

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.06.2025 14:20:11

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4401110771104731858496616b504718e1

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКОРТАСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

*Кафедра терапии и профессиональных болезней*

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



*В.В. Изосимов*

/ В.В. Изосимов

« 27 »

июня

2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Уровень образования

Высшее – *специалитет*

Специальность

*30.05.02 Медицинская биофизика*

Квалификация

*Врач-биофизик*

Форма обучения

*Очная*

Год начала подготовки: *2025*

Уфа – 2025

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 1002 от «13» августа 2020г.
2. Профессиональный стандарт «Врач-биофизик», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04 августа 2017 г №611н
3. Учебный план по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от «29» апреля 2025, протокол № 4.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры *терапии* и профессиональных болезней от « 13 » марта 2025 г., протокол №3

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Бакиров А.Б.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС Центра инновационных образовательных программ от « 26 » марта 2025, протокол № 7.

Председатель УМС  
Центра инновационных образовательных программ \_\_\_\_\_ Т.Н. Титова

Разработчик:

Хусаинова А.Х., ассистент кафедры терапии и профессиональных болезней

## 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	8
2.1.	Типы задач профессиональной деятельности	8
2.2.	Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине	8
3.	Содержание рабочей программы	12
3.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	12
3.2.	Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины	12
3.3.	Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	14
3.4.	Название тем лекций и количество часов по семестрам учебной дисциплины	15
3.5.	Название тем практических занятий, в том числе практической подготовки и количество часов по семестрам учебной дисциплины	16
3.6.	Лабораторный практикум	17
3.7.	Самостоятельная работа обучающегося	17
4.	Фонд оценочных материалов для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины	19
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.	19
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	24
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	28
5.1.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины	28
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	29
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине	29
6.1.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине	29
6.2.	Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы	30
6.3.	Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	31

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина по выбору «Основы здорового образа жизни» изучается в 11 семестре, относится к дисциплинам по выбору учебного плана по специальности 32.05.02 Медицинская биофизика.

**Целью** освоения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» является приобретение знаний и навыков, необходимых для формирования у будущих по специалистов направления медицинская биофизика профессионального профилактического мировоззрения, позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, пониманию роли и значения работы с населением по формированию здорового образа жизни, профилактике социально-значимых заболеваний, болезней зависимости, в том числе, методами гигиенического воспитания медицинской активности; повышение медицинской активности обучающихся, сохранение и укрепления индивидуального здоровья.

#### **Задачи 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

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по учебной дисциплине (модулю)
ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека	ПК - 1.1. Исследует и оценивает состояние функции внешнего дыхания	Знать способы исследования и оценивания состояния функции внешнего дыхания Владеть методами исследования и оценивания состояния функции внешнего дыхания Уметь исследовать и оценивать состояние функции внешнего дыхания
	ПК-1.2. Проводит функциональную диагностику заболеваний сердечно-сосудистой системы.	Знать способы проведения функциональной диагностики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Владеть методами проведения функциональной диагностики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Уметь проводить функциональную диагностику заболеваний сердечно-сосудистой системы.
	ПК-1.3. Исследует и оценивает функциональное состояние нервной системы.	Знать способы исследования и оценивания функционального состояния нервной системы. Владеть методами исследования и оценивания функционального состояния нервной системы. Уметь исследовать и оценивать функциональное состояние нервной системы.
	ПК-1.4. Проводит санитарно-гигиеническое просвещение населения с целью формирования здорового образа жизни.	Знать способы проведения санитарно-гигиенического просвещения населения с целью формирования здорового образа жизни. Владеть методами проведения санитарно-гигиенического просвещения населения с целью формирования здорового образа жизни. Уметь проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения с целью формирования здорового образа жизни.
ПК-2. Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала	ПК-2.1. Применяет современные формы мотивации требования профессиональной этики.	Знать способы применения современной формы мотивации требования профессиональной этики. Владеть методами применения современной формы мотивации

		требования профессиональной этики. Уметь применять современные формы мотивации требования профессиональной этики.
	ПК-2.2.Внедряет внутренние регламенты.	Знать способы внедрения внутренних регламентов. Владеть методами внедрения внутренних регламентов. Уметь внедрять внутренние регламенты.

## 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, педагогические, организационно-управленческие, производственно-технологические.

