 1           |

|                                |   |  |  |           |
|--------------------------------|---|--|--|-----------|
| 8                              | 5 | Критерии и методы определения биологического возраста.<br>Профилактика стресса.  | - решение практических заданий;<br>- разбор ситуаций   | 1         |
| 9                              | 5 | Планирование семьи. Разработка индивидуальных мероприятий по планированию семьи. Профилактика заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП) | - использование справочной литературы;<br>- чтение и анализ текстов (нормативных актов, учебной литературы и т.п.) | 1         |
| 10                             | 5 | Санитарно-просветительная работа среди населения.  | - использование справочной литературы;<br>- чтение и анализ текстов (нормативных актов, учебной литературы и т.п.) | 1         |
| 11                             | 5 | Разработка индивидуальных программ здоровья.   | - выполнение индивидуальных заданий преподавателя;<br>- отработка практических навыков                             | 1         |
| 12                             | 5 | Презентация индивидуальных программ здоровья. Итоговое занятие.  | - выполнение аудиторной контрольной работы   | 1         |
| <b>ИТОГО часов в семестре:</b> |   |  |  | <b>12</b> |

### 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;<br>- 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;<br>- работа с электронными ресурсами                           | 2           |
| 3.    | 5          | Организационные принципы деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ.  | - подготовка к практическим занятиям;<br>- выполнение практических заданий (решение задач, разбор ситуации) | 2           |
| 4.    | 5          | Болезни цивилизации и их профилактика.   | - работа с электронными ресурсами;<br>- конспектирование источников   | 2           |

|                                |   |   |  |           |
|--------------------------------|---|---|--|-----------|
| 5.                             | 5 | Питание и здоровье.   | - подготовка к практическим занятиям;<br>- 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;<br>- работа с электронными ресурсами                           | 2         |
| 7.                             | 5 | Курение и чрезмерное употребление алкоголя как факторы риска НИЗ. Наркомания.                         | - конспектирование источников;<br>- 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;<br>- 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<br>- выполнение внеаудиторной контрольной работы | 2         |
| <b>ИТОГО часов в семестре:</b> |   |   |  | <b>24</b> |

### 3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов

#### Семестр № 5

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. Иммунитет 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 соотношенных 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-1.<br>Способен использовать и применять фундаментальные и прикладные медицинские, естественнонаучные знания для постановки и решения стандартных и инновационных задач профессиональн | Знать:<br>формы, методы и средства санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины;<br>показатели здоровья населения; факторы, определяющие здоровье детского и взрослого населения;<br>правила медицинского поведения населения и основы гигиенических | Не знает:<br>- формы, методы и средства санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины;<br>- показатели здоровья населения; факторы, определяющие здоровье детского и взрослого населения; - правила медицинского поведения населения и основы гигиенических процедур; | Хорошо знает:<br>- формы, методы и средства санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины;<br>- показатели здоровья населения; факторы, определяющие здоровье детского и взрослого населения; - правила медицинского поведения населения и |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| ой деятельности.  | процедур;<br>основы здорового образа жизни; факторы риска заболеваний.  | - основы здорового образа жизни;<br>- факторы риска заболеваний.   | основы гигиенических процедур;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- 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:<br>- планировать и проводить санитарно-просветительскую работу с населением по вопросам профилактической медицины;<br>- работать с учебной, научной, нормативной и справочной литературой;<br>- осуществлять поиск информации для решения профессиональных задач;<br>- проводить обучение населения правилам медицинского поведения;<br>- проводить оценку здоровья населения;<br>- обучить население самостоятельно разрабатывать системы оздоровления и самосовершенствования. | Хорошо умеет:<br>- планировать и проводить санитарно-просветительскую работу с населением по вопросам профилактической медицины;<br>- работать с учебной, научной, нормативной и справочной литературой;<br>- осуществлять поиск информации для решения профессиональных задач;<br>- проводить обучение населения правилам медицинского поведения;<br>- проводить оценку здоровья населения;<br>- 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:<br>- навыками формирования здорового образа жизни;<br>- навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.  | Хорошо владеет:<br>- навыками формирования здорового образа жизни;<br>- навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.   |
| ПК-13. Способен к выполнению фундаментальных научных биомедицинских исследований. | Знать: стратегию и проблематику фундаментальных исследований.   | Не знает: стратегию и проблематику фундаментальных исследований.   | Хорошо знает: стратегию и проблематику фундаментальных исследований.  |
|   | Уметь: выбирать оптимальные способы решения задач, проводить системный анализ   | Не умеет: выбирать оптимальные способы решения задач, проводить системный анализ   | Хорошо умеет: выбирать оптимальные способы решения задач, проводить системный анализ  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | объектов исследования, отвечать за правильность и обоснованность выводов.   | анализ объектов исследования, отвечать за правильность и обоснованность выводов.  | анализ объектов исследования, отвечать за правильность и обоснованность выводов.   |
|   | Владеть: навыками внедрения полученных результатов в практическое здравоохранение.  | Не владеет: навыками внедрения полученных результатов в практическое здравоохранение.   | Хорошо владеет: навыками внедрения полученных результатов в практическое здравоохранение.  |
| ПК-14.4. Информировать научную общественность о результатах прикладных и поисковых исследований, наблюдений, экспериментов, измерений в области молекулярной медицины и молекулярной биологии путем публикации их в рецензируемых научных изданиях. | Знать: современные научные биомедицинские исследования и разработки в области укрепления здоровья населения.<br>Уметь: информировать научную общественность о результатах прикладных и поисковых исследований в области укрепления здоровья населения.<br>Владеть: навыками публикации результатов научные биомедицинские исследования и разработки в области укрепления здоровья населения в рецензируемых научных изданиях. | Не знает современные научные биомедицинские исследования и разработки в области укрепления здоровья населения, не умеет информировать научную общественность о результатах прикладных и поисковых исследований в области укрепления здоровья населения, не владеет навыками публикации результатов научные биомедицинские исследования и разработки в области укрепления здоровья населения в рецензируемых научных изданиях. | Знает современные научные биомедицинские исследования и разработки в области укрепления здоровья населения, умеет информировать научную общественность о результатах прикладных и поисковых исследований в области укрепления здоровья населения, владеет навыками публикации результатов научные биомедицинские исследования и разработки в области укрепления здоровья населения в рецензируемых научных изданиях. |

