

Министерство здравоохранения Российской Федерации
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет
имени И.И. Мечникова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Специальность: 31.05.04 Остеопатия

Направленность: «Остеопатия»

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 31.05.04 «Остеопатия», утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 16.09.2020 № 1187 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 31.05.04 Остеопатия"

Составители рабочей программы дисциплины:

Янушанец О.И., профессор кафедры гигиены условий воспитания, обучения, труда и радиационной гигиены, д.м.н.

Балтрукова Т.Б., заведующая кафедрой гигиены условий воспитания, обучения, труда и радиационной гигиены, д.м.н., профессор

(Ф.И.О., должность, ученая степень)

Рецензент: Симкин Д.Б., руководитель «Клиники доктора Симкина»

(Ф.И.О., должность, ученая степень)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры гигиены условий воспитания, обучения, труда и радиационной гигиены

«17» мая 2021 г. Протокол № 6

Заведующий кафедрой, проф.



(подпись)

/ Балтрукова Т.Б. /
(Ф.И.О.)

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете

«20» мая 2021 г.

Председатель _____


(подпись)

/Артюшкин С.А./
(Ф.И.О.)

Дата обновления: « ____ » _____ 20__ г.

« ____ » _____ 20__ г.

« ____ » _____ 20__ г.

« ____ » _____ 20__ г.

« ____ » _____ 20__ г.

« ____ » _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. <u>Цель освоения дисциплины</u>	Ошибка! Закладка не определена.
2. <u>Место дисциплины в структуре образовательной программы</u> Ошибка! Закладка не определена.	
3. <u>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы</u> Ошибка! Закладка не определена.	
4. <u>Объем дисциплины и виды учебной работы</u>	5
5. <u>Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий</u>	5
6. <u>Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины</u>	13
7. <u>Оценочные материалы</u>	15
8. <u>Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины</u>	15
9. <u>Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем</u>	16
10. <u>Материально-техническое обеспечение дисциплины</u>	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение А.....	Ошибка! Закладка не определена.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» является формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающегося в области здорового образа жизни, необходимых врачу-osteопату в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.05.04 «Остеопатия» (уровень образования специалист), направленность Остеопатия. Дисциплина является обязательной к изучению.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по образовательной программе

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-6. Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.2 Осознанно выбирает направление и методы собственного профессионального и личностного развития и минимизирует возможные риски
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выбирает и внедряет здоровьесберегающие технологии в профессиональной и личной жизни для поддержания здорового образа жизни
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.3 Создаёт и поддерживает в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества
ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ОПК-2.1. Разрабатывает методические материалы для проведения бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения.

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
ИД-2 УК-6.2	Знает Факторы, определяющие образ жизни. Развитие представлений о здоровом образе жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.(ЗОЖ) Умеет Оценивать свой образ жизни.	Контрольные вопросы, тестовые задания реферат

ИД-2 УК-7.2	Знает Определение и компоненты здорового образа жизни, механизмы реализации их воздействия на организм человека. Умеет Использовать здоровьесберегающие технологии в личной жизни для поддержания здорового образа жизни.	Контрольные вопросы, тестовые задания
ИД-3 УК-8.3	Знает Способы предупреждения неблагоприятного влияния факторов окружающей среды на здоровье человека и окружающую природную среду. Умеет Создать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения здоровья и природной среды.	Контрольные вопросы, тестовые задания
ИД-1 ОПК-2.1	Знает Основные характеристики, определяющие влияние образа жизни на здоровье человека, методы контроля, за состоянием здоровья человека. Умеет Оценить основные показатели организма, характеризующие состояние здоровья.	Контрольные вопросы, тестовые задания реферат

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		1
Контактная работа обучающихся с преподавателем	48	48
Аудиторная работа:	46	46
Лекции (Л)	16	16
Семинарские занятия (С)	30	30
Внеаудиторная работа (самостоятельная работа):	24	24
в период теоретического обучения	20	20
подготовка к сдаче зачета	4	4
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2	2
Общая трудоемкость: академических часов	72	
зачетных единиц	2	

5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (модуля)	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
1	Образ жизни: Основные составляющие здорового образа жизни	Образ жизни: определение, категории. Развитие представлений о здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Мотивации, лежащие в основе	УК-6, УК-7, УК-8,

