



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.декана Медицинского факультета  
/Т.Ю. Петрищева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДЭ.01.01 Формирование здорового образа жизни**

**Специальность:** 31.08.49 Терапия

**Направленность (профиль):** Терапия

**Квалификация (степень):** *врач-терапевт*

**Форма обучения:** *очная*

**Факультет:** медицинский

**Кафедра:** Фундаментальных медицинских и клинических дисциплин

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1		
Семестр/триместр	1		

Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	18		
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	18		

Всего часов: 36 часов

**Трудоемкость: 1 зачетная единица.**

Разработчик(и) рабочей программы: доктор медицинских наук, профессор кафедры фундаментальных медицинских и клинических дисциплин Сапожников Н.Г.

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** сформировать необходимый уровень знаний, умений, навыков, а также опыт деятельности по вопросам формирования здорового образа жизни для реализации профессиональной деятельности врача терапевта.

**Задачи изучения дисциплины:**

- Систематизировать и совершенствовать имеющиеся знания по вопросам формирования здорового образа жизни.
- Сформировать необходимый уровень новых знаний, умений и навыков, основанных на современных научных достижениях в области основ формирования здорового образа жизни.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) блока Б1. Дисциплины (модули)

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-3 Способен к участию в научно-исследовательской и педагогической деятельности на основе полученных научных знаний	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные проблемы современной науки в области профессиональных интересов;</li> <li>• Основные направления научно-исследовательской деятельности клиники;</li> <li>• Методологию проведения научных исследований</li> <li>• Принципы ведения документации и создания базы данных</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работать и анализировать современную научную литературу по выбранной проблеме</li> <li>• Составлять план научно-исследовательской работы</li> <li>• Вести документацию при проведении научных исследований</li> <li>• Анализировать полученные результаты и делать заключения</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навыками научного анализа</li> <li>• Методами и технологией поиска информации с помощью электронных информационно-поисковых систем</li> <li>• Методами и навыками анализа научных исследований, математической статистики для обработки полученных результатов</li> <li>• Умением публичных докладов и научных дискуссий</li> <li>• Навыками написания научных статей, обзоров, отчетов по результатам научно-исследовательской работы</li> </ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение понятия «здоровье», основные показатели, характеризующие здоровье населения. Принципы оценки состояния здоровья;</li> <li>• особенности развития патологии. Возрастную структуру заболеваемости населения. Факторы, влияющие на состояние здоровья;</li> <li>• медико-демографические критерии состояния здоровья, применяемые при оценке санитарно-противоэпидемических мероприятий;</li> <li>• причины нарушения здоровья;</li> <li>• закономерности роста и развития организма и их зависимость от биологических и социальных факторов;</li> <li>• возрастную периодизацию и ее значение;</li> <li>• методы изучения, анализа и прогнозирования состояния здоровья человека со связи с факторами среды их обитания. Современные подходы к мотивированию здоровья человека;</li> <li>• понятие о биологическом возрасте, критерии его определения и значение в гигиеническом нормировании деятельности;</li> <li>• проблемы акселерации роста и развития человека; • учение о биоритмах организма. Значение биоритмологического подхода к организации учебной, трудовой и спортивной деятельности;</li> <li>• физиологическую сущность утомления, подходы к профилактике переутомления;</li> <li>• гигиенические принципы организации оздоровительной работы в учреждениях для людей с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>• биологическую потребность в движениях</li> </ul>

