

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Павлов Валентин Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.01.2023 16:56:41  
Уникальный программный ключ:  
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac9b2d36a511e6604b1e98487d6ee

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

**КАФЕДРА ТЕРАПИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОЛЕЗНЕЙ С КУРСОМ ИДПО**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Павлов В.Н./



13.01.2023 20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

**Направление подготовки (специальность, код): 30.05.01 Медицинская биохимия**

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения ООП:** 6 лет

Курс I

Семестр II

Контактная работа – 49 часов

Лекции – 15 часов

Зачет – II семестр

Практические занятия – 34 часа

Всего 72 час (2 зачетных единицы)

Самостоятельная (внеаудиторная) работа – 23 часа

Уфа  
2021

**При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:**

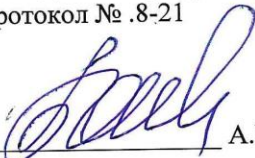
ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 30.05.01 Медицинская биохимия, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ №998 от 13.08.2020 г.

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.08.2017 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-биохимик»

Учебный план ООП ВО по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, утвержденный Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации от «25» мая 2021 г., протокол № 6.


Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры терапии и профессиональных заболеваний ИДПО от 25.05.2021 г., протокол № .8-21

Заведующий кафедрой терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО, профессор

  
А.Б.Бакиров

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Ученым советом 32.05.01 Медико-профилактическое дело, 30.05.01 Медицинская биохимия и направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело от 25.05.2021 г., протокол № 13.

Председатель УМС МПД, МБХ, СД

  
Ш.Н. Галимов

Секретарь УМС МПД, МБХ, СД

  
А.И. Агафонов

**Разработчики:**

Ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

А.Х.Хусаинова

Профессор кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

З.Ф.Гимаева

Профессор кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

Э.Х.Ахметзянова

Профессор кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО

Д.Х.Калимуллина

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

Е.Р.Абдрахманова

**Рецензенты:**

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

## Содержание рабочей программы

(с указанием страниц)

1. Пояснительная записка.....	4
2. Вводная часть.....	4
3. Основная часть.....	7
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении .....	9
3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.....	12
3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	13
3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	13
3.6. Лабораторный практикум.....	14
3.7. Самостоятельная работа обучающегося .....	14
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины.....	16
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.....	21
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.....	23
3.11. Образовательные технологии.....	25
3.12. Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинам.....	26
4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.....	26
5. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами специальности.....	27
6. Протоколы утверждения.....	28
7. Рецензии.....	28
8. Лист актуализации.....	28

## 1. Пояснительная записка

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

Учебная дисциплина «Основы здорового образа жизни» является профилактической дисциплиной и предназначена для освоения ООП подготовки по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия

Учебная дисциплина «Основы здорового образа жизни» предназначена для приобретения знаний и умений в области профилактической медицины, изучающая влияние, различных факторов среды на здоровье и работоспособность населения с целью научного обоснования рекомендаций по оздоровлению, охране здоровья, предупреждению переутомления, профилактике и снижению уровней общей заболеваемости. Дисциплина «Основы здорового образа жизни» формирует основные общекультурные и профессиональные компетенции врача по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование системных знаний о строении органов во взаимосвязи развитием, индивидуальными, половыми и возрастными особенностями с учетом потребностей практической медицины; формирование умений и навыков применять полученные теоретические знания по анатомии, формирование знаний о действии факторов окружающей среды на здоровье населения, умений организации и проведения профилактических мероприятий, направленных на оздоровление внешней среды и укрепление здоровья населения, гигиенической пропаганды научных основ здорового образа жизни.

Для достижения вышеуказанных целей перед обучающимся ставятся следующие задачи освоения дисциплины:

- изучить основные понятия о здоровье и болезни, профилактике заболеваний и образе жизни;
- формирование представления о здоровом образе жизни;
- определение места и роли здорового образа жизни в обеспечении здоровья человека;
- определение факторов образа жизни, ухудшающих состояние здоровья;
- обучение основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих различных возрастных групп;
- проведение гигиенического воспитания и профилактики заболеваний среди населения;
- выявление неблагоприятных факторов риска окружающей среды для здоровья пациентов (семьи) и консультирование населения по вопросам уменьшения их влияния на здоровье.

Вид профессиональной деятельности: медицинская

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

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

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

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

2.2.1. Учебная дисциплина по выбору «Основы здорового образа жизни» изучается во 2 семестре, относится к вариативной части учебного плана по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия.