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (модуля)	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
		формирования образа жизни. ЗОЖ - основные составляющие	
2	Режим дня – основа здорового образа жизни	Хронобиологические процессы в организме и их связь с режимом дня. Влияние нарушения хронобиологических ритмов на организм человека и формирование заболеваний. Режим труда и отдыха. Принципы здоровьесберегающей организации умственного и физического труда. Принципы обеспечения здорового сна. Показатели здоровья, связанные с нарушением режима дня.	УК-7,УК-8, ОПК-2
3	Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни.	Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни. Методы оценки рациона и режима питания. Показатели здоровья, связанные с нарушением рациона и режима питания Принципы организации рационального питания.	УК-7,УК-8, ОПК-2
4	Роль двигательной активности в формировании здоровья	Двигательная активность как биологическая потребность регулирующая состояние организма. Физиологически механизмы регуляции деятельности организма через двигательную активность. Влияние двигательной активности на устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды Критерии оптимальности уровня нагрузки и тренировочного режима в объективных показателях состояния организма	УК-7,УК-8, ОПК-2
5	Цифровая среда и здоровье	Влияние использования цифровых технологий на здоровье человека. Вредные факторы, связанные с использованием различных гаджетов. Принципы здоровьесберегающего использования цифровых технологий	УК-7,УК-8, ОПК-2
6	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	Влияние веществ загрязняющих окружающую природную среду (вода, воздух почва) на здоровье человека. Источники загрязнения (промышленные предприятия, транспорт, бытовые отходы, предметы быта). Природоохранное поведение.	УК-7,УК-8, ОПК-2
7	Вредные привычки,	Вредные привычки, как факторы	УК-7,УК-8,

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины (модуля)	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
	причины возникновения, способы преодоления	риска потери здоровья. Причины появления вредных привычек, формирование зависимости. Медицинские последствия. Способы профилактики и преодоления	ОПК-2
8	Психоэмоциональный комфорт как основа здоровья	Психоэмоциональное здоровье его оценка. Регулирование психологического состояния. Принципы и методы психотренинга. Стресс, его причины и влияние на организм. Пути снятия стресса	УК-7,УК-8, ОПК-2

5.2. Тематический план лекций

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекций	Активные формы обучения	Трудоемкость (академических часов)
1	Образ жизни: Основные составляющие здорового образа жизни	Л.1. Образ жизни и здоровье, здоровый образ жизни Интегральные показатели, характеризующие образ жизни. Развитие представлений о здоровом образе жизни Определение и составляющие ЗОЖ. Образ жизни и болезни современности. Определение эффективности ЗОЖ	-	2
2	Режим дня – основа здорового образа жизни	Л.2. Режим дня – основа здорового образа жизни Хронобиологические процессы в организме и их связь с режимом дня. Влияние нарушения хронобиологических ритмов на организм человека и формирование заболеваний. Режим труда и отдыха. Принципы здоровья берегающей организации умственного и физического труда. Принципы обеспечения здорового сна. Показатели здоровья, связанные с нарушением режима дня.	-	2
3	Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни	Л.3. Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни. Принципы организации рационального питания. Энергетические потребности организма человека, половые различия. Группы питательных веществ:	-	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекций	Активные формы обучения	Трудоемкость (академических часов)
		<p>макронутриенты (белки, жиры, сахара), микронутриенты (витамины, минеральные вещества, пищевые волокна) вода; биофлавоноиды, полифенолы. Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания. Основные принципы организации рационального питания. Показатели здоровья, связанные с нарушением рациона и режима питания</p>		
4	Роль двигательной активности в формировании здоровья	<p>Л.4. Роль двигательной активности в формировании здоровья Двигательная активность как биологическая потребность регулирующая состояние организма. Физиологические механизмы регуляции деятельности организма через двигательную активность. Влияние двигательной активности на устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Классификация видов физической активности и физических упражнений. Основные принципы общей физической активности. Рациональное построение физической нагрузки</p>	-	2
5	Цифровая среда и здоровье	<p>Л.5. Цифровая среда и здоровье Влияние использования цифровых технологий на здоровье человека. Вредные факторы, связанные с использованием планшетов, смартфонов, компьютера. Принципы здоровьесберегающего использования цифровых технологий: организация рабочего места (поза, освещение, время работы) Влияние использования гаджетов на здоровье.</p>	-	2
6	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	<p>Л.6. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека Влияние веществ загрязняющих окружающую природную среду (вода, воздух почва) на здоровье человека. Источники загрязнения (промышленные предприятия,</p>	-	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекций	Активные формы обучения	Трудоемкость (академических часов)
		транспорт, бытовые отходы, предметы быта). Природоохранное поведение.		
7	Вредные привычки, причины возникновения, способы преодоления	Л.7. Вредные привычки, причины возникновения, способы преодоления Причины развития зависимости от алкоголизма, курение, наркомании. Последствия алкоголизма, курения, наркомании для организма. Основные методы профилактики и преодоления зависимости	-	2
8	Психоэмоциональный комфорт как основа здоровья	Л.8. Психоэмоциональный комфорт как основа здоровья Основные природы человека, темперамент, конституция, психологическая защита . Регулирование психологического состояния. Принципы и методы психотренинга. Стресс, его причины и влияние на организм. Пути снятия стресса	-	2
ИТОГО:				16