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

№ п/п	Номер/ индекс компетенции (или его части) и ее содержание	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	ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека	ПК - 1.1. Исследует и оценивает состояние функции внешнего дыхания	A/01.7	Исследование и оценивание состояния функции внешнего дыхания	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
		ПК-1.2.Проводит функциональную диагностику заболеваний сердечно-сосудистой системы.	A/02.7	Проведение функциональной диагностики заболеваний сердечно-сосудистой системы.	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
		ПК-1.3. Исследует и оценивает	A/03.7	Исследование и оценивание	

		функциональное состояние нервной системы.		функционального состояния нервной системы.	
		ПК-1.4. Проводит санитарно-гигиеническое просвещение населения с целью формирования здорового образа жизни.	A/04.7	Проведение санитарно-гигиенического просвещения населения с целью формирования здорового образа жизни.	
2	ПК-2. Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала	ПК-2.1. Применяет современные формы мотивации требования профессиональной этики.	A/05.7	Применение современных форм мотиваций требований профессиональной этики.	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
		ПК-2.2. Внедряет внутренние регламенты.	A/05.7	Внедрение внутренних регламентов.	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

### 3. Содержание рабочей программы

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

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры	
		часов	
		11	
1	2	3	
Контактная работа(всего), в том числе:	48/1,3	48	
Лекции(Л)	12/0,34	12	
Практические занятия(ПЗ)	36/0,95	36	
<b>Самостоятельная работа обучающихся(СРО), в том числе:</b>	24/0,7	24	
Подготовка к занятиям(ПЗ)	10/0,3	10	
Подготовка к текущему контролю(ПТК)	8/0,2	8	
Подготовка к промежуточному контролю(ППК)	-	-	
Вид промежуточной аттестации	зачет(З)	3	3
	экзамен(Э)	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	72
	ЗЕТ	2з.е.	2з.е.

### 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	ПК-1 ПК-2	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</p>

			здорового образа жизни. Виды и формы санитарно-просветительной работы по формированию ЗОЖ, их характеристика.
2	ПК-1 ПК-2	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 аномалии развития нервной системы.</p>
3	ПК-1 ПК-2	Двигательная Активность и здоровье.	<p>3.1. Обоснование биологической потребности организм в достаточной двигательной активности.</p> <p>3.2. Гиподинамия. Гипокинезия. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.</p> <p>3.3. Развитие и аномалии развития опорно-двигательного аппарата.</p>
4	ПК-1 ПК-2	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни.	<p>4.1. Энергетические затраты людей разных возрастных групп и профессий. Энергетическая ценность питательных веществ. Режим питания. Профилактика заболеваний, вызванных неправильным питанием. Развитие и аномалии развития пищеварительной и мочевой систем.</p> <p>4.2. Избыточная масса тела и ожирение как факторы развития заболеваний пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, возможные пути коррекции. Классификация избыточной массы тела и ожирения. Методы оценки избыточной массы тела.</p> <p>4.3. «Пирамида здорового питания». Роль пищевых привычек в статусе здоровья. Потребление поваренной соли и конкретные советы по снижению ее потребления. Артериальная гипертония как медико-социальная проблема и фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Основные скрининговые методы выявления ССЗ.</p> <p>4.4. Рациональное питание как компонент здорового образа жизни. Современные теории и взгляды на питание. Особенности рационального (здорового) питания для различных групп населения: детей и подростков, пожилых людей, работников</p>