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

2.2.2. Для изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» обучающийся должен дисциплине **биологическая химия**

**Знать:** основные биохимические реакции, происходящие в организме человека.

**Владеть:** интерпретацией нормальных показателей крови и в других биосубстратах.

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

**Сформировать компетенции** (отразить уровень ее сформированности): **ОПК -1**

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

**Знать:** особенности функциональных систем организма молодого человека.

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

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

**Сформировать компетенции** (отразить уровень ее сформированности): **ПК-13**

Для изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» обучающийся должен по дисциплине **Юридические основы деятельности врача**

**Знать:** нормативно-правовые акты профессиональной медицинской деятельности;

**Уметь:** использовать юридические механизмы для защиты своих прав, давать оценку неправомерному поведению и предвидеть его юридические последствия.

**Владеть:** применять нормативно-методическую литературу, кодексы и иные нормативно-

правовые акты;

**Сформировать компетенции** (отразить уровень ее сформированности): ПК-14

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

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

Основными видами профессиональной деятельности выпускников являются:- медицинская  
В медицинской деятельности: осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;

-проведение мероприятий по гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний среди населения, созданию в медицинских организациях благоприятных условий для пребывания пациентов и трудовой деятельности медицинского персонала;

-проведение сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья населения различных возрастно-половых групп, характеризующих состояние их здоровья;

-диагностика заболеваний и патологических состояний пациентов;

диагностика неотложных состояний;

-формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья;

-обучение населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья;

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

Таблица 1

№ п/п	Номер/индекс компетенции /ТФ	Номер индикатора компетенции (или его части) и его содержание	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6
1.	ОПК-1. Способен использовать и применять фундаментальные и прикладные медицинские, естественнонаучные знания для постанов-	ОПК-1.1 Применяет фундаментальные естественно-научные знания для решения профессиональных задач. ОПК-1.2 Применяет прикладные Естественнонаучные зна-	D/01.7; D/02.7.	Реферат	Тестирование письменное, собеседование по ситуационным задачам

	ки и решения стандартных и инновационных задач профессиональной деятельности	<p>ния для решения профессиональных задач.</p> <p>ОПК-1.3 Применяет фундаментальные медицинские знания для решения профессиональных задач.</p> <p>ОПК-1.4 - Применяет прикладные медицинские знания для решения профессиональных задач.</p>			
2.	ПК-13 Способен к выполнению фундаментальных научных биомедицинских исследований	<p>ПК-13.1- отбирать инструментарий и методы экспертизы методического обеспечения образовательного процесса на соответствующем уровне образования; оформлять результаты экспертизы</p> <p>ПК-13.2 - способен к организации и осуществлению прикладных и практических проектов и иных мероприя</p>	D/01.7; D/02.7.	Реферат	Тестирование письменное, собеседование по ситуационным задачам

		<p>тий по изучению биохимических и физиологических процессов и явлений, происходящих в клетке человека</p> <p>ПК-13.3 – Собирает и обрабатывает научную и научно-техническую информацию, в результате чего формулирует проверяемые гипотезы в области медицины и биохимии</p>			
--	--	---	--	--	--



3	ПК-14 Способен к выполнению прикладных и поисковых научных биомедицинских исследований и разработок	ПК-14.2- Организует приемами организации работы проектной (исследовательской) команды для поиска и применения знаний в рамках выбранной проблематики с целью решения задач развития профессиональной деятельности	D/01.7; D/02.7.	Реферат	Тестирование письменное, собеседование по ситуационным задачам

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры
		часов
1	2	3
Контактная работа (всего), в том числе:	49/1,36	72
Лекции (Л)	15/0,41	15
Практические занятия (ПЗ)	34/0,94	34
Семинары (С)	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), в том числе:	23/0,63	23
Реферат (Реф)	6/0,1	6

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры
		часов
		2
Подготовка к занятиям (ПЗ)	9/0,2	9
Подготовка к текущему контролю (ПТК)	4/0,1	4
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)	-	4
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	1 з.е.
	экзамен (Э)	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72
	ЗЕТ	2 з.е.