5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1	Образ жизни: Основные составляющие здорового образа жизни	ПЗ.1. Оценка собственных категорий образа жизни, составляющих ЗОЖ	-	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование	4
2	Режим дня – основа здорового образа жизни	ПЗ.2. Освоение методики и оценки режима дня. Составление личной программы корректировки собственного режима дня	-	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование	4
3	Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни.	ПЗ.3. Освоение методики оценки собственного рациона и режима питания. Выбор здоровых продуктов и	-	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование	4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
		блюд. Составление личной программы коррективы собственного рациона и режима питания			
4	Роль двигательной активности в формировании здоровья	ПЗ.4. Освоение методики оценки собственной двигательной активности Составление личной программы коррективы собственной двигательной активности	-	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование	4
5	Цифровая среда и здоровье	ПЗ.5. Оценка использования гаджетов Составление личной программы коррективы использования гаджетов	-	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование	4
6	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	ПЗ.6. Анализ наличия факторов окружающей среды, оказывающих неблагоприятное влияние на здоровье Способов предупреждения их неблагоприятного влияния . Изучение методов выбора предметов быта, не оказывающих вредного влияния на организм. Изучение способов безопасной утилизации предметов быта.	-	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование	4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Активные формы обучения	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
7	Вредные привычки, причины возникновения, способы преодоления	ПЗ.7. Анализ условий, способствующих формированию зависимости от алкоголизма, курение, наркомании Составление личной программы предупреждения возможного формирования зависимости от вредных привычек	-	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование	4
8	Психоэмоциональный комфорт как основа здоровья	ПЗ.8. Освоение методики оценки собственной природы, темперамента, конституция, Выявление проблем решаемых с использованием психологической защиты Составление личной программы реагирования на стресс и психологические проблемы	-	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование	2
				ИТОГО:	30

5.4. Тематический план семинаров не предусмотрен

5.5. Тематический план лабораторных работ не предусмотрен

5.6. Самостоятельная работа:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1	Образ жизни: Основные составляющие здорового образа жизни	Работа с лекционным материалом и учебной литературой	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование Написание реферата	3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
2	Режим дня – основа здорового образа жизни	Работа с лекционным материалом и учебной литературой	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование Написание реферата	3
3	Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни.	Работа с лекционным материалом и учебной литературой	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование Написание реферата	3
4	Роль двигательной активности в формировании здоровья	Работа с лекционным материалом и учебной литературой	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование Написание реферата	3
5	Цифровая среда и здоровье	Работа с лекционным материалом и учебной литературой	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование Написание реферата	2
6	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	Работа с лекционным материалом и учебной литературой	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование Написание реферата	2
7	Вредные привычки, причины возникновения, способы преодоления	Работа с лекционным материалом и учебной литературой	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование Написание реферата	2
8	Психоэмоциональный комфорт как основа здоровья	Работа с лекционным материалом и учебной литературой	Собеседование по контрольным вопросам, тестирование Написание реферата	2
Подготовка к сдаче зачета				4
ИТОГО:				24