			<p>умственного труда, спортсменов, лиц, проживающих вне благоприятных климатических и экологических условиях. Пищевой статус и его гигиеническая диагностика.</p> <p>4.5. Качество и безопасность пищевых продуктов. Значение пищевых цепей миграции токсических и радиоактивных веществ через пищевые продукты к человеку. Профилактика заболеваний, связанных с некачественным питанием.</p>
5	ПК-1 ПК-2	Вода питьевая: современные Критерии качества.	<p>5.1. Водный комфорт. Понятие. Способы организации. Современные требования к бутилированной воде.</p> <p>5.2. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости.</p>
6	ПК-1 ПК-2	Гигиенические аспекты трудовой деятельности.	<p>6.1. Понятия об условиях труда и критериях их оценки. Влияние условий труда на состояние здоровья. Тяжесть и напряженность труда. Физиологические характеристики труда: работоспособность. Утомление, переутомление, факторы, влияющие на их развитие.</p> <p>6.2. Гигиена физического труда. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Производственная среда и её роль в возникновении заболеваний ОДА. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок. Подходы к организации и проведению физической тренировки в разные возрастные периоды жизни человека. Брюшной пресс, слабые места стенок брюшной полости их клиническое значение.</p> <p>6.3. Гигиена умственного труда. Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Профилактика переутомления человека. Морфологические структуры НС, обуславливающие функции памяти и мышления у человека. Компьютерная томография головного мозга.</p>
7	ПК-1 ПК-2	Понятие о рациональном режиме дня.	<p>7.1. Режим дня и его физиологическое значение. Организация сна. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни человека. Морфологические структуры, участвующие в регуляции сна и бодрствования у человека.</p> <p>7.2. Гигиенические основы режима дня. Основные режимные моменты, их последовательность и продолжительность для детей дошкольного и школьного возрастов. Гиподинамия у детей. Ее последствия и профилактика</p>
8	ПК-1 ПК-2	Социальное и биологическое значение вредных	<p>8.1. Влияние вредных привычек на развитие аномалий внутренних органов.</p> <p>8.2. Влияние вредных привычек</p>

		привычек	<p>(табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и «социальное» здоровье человека и общества в целом.</p> <p>8.3. 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>Курение как фактор риска в развитии заболеваний сердечно-сосудистой и других систем организма человека.</p> <p>8.4. Табакокурение и онкологические заболевания. Пассивное курение. Курение и вред здоровью детей. Аномалии и особенности развития дыхательной системы.</p> <p>8.5. 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>
9	ПК-1 ПК-2	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.	<p>9.1. Гигиена тела и кожи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Свойства натуральных и искусственных материалов и их гигиеническое значение.</p> <p>9.2. Репродуктивные органы. Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем и способы профилактики и их возникновения. Вопросы контрацепции. Развитие плода, критические периоды его развития.</p> <p>9.3. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД и профилактика ВИЧ-инфекции. Развитие и аномалии развития органов мочеполового аппарата.</p>
10	ПК-1 ПК-2	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	<p>10.1. Виды закаливания организма человека, их влияние на функционирование сердечно-сосудистой и иммунной систем.</p> <p>10.2. Основные принципы организации и проведения закаливания. Развитие и аномалии развития сердечно-сосудистой системы.</p> <p>10.3. Средства и способы. Методика закаливания воздухом, водой, солнцем. Оценка эффективности закаливания.</p>

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛП	ПЗ	СРО	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	11	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ»(здорового образа жизни), как одного из способов жизнедеятельности.	1	-	2	2	5	1-3 письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
2	11	Высшая нервная деятельность человека.	1	-	4	2	7	1-3 письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
3	11	Двигательная активность и здоровье.	1	-	4	2	7	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
4	11	Рациональное питание как фактор здорового	2	-	3	4	9	1-3 - письменное тестирование,

		образа жизни.						устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
5	11	Вода питьевая: современные критерии качества	1	-	2	2	5	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
6	11	Гигиенические аспекты трудовой деятельности.	2	-	5	2	9	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
7	11	Понятие о рациональном режиме дня	1	-	2	2	5	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие

8	11	Социальное и биологическое значение вредных привычек	2	-	5	4	11	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
9	11	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни	1	-	6	2	9	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
10	11	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	1	-	3	2	5	1-3 - письменное тестирование, устный опрос, контроль выполнения СРО, реферат 4 - компьютерное тестирование; решение ситуационных задач, контрольное занятие
		<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>зачет</b>

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

№ п / п	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)	Семестр 11
		Объем в АЧ

1	2	3
1.	Введение в дисциплину. Основные понятия здорового образа жизни	1
2.	Психология здорового образа жизни	1
3.	Здоровый образ жизни: спорт и физическая культура	1
4.	Принципы рационального питания	1
5.	Рациональное питание как профилактика неинфекционных заболеваний Здоровое питание – как фактор формирования здорового образа жизни	1
6.	Факторы риска болезней системы кровообращения и их профилактика	1
7.	Психосоциальные факторы и производственный стресс	1
8.	Социальное и биологическое значение вредных привычек	1
9.	Профилактика неинфекционных заболеваний. Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	1
10.	Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем(ИППП).Меры профилактики.	1
11.	Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Меры профилактики. Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: отрицательное влияние на организм человека. Меры профилактики.	1
12.	Курение как фактор риска в развитии заболеваний органов дыхания, кровообращения и др. Меры профилактики.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>