(Одна зачетная единица соответствует 36 академическим часа)

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

Таблица 3

№ п/п	Коды компетенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
1	ОПК-1 ИД2	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ» (здорового образа жизни), как одного из способов жизнедеятельности.	<p>1.1. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Основные методы оценки индивидуального здоровья людей различных возрастных групп. Методика антропометрических и антропоскопических исследований.</p> <p>1.2. Принципы пропаганды здорового образа жизни. Организация общественных акций по пропаганде здорового образа жизни. Общие принципы профилактики заболеваний и мероприятия по оздоровлению организма.</p> <p>1.3. Здоровый образ жизни: определение, пути организации. Социальная престижность здоровья. Здоровье человека, как совокупность всех видов благополучия - биологического, психического, социального. Системный подход к оценке образа жизни человека. Концепция факторов риска и образа жизни. Факторы окружающей среды - физические, химические, биологические, психосоциальные. Понятие о средах воздействия, путях воздействия. Вклады различных факторов в формировании индивидуального здоровья.</p> <p>1.4. Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни. Значение гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни. Виды и формы санитарно-просветительной работы по формированию ЗОЖ, их характеристика.</p>
2	ПК-13 ИД2	Высшая нервная деятельность человека.	<p>2.1. Культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья.</p> <p>2.2. Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Профилактика стресса. Клиническая анатомия головного мозга.</p> <p>2.3. Негативные эмоциональные состояния, гнев и враждебность, тревожные и депрессивные состояния – причины возникновения различных заболеваний. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья.</p> <p>2.4. Развитие и anomalies развития нервной системы.</p>
3	ПК-14 ИД1	Двигательная активность и здоровье.	<p>3.1. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.</p> <p>3.2. Гиподинамия. Гипокинезия. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.</p> <p>3.3. Развитие и anomalies развития опорно-двигательного аппарата.</p>

№ п/п	Коды компетенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
4	ПК-14 ИД2	Социальное и биологическое значение вредных привычек	<p>4.1. Влияние вредных привычек на развитие аномалий внутренних органов.</p> <p>4.2. Влияние вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и «социальное» здоровье человека и общества в целом.</p> <p>4.3. Наркотические и токсические вещества, их отрицательное влияние на организм человека. Распространенность наркомании и токсикомании в обществе. Меры профилактики и борьба с употреблением наркотических и токсических веществ. Морфологические структуры головного мозга, участвующие в формировании наркотической зависимости у человека.</p> <p>4.4. Курение как фактор риска в развитии заболеваний сердечно-сосудистой и других систем организма человека. Табакокурение и онкологические заболевания. Пассивное курение. Курение и вред здоровью детей. Аномалии и особенности развития дыхательной системы.</p> <p>4.5. Алкоголь. Основные риски, связанные с употреблением алкоголя. Способы профилактики бытового пьянства и алкоголизма. Наиболее эффективные методы антиалкогольной пропаганды. Органы-мишени при употреблении алкоголя человеком.</p>
5	ПК-14 ИД2	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.	<p>5.1. Гигиена тела и кожи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Свойства натуральных и искусственных материалов и их гигиеническое значение.</p> <p>5.2. Репродуктивные органы. Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем и способы профилактики их возникновения. Вопросы контрацепции. Развитие плода, критические периоды его развития.</p> <p>5.3. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД и профилактика ВИЧ-инфекции. Развитие и аномалии развития органов мочеполового аппарата.</p>
6	ПК-13 ИД2	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	<p>6.1. Виды закаливания организма человека, их влияние на функционирование сердечно-сосудистой и иммунной систем.</p> <p>6.2. Основные принципы организации и проведения закаливания. Развитие и аномалии развития сердечно-сосудистой системы.</p> <p>6.3. Средства и способы. Методика закаливания воздухом, водой, солнцем. Оценка эффективности закаливания.</p>

**3.3. Разделы учебной дисциплины « Основы здорового образа жизни» и виды учебной деятельности и формы контроля**

Таблица 4

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ» (здорового образа жизни), как одного из способов жизнедеятельности.	2	-	4	-	6	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
2	2	Высшая нервная деятельность человека.	2	-	8	5	15	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
3	2	Двигательная активность и здоровье.	2	-	4	5	11	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ
4	2	Социальное и биологическое значение вредных привычек	5	-	6	5	16	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
5	2	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни	2	-	8	4	14	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.