**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-1.1. Применяет фундаментальные естественнонаучные знания для решения профессиональных задач. | Знать: формы, методы и средства санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины; показатели здоровья населения; факторы, определяющие здоровье детского и взрослого населения.<br>Уметь: планировать и проводить санитарно-просветительскую работу с населением по вопросам | Контрольная работа, собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание. |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>профилактической медицины; работать с учебной, научной, нормативной и справочной литературой; осуществлять поиск информации для решения профессиональных задач.</p> <p>Владеть: навыками формирования здорового образа жизни.</p>  |   |
| <p>ОПК-1.4. Применяет прикладные медицинские знания для решения профессиональных задач.</p>  | <p>Знать: правила медицинского поведения населения и основы гигиенических процедур; основы здорового образа жизни; факторы риска заболеваний.</p> <p>Уметь: проводить обучение населения правилам медицинского поведения; проводить оценку здоровья населения; обучить население самостоятельно разрабатывать системы оздоровления и самосовершенствования.</p> <p>Владеть: навыками организации и проведения санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.</p> | <p>Контрольная работа, собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.</p> |
| <p>ПК-13.1. Определяет стратегию и проблематику фундаментальных исследований, выбирает оптимальные способы решения задач, проводит системный анализ объектов исследования, отвечает за правильность и обоснованность выводов, внедрение полученных результатов в практическое здравоохранение.</p> | <p>Знать: стратегию и проблематику фундаментальных исследований.</p> <p>Уметь: выбирать оптимальные способы решения задач, проводить системный анализ объектов исследования, отвечать за правильность и обоснованность выводов.</p> <p>Владеть: навыками внедрения полученных результатов в практическое здравоохранение.</p>   | <p>Контрольная работа, собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.</p> |
| <p>ПК-14.4. Информировать научную общественность о результатах прикладных и поисковых исследований, наблюдений, экспериментов, измерений в области молекулярной медицины и молекулярной биологии путем публикации их в рецензируемых научных изданиях.</p>   | <p>Знать: современные научные биомедицинские исследования и разработки в области укрепления здоровья населения.</p> <p>Уметь: информировать научную общественность о результатах прикладных и поисковых исследований в области укрепления здоровья населения.</p> <p>Владеть: навыками публикации результатов научные биомедицинские исследования и разработки в области укрепления здоровья населения</p>  | <p>Контрольная работа, собеседование, ситуационные задачи, письменное тестирование, домашнее задание.</p> |

|  |                                   |  |
|--|-----------------------------------|--|
|  | в рецензируемых научных изданиях. |  |
|--|-----------------------------------|--|