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

№ п/п	Название тем практических занятий учебной дисциплины (модуля)	Семестр 11
		Объем в АЧ
1	2	3
1.	Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ».	2
2.	Высшая нервная деятельность человека: культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как Фактор психического здоровья.	2
3.	Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Методики аутотренинга в поддержании Физического и психологического здоровья.	2
4.	Двигательная активность и здоровье: обоснование биологической потребности организма в достаточной Двигательной активности.	2
5.	Развитие и аномалии развития опорно-двигательного аппарата.	2
6.	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни: Современные теории и взгляды на питание.	2
7.	Особенности рационального (здорового) питания для различных групп населения. Качество и безопасность Пищевых продуктов.	2
8.	Вода питьевая: современные критерии качества.	2

9.	Гигиенические аспекты трудовой деятельности: понятия об условиях труда критериях их оценки.	4
10.	Гигиена физического труда: адаптация организма к Физическим нагрузкам.	2
11.	Гигиена умственного труда: профилактика переутомления.	2
12.	Понятие о рациональном режиме дня.	2
13.	Социальное и биологическое значение вредных привычек. Влияние вредных привычек на развитие аномалий внутренних органов.	2
14.	Алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества: их отрицательное влияние на организм человека.	2
15.	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни: Гигиена тела и кожи.	2
16.	Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем(ИППП).Меры профилактики.	2
17.	Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы.	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>

### 3.6. Лабораторный практикум

Не предусмотрено учебным планом.

### 3.7. Самостоятельная работа обучающегося

#### 3.7.1. Виды СРО (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА)

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	11	Экология и репродуктивное здоровье.	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2
2.	11	Электромагнитное поле и его влияющие на здоровье человека	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2
3.	11	Закономерности и механизмы старения	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2
4.	11	Значение белков, жиров и углеводов в питании больного и Здорового человека	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2
5.	11	Производственная среда и ее роль в этиологии заболевания	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2
6.	11	Вредное воздействие нитратов и нитритов на организм человека	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2

			контролю	
7.	11	Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация»	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2
8.	11	Адаптационные возможности организма	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2
9.	11	Восстановление внутреннего резерва организма после выполнения физических нагрузок	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2
10.	11	Пищевые добавки: польза и вред	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2
11.	11	Повышение сопротивляемости организма немедикаментозными методами	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2
12.	11	Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика	подготовка к занятию, подготовка к текущему контролю	2
<b>ИТОГО часов в семестре:</b>				<b>24</b>

### 3.7.2. Примерная тематика контрольных вопросов

#### Семестр № 11

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

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

#### **4. Оценочные материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)**

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

Код и формулировка компетенции: ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека  
ПК-2.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую	Знать способы проведения функциональной, ультразвуковой и лучевой диагностики органов и систем организма	Не знает способы проведения функциональной, ультразвуковой и лучевой диагностики органов и систем	Хорошо знает способы проведения функциональной, ультразвуковой и лучевой диагностики органов и систем

ю и лучевую диагностику органов и систем организма человека	человека	организма человека	организма человека
	Уметь проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека	Умеет проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека	Хорошо умеет проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека
	Владеть способами проведения функциональной, ультразвуковой и лучевой диагностики органов и систем организма человека	Владеет способами проведения функциональной, ультразвуковой и лучевой диагностики органов и систем организма человека	Хорошо владеет способами проведения функциональной, ультразвуковой и лучевой диагностики органов и систем организма человека
ПК-2. Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала	Знать способы осуществления контроля работы среднего медицинского персонала	Не знает способы осуществления контроля работы среднего медицинского персонала	Хорошо знает способы осуществления контроля работы среднего медицинского персонала
	Уметь осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала	Умеет осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала	Хорошо умеет осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала
	Владеть способами осуществления контроля работы среднего медицинского персонала	Владеет способами осуществления контроля работы среднего медицинского персонала	Хорошо владеет способами осуществления контроля работы среднего медицинского персонала

**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.**

<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Оценочные средства Тесты (Т)</b>
ПК - 1.1. Исследовать и оценивать состояние функции внешнего дыхания	Исследует и оценивает состояние функции внешнего дыхания	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