<b>6</b>	<b>2</b>	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	2	-	4	4	10	Работа с документацией. Решение ситуационных задач, собеседование по ситуационным задачам, выполнение ТЗ.
<b>ИТОГО:</b>			<b>15</b>		<b>34</b>	<b>23</b>	<b>72</b>	<b>зачет</b>

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

Таблица 5

№п/п	Название тем лекций учебной дисциплины		
		часы	семестр
<b>1</b>	2		
<b>1</b>	Введение в дисциплину. Основные понятия.	1	2
<b>2</b>	Психология здорового образа жизни	1	2
<b>3</b>	Здоровый образ жизни: спорт и физическая культура	1	2
<b>4</b>	Факторы риска болезней системы кровообращения и их профилактика	2	2
<b>5</b>	Психосоциальные факторы и производственный стресс	1	2
<b>6</b>	Социальное и биологическое значение вредных привычек	1	2
<b>7</b>	Профилактика неинфекционных заболеваний. Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы	1	2
<b>8</b>	Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики.	1	2
<b>9</b>	Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Меры профилактики.	2	2
<b>10</b>	Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: отрицательное влияние на организм человека. Меры профилактики.	2	2
<b>11</b>	Курение как фактор риска в развитии заболеваний органов дыхания, кровообращения и др. Меры профилактики.	2	2
<b>Итого: 15 часов</b>			

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

Таблица 6

№п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Объем	
		час	семестр
<b>1</b>	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ».	4	2
<b>2</b>	Высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья.	4	2

3	Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья.	4	2
4	Двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.	4	2
5	Развитие и аномалии развития опорно-двигательного аппарата.	4	2
6	Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм человека.	4	2
7	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни: гигиена тела и кожи.	4	2
8	Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП). Меры профилактики.	4	2
9	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	2	2
<b>Итого 34 часа</b>			

### 3.6. Лабораторный практикум-не предусмотрен

### 3.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### 3.7.1. Виды СРО<sup>1</sup>

Таблица 7

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
1	2	Электромагнитное поле и его влияющие на здоровье человека	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	3 часа
2	2	Закономерности и механизмы старения	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	3 часа
3	2	Значение белков, жиров и углеводов в питании больного и здорового человека	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	3 часа
4	2	Производственная среда и ее роль в этиологии заболевания	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений.	3 часа

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
5	2	Вредное воздействие нитратов и нитритов на организм человека	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений.	3 часа
6	2	Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация»	Работа учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Дать письменные ответы на контрольные вопросы по теме.	3 часа
7	2	Восстановление внутреннего резерва организма после выполнения физических нагрузок	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	3 часа
8	2	Пищевые добавки: польза и вред	Работа с учебно-методической и справочной литературой в библиотеке. Выполнение тестов, решение задач. Реферирование и доклады в виде кратких сообщений	2 часа
Итого			<b>Итого 23 часа</b>	

### 3.7.2. Примерная тематика рефератов, контрольных вопросов

#### Семестр № 2

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



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

### **3.8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « Основы здорового образа жизни»**

При изучении дисциплины осуществляется трехэтапный контроль знаний обучающихся:

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

#### **3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств**

Таблица 8

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Оценочные средства			
			Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов
1	2	Входной (ВК) Текущий (ТК)	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ»	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
2	2	ВК ТК	Высшая нервная деятельность человека	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
3	2	ВК ТК	Двигательная активность и здоровье	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
4	2	ВК ТК	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
5	2	ВК ТК	Вода питьевая: современные критерии качества	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
6	2	ВК, ТК	Гигиенические аспекты трудовой деятельности	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 10 задач	2
7	2	ВК, ТК	Понятие о рациональном режиме дня	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
8	2	ВК ТК	Социальное и биологическое значение вредных привычек	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	20 20 5 задач	2
9	2	ВК ТК	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2
10	2	ВК ТК	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы	ТЗ. Реферат. Ситуационные задачи	10 10 5 задач	2

### 3.8.2.Примеры оценочных средств: 2 семестр

Таблица 9

для входного контроля (ВК)	1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: а) двигательный режим; б) рациональное питание; в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма. Ответ: а
для входного кон-	2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

троля (ВК)	<p>а) 25 – 30 мин;  б) 40 – 45 мин;  в) 55 – 60 мин;  г) 70 – 75 мин.  Ответ: а</p>
для входного контроля (ВК)	<p>3.Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:  а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;  б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;  в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;  г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  Ответ: б</p>
для входного контроля (ВК)	<p>4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.  а) 1, 2, 3, 4;  б) 2, 4, 1, 3;  в) 4, 3, 2, 1;  г) 3, 1, 4, 2.  Ответ: в</p>
для входного контроля (ВК)	<p>5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:  а) в целом на весь организм;  б) преимущественно на суставы;  в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;  г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.  Ответ: в</p>
для входного контроля (ВК)	<p>6. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:  а) режим сна;  б) режим питания;  в) спортивный режим;  г) двигательный режим.  Ответ: г</p>
для входного контроля (ВК)  для текущего контроля (ТК)	<p>7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах –  1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;  3) обработать края раны перекисью водорода;  4) остановить кровотечение;  5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:  а) 1, 2, 3, 4, 5.  б) 4, 3, 5, 2, 1.  в) 2, 3, 4, 4, 1.  г) 5, 4, 2, 1, 3.  Ответ: б</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:  а) 60 – 80 уд./мин.;  б) 72 – 80 уд./мин;  в) 80 – 85 уд./мин.;</p>