## 5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

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

|  | <b>Основная литература</b>  |                       |
|--|---|-----------------------|
|  | Гигиена : учебник / П. И. Мельниченко [и др.] ; под ред. П. И. Мельниченко. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2018. - 651 с.   | 251                   |
|  | <b>Основы формирования здоровья детей</b> [Текст] : учебник / под редакцией профессора А. С. Калмыковой. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2018. - 383,[1] с.  | 25                    |
|  | <b>Дополнительная литература</b>  |                       |
|  | 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 : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452608.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452608.html</a>   | Неограниченный 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 : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970462416.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970462416.html</a>  | Неограниченный доступ |
|  | 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/155674">https://e.lanbook.com/book/155674</a> (дата обращения: 02.02.2023). | Неограниченный 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: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib561.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib561.pdf</a> .                                  | Неограниченный 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/154387">https://e.lanbook.com/book/154387</a>   | Неограниченный доступ |
|  | Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии : учебное пособие для спо / М. А.   | Неограниченный доступ |

|   |   |
|---|---|
| Морозов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 372 с. — ISBN 978-5-8114-8315-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/174994">https://e.lanbook.com/book/174994</a> (дата обращения: 02.02.2023).   |   |
| 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/152438">https://e.lanbook.com/book/152438</a> (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  | <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>            |
| База данных «Электронная учебная библиотека»  | <a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>   |
| База данных электронных журналов ИВИС   | <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a> |
| ЭБС "Букап  | <a href="https://www.books-up.ru">https://www.books-up.ru</a>       |

## 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

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

Таблица

| № 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, специалитет,   | <b>Учебный корпус № 2 ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России,</b>   | 450000, Республика Башкортостан, г. Уфа,   |

|  |                                       |  |                      |
|--|---------------------------------------|--|----------------------|
|  | 32.05.01 Медико-профилактическое дело | <p><b>Кафедра гигиены с курсом медико-профилактического дела ИДПО:</b></p> <p><b>Учебная аудитория № 2</b> 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.</p> | ул. З.Валиди, д. 47. |
|--|---------------------------------------|--|----------------------|

## 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](http://www.elibrary.ru) - национальная библиографическая база данных научного цитирования (профессиональная база данных)
8. [www.scopus.com](http://www.scopus.com) - крупнейшая в мире единая реферативная база данных (профессиональная база данных)
9. [www.pubmed.com](http://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 <b>Microsoft Desktop School ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprase</b>   | Операционная система Microsoft Windows + офисный пакет Microsoft Office   | 200    | ООО «Софтлайн Трейд»  | Кафедры и подразделения Университета                         |
| 2.    | Права на программу для ЭВМ набор веб-сервисов, предоставляющих доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office для образования <b>Microsoft Office 365 A5 for faculty - Annually</b>        | Организация ВКС Microsoft Teams   | 25     | ООО «Софтлайн Трейд»  | Лекционные аудитории<br>Кафедры и подразделения Университета |
| 3.    | Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты персональных компьютеров <b>Dr.Web Desktop Security Suite</b> 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 <b>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса</b> – 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 <b>МойОфис Стандартный</b>  | Офисный пакет (российское ПО)   | 120    | ООО «Софтлайн Трейд»  | Кафедры и подразделения Университета                         |
| 6.    | Права на программу для ЭВМ Операционная система для образовательных учреждений <b>Астра Linux Common Edition</b>   | Операционная система (российское ПО)                                      | 40     | ООО «Софтлайн Трейд»  | Кафедры и подразделения Университета                         |
| 7.    | Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации <b>SkyDNS</b>  | 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 <b>Mirapolis Virtual Room</b>   | Организации веб-конференций, вебинаров, мастер-классов (российское ПО)    | 1      | ООО «Софтлайн Трейд»  | Сервер   |
| 9.    | Права на программу для ЭВМ Система дистанционного обучения <b>Русский Moodle 3KL</b>   | 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  | Корпоративный портал  | 1      | ООО «ВэбСофт»         | Сервер   |

|     |  |  |   |               |                            |
|-----|--|--|---|---------------|----------------------------|
|     | учебного заведения» (неогр. кол-во пользователей)                    | (в составе ЭИОС БГМУ)<br>(российское ПО)         |   |               |                            |
| 12. | Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Управление сайтом - Эксперт» | Сайт ОО (в составе ЭИОС БГМУ)<br>(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 |