5.6.1. Перечень нормативных документов: не предусмотрен

5.6.2. Темы рефератов:

1. Развитие представлений о здоровом образе жизни.
2. Категории составляющие образ жизни.
3. Основные составляющие здорового образа жизни. (ЗОЖ)
4. окружающей среды и вредные привычки, влияющие на здоровье человека.
5. Влияние веществ загрязняющих окружающую природную среду (вода, воздух почва) на здоровье человека.
6. Природоохранное поведение.
7. Основные ошибки в питании, ведущие к неблагоприятным изменениям здоровья.
8. Режим дня человека при умственном труде.

9. Здоровый сон условия реализации.
10. Рациональное использования отпуска.
11. Формы ежедневно двигательной активности при ЗОЖ.
12. Основные принципы общей физической активности.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для эффективного изучения разделов дисциплины «Основы здорового образа жизни» необходимо самостоятельно изучить учебно-методические материалы, размещенные в системе MOODLE и в библиотеке, пройти тестирование по всем предложенным темам, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов на практических занятиях, при необходимости – получить консультативную помощь преподавателя.

Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Подготовка к лекциям

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от Вас требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Подготовка к практическим занятиям

Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности свободно ответить на теоретические вопросы, выступать и участвовать в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильно выполнять практические задания и контрольные работы.

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует правильное отношение к конкретной проблеме.

Рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из

аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого Вы знакомитесь с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравниваете весомость и доказательность аргументов сторон и делаете вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Текущий контроль успеваемости обучающихся

Осуществляется на занятиях и проводится в форме выполнения тестовых заданий, собеседования по контрольным вопросам, написания реферата.

Промежуточная аттестация

Проводится в форме зачета. Зачет включает в себя контрольные вопросы.

7. Оценочные материалы

Оценочные материалы по дисциплине (модулю) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся включают в себя примеры оценочных средств (Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)), процедуру и критерии оценивания.

8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

8.1. Учебная литература:

1. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний.//Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. - М.: Издательство «Перо», 2012. – 659 с.

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Наименования ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Journal of medical Internet research	http://www.jmir.org

Информационная и образовательная система для практикующих врачей	http://www.rosmedlib.ru
Российский медицинский портал	http://www.rosmedportal.com
Всемирная Организация Здравоохранения	http://www.who.int
PubMed	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/
Интернет-портал о здоровом образе жизни	www.takzdorovo.ru.

9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

9.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Информационные технологии
1	Образ жизни: Основные составляющие здорового образа жизни	<i>Контроль знаний - тестирование в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России,</i> https://moodle.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=12
2	Режим дня – основа здорового образа жизни	<i>Контроль знаний - тестирование в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России,</i> https://moodle.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=12
3	Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни.	<i>Контроль знаний - тестирование в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России,</i> https://moodle.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=12
4	Роль двигательной активности в формировании здоровья	<i>Контроль знаний - тестирование в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России,</i> https://moodle.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=12
5	Цифровая среда и здоровье	<i>Контроль знаний - тестирование в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России,</i> https://moodle.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=12
6	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	<i>Контроль знаний - тестирование в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России,</i> https://moodle.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=12
7	Вредные привычки, причины возникновения, способы преодоления	<i>Контроль знаний - тестирование в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России,</i> https://moodle.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=12
8	Психо-эмоциональный комфорт как основа здоровья	<i>Контроль знаний - тестирование в ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России,</i> https://moodle.szgmu.ru/course/index.php?categoryid=12

9.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса (лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства):

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов

Лицензионное программное обеспечение			
1	ESET NOD 32	1 год	Государственный контракт № 07/2020
2	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
Лицензионное программное обеспечение отечественного производства			
1	Антиплагиат	1 год	Государственный контракт № 2409
2	«WEBINAR (ВЕБИНАР)» ВЕРСИЯ 3.0	1 год	Контракт 347/2020-М
3	«Среда электронного обучения 3KL»	1 год	Контракт 348/2020-М
4	TrueConf Enterprise	1 год	Контракт 396/2020-ЭА
Свободно распространяемое программное обеспечение			
1	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense
Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства			
1	Moodle	GNU	Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense

9.3. Перечень информационных справочных систем:

№ п/п	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов	Режим доступа для обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
1.	Консультант Плюс	1 год	Договор № 655/2020-ЭА	-
2.	ЭБС «Консультант студента»	1 год	Контракт № 307/2020-ЭА	http://www.studmedlib.ru/
3.	ЭМБ «Консультант врача»	1 год	Контракт № 281/2020-ЭА	http://www.rosmedlib.ru/
4.	ЭБС «Айбукс.py/ibooks.ru»	1 год	Контракт № 06/2020	https://ibooks.ru

5.	ЭБС «IPRBooks»	1 год	Контракт № 08/2020-ЗК	http://www.iprbookshop.ru/special
6.	Электронно-библиотечная система «Букап»	1 год	Контракт № 05/2020	https://www.books-up.ru/
7.	ЭБС «Издательство Лань»	1 год	Контракт № 395/2020-ЭА	https://e.lanbook.com/

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Б (корп.2/4), лит Р, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России;

Оборудование: доска; столы, стулья.

Технические средства обучения: мультимедиа-проектор, ноутбук преподавателя, системный блок, монитор.

Специальные технические средства обучения: Roger Pen (Индивидуальный беспроводной передатчик Roger в форме ручки), Roger MyLink (приемник сигнала системы Roger Pen) (для обучающихся с нарушениями слуха); IntelliKeys (проводная клавиатура с русским шрифтом Брайля с матовым покрытием черного цвета), (г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России).

Учебные аудитории для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Б (корп.2/4), лит. Р, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России;

Оборудование: доска; столы, стулья.

Технические средства обучения: мультимедиа-проектор, ноутбук преподавателя, системный блок, монитор.

Специальные технические средства обучения: Roger Pen (Индивидуальный беспроводной передатчик Roger в форме ручки), Roger MyLink (приемник сигнала системы Roger Pen) (для обучающихся с нарушениями слуха); IntelliKeys (проводная клавиатура с русским шрифтом Брайля с матовым покрытием черного цвета), (г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета: г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 47, лит АЕ (корп.32), ауд. № 1, лит Р (корп.9), ауд. № 18,19 ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России.

Министерство здравоохранения Российской Федерации
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет
имени И.И. Мечникова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся)

Специальность:	31.05.04 Остеопатия
Направленность:	Остеопатия
Наименование дисциплины:	Основы здорового образа жизни

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
ИД-2 УК-6.2	Знает Факторы, определяющие образ жизни. Развитие представлений о здоровом образе жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.(ЗОЖ) Умеет Оценивать свой образ жизни.	Контрольные вопросы, тестовые задания реферат
ИД-2 УК-7.2	Знает Определение и компоненты здорового образа жизни, механизмы реализации их воздействия на организм человека. Умеет Использовать здоровьесберегающие технологии в личной жизни для поддержания здорового образа жизни.	Контрольные вопросы, тестовые задания
ИД-3 УК-8.3	Знает Способы предупреждения неблагоприятного влияния факторов окружающей среды на здоровье человека и окружающую природную среду. Умеет Создать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения здоровья и природной среды.	Контрольные вопросы, тестовые задания
ИД-1 ОПК-2.1	Знает Основные характеристики, определяющие влияние образа жизни на здоровье человека, методы контроля, за состоянием здоровья человека. Умеет Оценить основные показатели организма, характеризующие состояние здоровья.	Контрольные вопросы, тестовые задания реферат

2. Примеры оценочных средств и критерии оценивания для проведения текущего контроля

2.1. Примеры входного контроля

- 1.Что такое образ жизни?
- 2.Какие категории включает понятие образ жизни?
- 3.Основные элементы образа жизни.
- 4.Факторы и условия, определяющие здоровье населения.
- 5.Как определяется эффективность ЗОЖ?
- 6.Дайте характеристику видам мотивации к формированию здорового образа жизни
- 7.Перечислите принципы рационального питания.
- 8.Перечислите основные компоненты пищи и их свойства.
9. Перечислите основные положительные моменты влияния физической культуры на здоровье.
10. Влияние антропогенных загрязнений на окружающую природную среду (вода, воздух почва) и на здоровье человека.
11. Перечислите источники загрязнения на окружающую природной среды

12. Природоохранное поведение
13. Какие физиологические процессы происходят в организме в связи с гиподинамией
14. Дайте определение термину «психическое здоровье».
12. Как правильно оценить психическое здоровье?
15. В чем состоит регулирование психологического состояния?