ПК-1.2.Проводить функциональную диагностику заболеваний сердечно-сосудистой системы.	Проводит функциональную диагностику заболеваний сердечно-сосудистой системы.	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
ПК-1.3. Исследовать и оценивать функциональное состояние нервной системы.	Исследует и оценивает функциональное состояние нервной системы.	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
ПК-1.4. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения с целью формирования здорового образа жизни.	Проводит санитарно-гигиеническое просвещение населения с целью формирования здорового образа жизни.	
ПК-2.1. Применять современные формы мотивации требования профессиональной этики.	Применяет современные формы мотивации требования профессиональной этики.	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
ПК-2.2.Внедрять внутренние регламенты.	Внедряет внутренние регламенты.	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

## 5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

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

#### Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Гигиена [Электронный ресурс]: учебник	Под общей ред. Г.И. Румянцев.	- 2-е изд., пере-раб. И доп. -Электрон. текстовые дан.-М. : ГЭОТАР-МЕДИА,2009.- on-line. – Режим доступа:ЭБС «Консультантстудента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970411698.html</a>	Неограниченный доступ	

2	Физическая культура [Текст]: учебник	И. А. Письменский, Ю.Н.Аллыянов.	М.: Издательство Юрайт, 2016.-492 с., [1]с.:ил.	10
3	Физическая культура [Текст]: учебник	А. Б. Муллер [идр.].	М.: Юрайт, 2016.-424 с.: ил.	10

### Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	5	6
1	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.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib616.pdf</a>	Неограниченный доступ	
2	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.bashgmu.ru/elibdoc/elib356.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib356.doc</a>	Неограниченный доступ	
3	Электронно-библиотечная система «Консультант студент» для ВПО		<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>	Неограниченный доступ	

4	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению		<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>	Неограниченный доступ
5	База данных «Электронная учебная библиотека»		<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Неограниченный доступ

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

1. [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru) (Электронно-библиотечная система «Консультант студента»)
2. <http://e.lanbook.com> (Электронно-библиотечная система «Лань»)
3. <http://library.bashgmu.ru> (База данных «Электронная учебная библиотека»)
4. <https://www.books-up.ru> (Электронно-библиотечная система «Букап»)

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

Использование учебных комнат и лабораторий для работы обучающихся. Специальная мебель: рабочее место для преподавателя (1 стол, 1 стул); рабочее место для обучающихся (письменные столы (парты), парты на 25 посадочных мест); письменная доска, компьютер, мультимедийный проектор, экран, стенды с учебно-методическими материалами, демонстрационный и справочный материал.

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

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования),	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, (с указанием номера такового объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
-------	--	---	--

	подвида дополнительного образования		
1	2	3	4
1	Основы здорового образа жизни	<p>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.</p> <p>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. Этаж 2. Учебная аудитория № 248.</p> <p>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>	<p>Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Кувыкина, корп. 94. Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Ленина, д.3</p>

## 6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. <http://www.studmedlib.ru/> - многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронно-библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, в том числе аудио, видео, анимации, интерактивным материалам, тестовым заданиям и др.
1. <http://e.lanbook.com> - электронно-библиотечная система издательства «Лань» - ресурс, включающий в себя электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы по естественным и гуманитарным наукам.
2. <https://www.books-up.ru/> - электронно-библиотечная система «Букап» - это новый формат библиотечной системы, в которой собраны книги медицинской тематики: электронные версии качественных первоисточников от ведущих издательств со всего мира.
3. <https://rusneb.ru/> - проект Российской государственной библиотеки. Начиная с 2004 г. Проект Национальная электронная библиотека (НЭБ) разрабатывается ведущими российскими библиотеками при поддержке Министерства культуры Российской Федерации. Основная цель НЭБ - обеспечить свободный доступ граждан Российской Федерации ко всем изданным, издаваемым и хранящимся в фондах российских библиотек изданиям и научным работам, – от книжных памятников истории и культуры до новейших авторских произведений.