		<p>в зависимости от возраста и пола, основы нормирования двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы закаливания и его физиологическая сущность;</li> <li>• основные принципы закаливания, методы оценки эффективности проведения закаливающих процедур;</li> <li>• оздоровительную роль физического воспитания и гигиенические принципы его организации;</li> <li>• особенности реакции организма на физическую нагрузку;</li> <li>• особенности формирования функциональной системы трудовой деятельности;</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составить программу изучения санитарного благополучия населения (показателей здоровья и источники информации).</li> <li>• Провести антропометрические исследование (соматометрия, физиометрия, соматоскопия)</li> <li>• Провести вариационно-статистическую обработку материалов антропометрических исследований.</li> <li>• Оценить физическое развитие индивидуума, коллектива.</li> <li>• Рассчитать основные показатели, характеризующие состояние здоровья популяции (индекс здоровья, количество часто болеющих).</li> <li>• Провести комплексную оценку состояния здоровья человека.</li> <li>• Провести анализ состояния здоровья и разработать оздоровительные и санитарно-противоэпидемические мероприятия.</li> <li>• Исследовать продолжительность и характер деятельности человека (хронометраж, анкетирование).</li> <li>• Оценить режим дня коллектива и индивидуума в зависимости от возраста, состояния здоровья, типа учреждения.</li> <li>• Провести анализ условий жизнедеятельности (освещенность, шум, микроклимат, излучения, содержание вредных веществ в воздухе помещений, атмосферном воздухе).</li> <li>• Оценить питание в организованных коллективах (балансовый метод, изучение менюраскладок, лабораторный контроль за питанием).</li> <li>• Работать с законодательными и нормативно-методическими документами.</li> </ul> <p>Владет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методикой анализа состояния здоровья, инфекционной и неинфекционной заболеваемости в организованных коллективах и населения в целом;</li> <li>• алгоритмом изучения факторов среды</li> </ul>
--	--	---

		<p>обитания, условий и режима работы, обучения, отдыха коллективов с широким использованием лабораторных исследований и инструментальных замеров для объективной оценки их санэпидблагополучия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками установления причинно-следственных связей между состоянием здоровья коллективов и факторами внешней и окружающей среды, условиями работы, обучения и проведения досуга;</li> <li>• методикой осуществления разработки и внедрения оздоровительных мероприятий, а также местных, региональных и республиканских программ охраны здоровья, профилактики заболеваний населения, оздоровления среды обитания и условий жизнедеятельности.</li> </ul>
--	--	--

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

**с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу**

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	Гигиеническое воспитание и обучение	12		6		6
2.	Факторы, влияющие на здоровье	12		6		6
3.	Роль государства в формировании принципов здорового образа жизни	12		6		6
	<i>Форма отчетности</i>	Зачет				
	<i>Итого за 1 семестр</i>	<b>36</b>		<b>18</b>		<b>18</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>		<b>18</b>		<b>18</b>

**Очно-заочная форма обучения (не реализуется)**

**Заочная форма обучения (не реализуется)**

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

#### **Типовой вариант контрольной работы**

Тестовое задание:

Выберете один вариант ответа:

1. Среднему объему физической нагрузки соответствует учащение пульса на занятиях в пределах:

- А). 90 – 100 ударов в минуту.
- Б) 100-120 ударов в минуту.
- В). 140 – 150 ударов в минуту.
- Г). 160 – 170 ударов в минуту.
- Д). 180 – 190 ударов в минуту.

2. Рекомендуемая обувь для детей должна отвечать следующим параметрам или характеристикам (выберите неправильное утверждение):

- А). Плотная фиксация стопы.
- Б). Застежка в виде шнуровки.
- В). Формованный жесткий задник.
- Г). Ортопедический супинатор.
- Д). Оптимальный каблук.

3. Фактором риска по ожирению не является:

- А). Аллергия.
- Б). Крупный вес при рождении.
- В). Нерациональное питание на первом году жизни.
- Г). Переедание, гиподинамия.
- Д). Менингиты, энцефалиты, травмы ЦНС.

4. Укажите продукты с высокой энергетической ценностью:

- А). Масло сливочное.
- Б). Орехи.
- В). Шоколад.
- Г). Куры.
- Д). Кефир.