Критерии оценки, шкала оценивания *зачтено/не зачтено*

Оценка	Описание
«зачтено»	<i>Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены</i>
«не зачтено»	<i>Демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены. Нет ответа. Не было попытки решить задачу</i>

2.2. Примеры тестовых заданий:

ИД-2 УК-6.2

Вопрос №1 Образ жизни - это

1. **устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.**
2. индивидуальная философия
3. сумма жизненных приоритетов
4. совокупность образцов поведения индивида

Вопрос №2 Уклад жизни категория образа жизни

1. **социально-экономическая**
2. социально-психологическая
3. экономическая
4. социологическая

Вопрос №3 Стиль жизни –это

1. **совокупность образцов поведения индивида или группы, ориентированных преимущественно на повседневную жизнь**
2. категория образа жизни людей, которая определяется ведущей идеологией и
3. категория образа жизни людей, которая определяется ведущей идеологией и
4. категория образа жизни людей, которая определяется

ИД-2 УК-7.2

Вопрос №4 Здоровый образ жизни – это

1. **индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья**
2. занятия физической культурой
3. перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
4. лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

Вопрос № 5 Что такое режим дня?

1. **установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых**
2. порядок выполнения повседневных дел
3. строгое соблюдение определенных правил
4. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

Вопрос №6 Что такое личная гигиена?

- 1. совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья**
2. правила ухода за телом, кожей, зубами
3. выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
4. перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

Вопрос №7 Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
- 4. индивидуальный образ жизни**

Вопрос №8 Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- 1. занятие спортом**
2. чтение книг
3. посещение лекций
4. употребление в пищу овощей

ИД-3 УК-8.3

Вопрос № 9. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность

- 1. белки, жиры, углеводы**
2. минеральные соли
3. вода,
4. витамины

Вопрос № 10 Что такое витамины?

- 1. органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.**
2. неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

Вопрос № 11 Что такое закаливание?

- 1. повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм**
2. длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. перечень процедур для воздействия на организм холода
4. купание в зимнее время

ИД-1 ОПК-2.1

Вопрос № 12 Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

- 1. индивидуальный образ жизни**
2. служба здоровья
3. финансовое благополучие
4. окружающая среда

Вопрос №1 3 Подумай, к чему приводят вредные привычки

1. к замедлению роста организма
2. к уважению окружающих
3. к интересному проведению времени
4. к снижению эмоционального напряжения

Вопрос №14 Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- 1.уровень развития медицины
2. наследственность
3. экологическая обстановка
- 4.образ жизни

Критерии оценки, шкала оценивания *тестовых заданий*

Оценка	Описание
«отлично»	<i>Выполнено в полном объеме – 90%-100%</i>
«хорошо»	<i>Выполнено не в полном объеме – 80%-89%</i>
«удовлетворительно»	<i>Выполнено с отклонением – 70%-79%</i>
«неудовлетворительно»	<i>Выполнено частично – 69% и менее правильных ответов</i>

2.3. Примеры тем рефератов

ИД-2 УК-6.2

1. Развитие представлений о здоровом образе жизни.
2. Категории составляющие образ жизни
3. Основные составляющие здорового образа жизни. (ЗОЖ)

ИД-1 ОПК-2.1

- 7.Основные ошибки в питании, ведущие к неблагоприятным изменениям здоровья
8. Режим дня человека, при умственном труде
9. Здоровый сон условия реализации
10. Рациональное использования отпуска
11. Формы ежедневно двигательной активности при ЗОЖ
- 12 Основные принципы общей физической активности

Критерии оценки, шкала оценивания *реферата*

Оценка	Описание
«отлично»	<i>Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы</i>
«хорошо»	<i>Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты; в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы</i>
«удовлетворительно»	<i>Имеются существенные отступления от требований к реферированию; в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при</i>