4. <https://www.ras.ru/> - электронные версии коллекции журналов «Российской академии наук» (РАН)
5. <https://dlib.eastview.com/> - коллекция журналов «Медицина и здравоохранение» на платформе компании ИВИС. В коллекцию входят журналы как за текущий год, так и архив номеров.
6. <http://ovidsp.ovid.com/> - полнотекстовая коллекция журналов от ведущего международного медицинского издательства LWW, в которых публикуются актуальные исследования и материалы по различным областям медицины.
7. <https://link.springer.com/> - полнотекстовая коллекция электронных книг и полнотекстовая политематическая коллекция журналов издательства Springer Nature на английском языке по различным отраслям знаний.
8. <http://onlinelibrary.wiley.com> - полнотекстовые коллекции, которые включают в себя как текущие, так и архивные выпуски из более чем 1700 журналов издательства John Wiley & Sons, Inc., охватывающие такие области как гуманитарные, естественные, общественные и технические науки, а также сельское хозяйство, медицину и здравоохранение.
9. <https://www.cochranelibrary.com> - базы данных Кокрейновской библиотеки предоставляют информацию и доказательства для поддержки решений, принимаемых в медицине и других областях здравоохранения, а также информируют тех, кто получает медицинскую помощь. Ресурс позволяет найти информацию о клинических испытаниях, кокрейновских обзорах, некокрейновских систематических обзорах, методологических исследованиях, технологических и экономических оценках по определенной теме или заболеванию.
10. <https://www.orbit.com/> - база данных патентного поиска, объединяющая информацию о более чем 122 миллионах патентных публикаций, полученную из 120 международных патентных ведомств, включая РосПатент, Всемирную организацию интеллектуальной собственности (ВОИС), Европейскую патентную организацию.
11. <http://search.ebscohost.com/> - полнотекстовая коллекция, которая включает 144 электронные книги от ведущих научных и университетских издательств и охватывает все дисциплины, изучаемые в медицинском вузе.
12. <https://nmal.nucleusmedicalmedia.com/home> - база изображений Nucleus Medical Art Library (NMAL). Созданная Nucleus Medical Art, NMAL содержит растущую коллекцию высококачественных иллюстраций и анимаций, изображающих анатомию, физиологию, хирургию, патологию, болезни, состояния, травмы, эмбриологию, гистологию и другие медицинские темы.
13. [www.jaypeedigital.com](http://www.jaypeedigital.com)- комплексная платформа медицинских ресурсов для студентов, преподавателей, научных и медицинских работников охватывает более 60 медицинских специальностей, включая смежные области – стоматологию, уход за больными, физиотерапию, фармакологию. Цифровой контент JAYPEE DIGITAL содержит клиническую диагностику, лабораторные исследования, современные хирургические процедуры, клинические методы от лучших специалистов отрасли по всему миру.
14. <https://eduport-global.com/> - электронная библиотека медицинской литературы от CBS Publishers & Distributors Pvt. Ltd., одного из ведущих издательств на Индийском субконтиненте, известного своими качественными учебниками по медицинским наукам и технологиям.

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

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

1.	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 Кафедры подразделения Университета и
2.	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
3.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты рабочих станций и файловых серверов <b>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License</b>	Антивирусная защита (российское ПО)	450	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры подразделения Университета и
4.	Права на программу для ЭВМ Офисное программное обеспечение <b>МойОфис Стандартный</b>	Офисный пакет (российское ПО)	120	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры подразделения Университета и
5.	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 подразделения Университета и
6.	Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации <b>SkyDNS</b>	Фильтрация интернет-контента (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер
7.	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
8.	Права на программу для ЭВМ Система дистанционного обучения	Учебный портал (в составе ЭИОС)	1	«Софтлайн Трейд»	Хостинг на внешнем ресурсе

	<b>Русский Moodle 3KL</b>	БГМУ) (российское ПО)			
9.	Права на программу для ЭВМ "АИС «БИТ: Управление вузом»"	Электронный деканат (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО) (российское ПО)	1	Компания «Первый БИТ»	Сервер
10.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения» (неогр. кол-во пользователей)	Корпоративный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Сервер
11.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Управление сайтом - Эксперт»	Сайт ОО (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе
12.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Сайт учебного заведения»		1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе
13.	Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 12 Russian/12 English</b>	Пакет для статистического анализа данных	10	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедра общественного здоровья и организации здравоохранения
14.	Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 10 Russian/13 English</b>		11	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедра эпидемиологии – 3 шт., Кафедра патофизиологии – 4 шт., Кафедра эпидемиологии – 3 шт., Кафедра фармакологии – 1 шт.
15.	Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English</b>		5	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедра нормальной физиологии – 4 шт., Кафедра стоматологии детского возраста и ортодонтии – 1 шт.
17.	Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English</b>		75	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедра медицинской физики

17.	Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English</b> (сетевая)		50	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер
-----	---	--	----	----------------------	--------