5. К функциям Центра здоровья для детей относится все, кроме:

- А). Информирование родителей и детей о вредных и опасных для здоровья факторах и привычках.
- Б). Работа по формированию у населения принципов "ответственного родительства".
- В). Выявление неинфекционных заболеваний у ребенка.
- Г). Оценка функциональных и адаптивных резервов организма детей с учетом возрастных особенностей, прогноз состояния здоровья ребенка в будущем.

Д). Внедрение современных медико-профилактических технологий в деятельность учреждений здравоохранения педиатрического профиля в зоне ответственности центра.

6. Профилактические рекомендации в ЦЗОЖ могут получить дети, имеющие следующие состояния или заболевания:

А). Уплотнение стоп, начальное плоскостопие.

Б). Болезнь Осгуда-Шлаттера.

В). Лордоз, кифоз.

Г). Врожденные и рахитические деформации грудной клетки.

Д). Нарушения осанки.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Диетотерапия метаболического синдрома
2. Характеристика диет.
3. Алкоголь и потомство.
4. Особенности течения алкоголизма у детей и подростков.
5. Профилактика злоупотребления алкоголем в учебных заведениях
6. Выявление приоритетных проблем профилактики заболеваний человека.
7. Гигиеническая оценка промышленных выбросов и их влияние на здоровье населения района, города.
8. Сравнительный анализ состояния здоровья и инфекционной заболеваемости различных возрастных групп.
9. Противоэпидемические мероприятия в дошкольных организациях и общеобразовательных школах.
10. Организация проведения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к зачету.

### **Вопросы к зачету (1 семестр, очная форма обучения)**

1. Оздоровительная роль физического воспитания и гигиенические принципы его развития
2. Учения о биоритмах организма. Значение биоритмологического подхода к организации учебной, трудовой и спортивной деятельности.
3. Закономерности роста и развития организма и их зависимость от биологических и социальных факторов.
4. Гигиенические принципы организации оздоровительной работы в учреждениях для людей с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Основные принципы закаливания, методы оценки эффективности проведения закаливающих процедур.
6. Причины нарушения психического здоровья. Место психогигиены в охране психического здоровья.
7. Проблемы акселерации роста и развития человека.

8. Методы изучения, анализа и прогнозирования состояния здоровья человек со связи с факторами среды обитания. Современные подходы к мотивированию здоровья человека
9. Влияние физического труда на растущий организм.
10. Физиологическая сущность утомления, подходы к профилактике переутомления.
11. Закономерности роста и развития организма и их зависимость от биологических и социальных факторов.
12. Биологическая потребность в движениях в зависимости от возраста и пола, основы нормирования двигательной активности.
13. Организация закаливающих процедур в детских дошкольных учреждениях.
14. Возрастная периодизация и ее значение.
15. Понятие о биологическом возрасте, критерии его определения и значение в гигиеническом нормировании деятельности.
16. Основные принципы закаливания, методы оценки эффективности проведения закаливающих процедур.
17. Медико-демографические критерии состояния здоровья, применяемые при оценке эколого-гигиенического состояния территории.
18. Основы закаливания и его физиологическая сущность.
19. Возрастная периодизация и ее значение
20. Методы изучения, анализа и прогнозирования состояния здоровья человека со связи с факторами среды их обитания. Современные подходы к мотивированию здоровья человека.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / Кучма В. Р. , Сивочалова О. В. - 5-е изд. , испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 560 с. - ISBN 978-5-9704-5217-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452172.html> - Режим доступа : по подписке.

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/535663> .

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1	<a href="https://minzdrav.gov.ru/">https://minzdrav.gov.ru/</a>	Официальный сайт Министерства здравоохранения российской Федерации	Свободный доступ.
2	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Гарант.РУ – информационно-правовой портал	Свободный доступ.
3	<a href="http://femb.ru/">http://femb.ru/</a>	Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения РФ	Свободный доступ.
4	<a href="http://webmedinfo.ru/">http://webmedinfo.ru/</a>	Открытый информационно-образовательный медицинский ресурс	Свободный доступ.

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.