Оценка	Описание
	<i>ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод</i>
«неудовлетворительно»	<i>Тема реферата не раскрыта, выявлено существенное непонимание проблемы или же реферат не представлен вовсе</i>

2.4. Примеры контрольных вопросов

ИД-2 УК-7.2

1. Причины формирования авитаминозов и гиповитаминозов.
2. Основные положительные моменты влияния физической культуры на здоровье.
3. Значение водных процедур после занятий физической культурой и спортом.
4. Основные принципы назначения физических упражнений.
5. Влияние занятий физкультурой на массу тела.
6. Влияние занятий профессиональным спортом на здоровье.
7. Физиологические процессы, происходящие в организме в связи гиподинамией.

ИД-3 УК-8.3

1. Препараты, используемые для облегчения симптомов отмены при отказе от табака?
2. Классификация психоактивных веществ, согласно МКБ-11.
3. Характеристика основных психоактивных веществ.
4. Этиопатогенез острых наркотических отравлений
5. Влияние спайсов на здоровье.

ИД-1 ОПК-2.1.

1. Вредные привычки, как факторы риска потери здоровья
2. Причины появления вредных привычек, формирование зависимости.
3. Принципы лечения табачной зависимости

3. Процедура проведения текущего контроля

Текущий контроль успеваемости по дисциплине проводится в форме собеседования по контрольным вопросам, тестирования, защиты рефератов.

4. Примеры оценочных средств и критерии оценивания для проведения промежуточной аттестации

4.1. Примерный перечень контрольных вопросов для подготовки к зачёту:

ИД-2 УК-6.2

8. Что такое образ жизни.
9. Какие категории включает понятие образ жизни.
10. Перечислите основные элементы здорового образа жизни.

ИД-2 УК-7.2

11. Как определяется эффективность ЗОЖ .
12. Основные принципы рационального питания.
13. Перечислите основные компоненты пищи и их свойства.
14. Перечислите вредные продукты и блюда и обоснуйте, почему эту пищу не следует употреблять?
15. Обоснуйте, почему частое употребление фастфудов вредны для здоровья.
16. Обоснуйте, почему транс-жиры вредны для здоровья.
17. Раскройте смысл пирамиды рационального питания.

ИД-3 УК-8.3

18. Особенности действия фермента алкогольдегидрогеназа у лиц различной национальности
19. Действие никотина и других компонентов табачного дыма на органы и системы организма человека.
20. Механизмы формирования зависимости от никотина.

ИД-1 ОПК-2.1

21. Основные принципы профилактики алкоголизма.
22. Основные принципы лечения алкоголизма
23. Принципы здоровьесберегающего использования цифровых технологий

Критерии оценки, шкала оценивания по контрольным вопросам

Оценка	Описание
«отлично»	<i>Знает весь учебный материал, отлично понимает и прочно усвоил его. На вопросы (в пределах программы) дает правильные, сознательные и уверенные ответы. В устных ответах пользуется литературно правильным языком и не допускает ошибок</i>
«хорошо»	<i>Знает весь требуемый учебный материал, хорошо понимает и прочно усвоил его. На вопросы (в пределах программы) отвечает без затруднений. В устных ответах пользуется литературным языком и не делает грубых ошибок</i>
«удовлетворительно»	<i>Знает основной учебный материал. На вопросы (в пределах программы) отвечает с затруднением. В устных ответах допускает ошибки при изложении материала и в построении речи</i>
«неудовлетворительно»	<i>Не знает большей части учебного материала, отвечает, как правило, лишь на наводящие вопросы преподавателя, неуверенно. В устных ответах допускает частые и грубые ошибки</i>

Критерии оценки, шкала оценивания зачтено/не зачтено

Оценка	Описание
«зачтено»	<i>Демонстрирует полное понимание проблемы. Знает основные понятия в рамках обсуждаемого вопроса, методы изучения и их взаимосвязь между собой, практические проблемы и имеет представление о перспективных направлениях разработки рассматриваемого вопроса</i>
«не зачтено»	<i>Демонстрирует непонимание проблемы. Не знает основные понятия, методы изучения, в рамках обсуждаемого вопроса не имеет представления об основных практических проблемах</i>

5. Процедура проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет включает в себя: собеседование по контрольным вопросам