	г) 85 – 90 уд./мин. Ответ: б
для текущего контроля (ТК)	9. Признаки наркотического отравления: а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи; б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк; в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи. Ответ: а
для текущего контроля (ТК)	10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы: а) основную, подготовительную, специальную; б) слабую, среднюю, сильную; в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья; г) оздоровительную, физкультурную, спортивную. Ответ: а
для текущего контроля (ТК)	11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры: а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве; б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени; в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей; г) все перечисленные. Ответ: г
для текущего контроля (ТК)	12. С какой целью планируют режим дня: а) с целью организации рационального режима питания; б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений; г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма. Ответ: г
для текущего контроля (ТК)	13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью: а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности; б) изменения количества повторений одного и того же упражнения; в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади; г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена. Ответ: г
для текущего контроля (ТК)	14 Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется: а) специальной медицинской группой; б) оздоровительной медицинской группой; в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья. Ответ: а

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

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

### 3.9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « Основы здорового образа жизни»

#### Основная литература:

Таблица 10

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8
1	Гигиена [Электронный ресурс]:учебник	Под общей ред. Г. И. Румянцева.	- 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2009. - on-line. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/I/SBN9785970411698.html">http://www.studmedlib.ru/book/I/SBN9785970411698.html</a>	1200 доступов	
2	Физическая культура [Текст] : учебник	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с. : ил	10	2
3	Физическая культура [Текст] : учебник	А. Б. Муллер [и др.].	М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.	10	2

#### Дополнительная литература

Таблица 11

№п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8

1	Диспансеризация детей. Этапы, перспективы [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова [и др.]	Башк. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2010. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib336.doc">http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib336.doc</a>	Неограниченный доступ	
2	Структура и организация профилактической работы врача-педиатра: формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие	С. В. Шагарова [и др.].	ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа : Здравоохранение Башкортостана, 2012. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» БД «электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf">http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib444.pdf</a>	Неограниченный доступ	
3	Роль центров здоровья в повышении профилактической активности населения [Электронный ресурс]	под ред. А. Я. Крюковой	ГБОУ ВПО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2015. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf">http://library.bas hgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf</a>	Неограниченный доступ	

4	Формирование здорового образа жизни у детей и подростков [Электронный ресурс]	С. В. Шагарова, А. Г. Муталов, Г. П. Ширяева.	ГОУ ВПО БГМУ. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2011. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <a href="http://library.bas hgmu.ru/elibdoc\ elib356.doc">http://library.bas hgmu.ru/elibdoc\ elib356.doc</a>	Неограниченный доступ	
5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО				
6	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению				
7	База данных «Электронная учебная библиотека»				

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

Учебная работа обучающихся с преподавателем осуществляется в лабораториях ФБУН «УфНИИ Медицины Труда и Экологии Человека» и в учебных комнатах кафедры терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО ФГБОУ ВО БГМУ. Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран). Наборы таблиц (см. в списке) / мультимедийных наглядных материалов по различным разделам дисциплины. Ситуационные задачи, тестовые задания по изучаемым темам.

Доски. Список таблиц:

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

#### Кафедра расположена на базе:

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



Таблица 12

№ п/п	Наименование, адрес помещения	Номер каб.	Общая площадь кв.м	Данные технического паспорта		Число мест	
				№ тех. паспорта	№№ помещений в соответствии с документами техинвертизации		
<b>4-х этажное здание</b>							
1	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>2 этаж.</b>	<b>221</b>	<b>20,8</b>	<b>100423</b>	<b>№ 29</b>	<b>16</b>	
2	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>3 этаж.</b>	<b>325</b>	<b>21,8</b>	<b>100423</b>	<b>№ 50</b>	<b>12</b>	
3	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>4 этаж.</b>	<b>419</b>	<b>21,0</b>	<b>100423</b>	<b>№ 47</b>	<b>16</b>	
<b>8 –ми этажное здание</b>							
4	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>2 этаж</b>	<b>204</b>	<b>15,4</b>	<b>100423</b>	<b>№ 9</b>	<b>2</b>	
5	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>2 этаж</b>	<b>205</b>	<b>15,5</b>	<b>100423</b>	<b>№ 8</b>	<b>2</b>	
6	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>2 этаж.</b>	<b>206/1</b>	<b>34,3</b>	<b>100423</b>	<b>№ 3</b>	<b>1</b>	
7	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>2этаж. Аудитория.</b>	<b>206/2</b>	<b>42,2</b>			<b>30</b>	
8	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>2 этаж. Аудитория.</b>	<b>206/3</b>	<b>52,8</b>			<b>40</b>	
9	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>3 этаж. Аудитория.</b>	<b>311</b>	<b>32,8</b>	<b>100423</b>	<b>№ 15</b>	<b>-</b>	
10	450106 г.Уфа ул.Кувыкина, 94. <b>6 этаж.</b>	<b>Аудитория</b>	<b>605</b>	<b>37,9</b>	<b>100423</b>	<b>№ 6</b>	<b>23</b>
		<b>Кабинет лаборанта</b>		<b>10,6</b>	<b>100423</b>	<b>№ 4</b>	<b>2</b>
		<b>Архив</b>		<b>6,9</b>	<b>100423</b>	<b>№ 5</b>	<b>-</b>

ИТОГО				312,0			

Лекционные аудитории:

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

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

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

Таблица 13

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

### 3.11. Образовательные технологии

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

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

*Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:*

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

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

### 3. 12. Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

№ п/п	Наименование последующих дисциплин						
		1	2	3	4	5	6
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+
2	Организация медицинской профилактики и гигиеническое воспитание	+	+	+	+	+	+
3	Гигиенические основы формирования здоровья	+	+	+	+	+	+
4	Основы социализации обучающегося ( адаптационная дисциплина)	+	+	+	+	+	+

### 4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Обучение складывается из контактной работы (49 часов), включающей (15 часов) лекционный курс, (излагаются основные теоретические положения, новые научные достижения и перспективы развития дисциплины), практические занятия (34 часа), которые включают устный опрос, решение ситуационных задач и тестов и самостоятельной работы под руководством преподавателя (23 часа). Основное учебное время выделяется на практическую работу по формированию профессиональных компетенций.

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

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

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

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

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

яние здоровья.

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

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

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

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета и кафедры.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для обучающихся по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия и методические указания для преподавателей.

Работа обучающихся в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

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

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

## 5. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины «Основы здорового образа жизни» с другими дисциплинами специальности 30.05.01 Медицинская биохимия

Наименование предшествующей кафедры	Наименование предшествующей учебной дисциплины	Знания, полученные при изучении предшествующей дисциплины	Умения, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Навыки, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Компетенции, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Подпись заведующего предшествующей кафедрой
1	2	3	4	5	6	7
1.Кафедра биологической химии	Биологическая химия	Знать: -основные биохимические реакции, происходящие в организме человека.	Уметь -определять основные биохимические показатели в крови и других биосубстратах.	Владеть интерпретацией нормальных показателей крови и в других	ОПК-1	Зав. кафедрой биологической химии, д.м.н., профессор

				биосуб- стратах.		Галимов Ш.Н.
2. Ка- федра физиче- ской культу- ры	Физиче- ская культура и спорт	Знать: - особенности функциональ- ных систем ор- ганизма молодого человека	Уметь: -использовать ме- тоды физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни.	Владеть: разнооб- разными средствами физиче- ской куль- туры, спорта и туризма для сохра- нения и укрепле- ния здоро- вья, пси- хофизиче- ской под- готовки и самопод- готовки к будущей професси- ональной деятельно- сти	ПК-13	Заведу- ющий кафед- рой фи- зиче- ской культу- ры, к.б.н., доцент Гайнул- лин Р.А.
3.Кафед ра фи- лосо- фии	Юриди- ческие основы деятель- ности врача	Знать: нормативно- правовые акты профессиональ- ной медицин- ской деятельно- сти.	Уметь: использовать юридические ме- ханизмы для за- щиты своих прав, давать оценку не- правомерному по- ведению и пред- видеть его юриди- ческие послед- ствия.	Владеть: применять норматив- но- методиче- скую лите- ратуру, кодексы и иные нор- мативно- правовые акты.	ПК-14	Зав. ка- федрой филосо- фии, д.ф.н., профес- сор Иванова О.М.

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

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

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

---

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

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

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

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

Аттестационные педагогические измерительные материалы ФОСы составленные для контроля выживаемости знаний по дисциплине «Основы здорового образа жизни» у обучающихся по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, составленных в бумажном и электронном вариантах.

