

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 формирования здоровьесберегающего поведения»

Специальность: 31.05.01 Лечебное дело

Направленность: Организация и оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению в медицинских организациях

Рабочая программа дисциплины «Основы формирования здоровьесберегающего поведения» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 988 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело».

Составители рабочей программы дисциплины:

Мельцер А.В. заведующий кафедрой профилактической медицины и охраны здоровья
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, д.м.н.;
Мишкич И.А. профессор кафедры профилактической медицины и охраны здоровья
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, профессор, д.м.н.;
Баймаков Е.А. ассистент кафедры профилактической медицины и охраны здоровья
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова;
Павлова А.Н. ассистент кафедры профилактической медицины и охраны здоровья
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова;
Лобанова К.В. ассистент кафедры профилактической медицины и охраны здоровья
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова

Рецензент:

Историк О.А. - руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ленинградской области

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры профилактической медицины и охраны здоровья

16 января 2021 г., Протокол № 1

Заведующий кафедрой _____ / Мельцер А.В. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено Методической комиссией по специальности 31.05.01 Лечебное дело
24 февраля 2021 г.

Председатель _____ / Бакулин И.Г. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете
25 февраля 2021 г.

Председатель _____ / Артюшкин С.А. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Дата обновления:

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Цель освоения дисциплины | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы | 4 |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 4 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий | 7 |
| 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 15 |
| 7. Оценочные материалы | 16 |
| 8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины..... | 16 |
| 9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем | 17 |
| 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 19 |
| Приложение А..... | 21 |

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы формирования здоровьесберегающего поведения» является формирование компетенций обучающегося, направленных на приобретение общекультурных и профессиональных знаний и навыков, необходимых для формирования у будущих специалистов профессионального профилактического мировоззрения, позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, пониманию роли и умению работать с населением по формированию здорового образа жизни, профилактике социально значимых заболеваний, болезней зависимости, в том числе, методами гигиенического воспитания в сфере организации здравоохранения. Целью изучения дисциплины является также приобретение обучающимися знаний и навыков, облегчающих процессы адаптации к условиям обучения в ВУЗе и проживания, повышения их медицинской активности, а также сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы формирования здоровьесберегающего поведения» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень образования специалитет), направленность: Организация и оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению в медицинских организациях. Дисциплина является обязательной к изучению.

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

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-2 УК-7 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма |
| | ИД-3 УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
| | ИД-4 УК-7 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности |
| ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения | ИД-1 ОПК-2 Разрабатывает методические материалы для проведения бесед и занятий по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения. |
| | ИД-2 ОПК-2 Проводит беседы и занятия по вопросам здорового образа жизни, по правильному питанию, профессиональной и индивидуальной гигиене с различными контингентами населения. |

| | |
|---|--|
| | ИД-3 ОПК-2 Разрабатывает планы и проводит контроль эффективности мероприятий по профилактике заболеваний, травм и формированию здорового образа жизни |
| ПК-6. Способен к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепления здоровья населения | ИД-1 ПК-6 Разрабатывает и реализует мероприятия, направленные на санитарно-гигиеническое просвещение населения |

| Код индикатора достижения компетенции | Результаты обучения (показатели оценивания) | Оценочные средства |
|---------------------------------------|--|--|
| ИД-2 УК-7 | знает здоровьесберегающие технологии и методы оценки уровня физического здоровья, психического и душевного состояния человека | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| | умеет оценить свой образ жизни с позиции полученных знаний, определить характер действия поведенческих факторов риска на организм | |
| | имеет навык применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма | |
| ИД-3 УК-7 | знает основные понятия и составляющие режима дня, методы самоконтроля физиологических показателей собственного организма | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| | умеет применить полученные знания для обеспечения распорядка собственной деятельности для сохранения работоспособности | |
| | имеет навык составления плана режима дня для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки | |
| ИД-4 УК-7 | знает основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| | умеет применить полученные знания для сохранения собственного здоровья и решения профессиональных задач | |
| | имеет навык алгоритма оценки влияния поведенческих факторов риска на показатели здоровья | |
| ИД-1 ОПК-2 | знает современные информационные технологии, формы и методы работы с населением по вопросам здорового образа жизни | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| | умеет проводить воспитательную и образовательную работу с населением по вопросам профилактики заболеваний | |
| | имеет навык алгоритма проведения бесед по вопросам здорового образа жизни с населением | |

| | | |
|-------------------|--|--|
| ИД-2 ОПК-2 | знает понятия о психолого-педагогических аспектах медико-профилактической воспитательной и образовательной деятельности в работе с населением по формированию здорового образа жизни и профилактики заболеваний | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| | умеет проводить беседу по отдельным проблемам сохранения здоровья и повышению грамотности населения в вопросах профилактики заболеваний | |
| | имеет навык взаимодействия с населением по вопросам формирования здоровьесберегающего поведения | |
| ИД-3 ОПК-2 | знает о современных методах профилактики массовых неинфекционных заболеваний, социально значимых инфекций и болезней зависимости | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| | умеет использовать знания и умения для формирования здоровьесберегающего поведения и составления индивидуальной программы управления здоровьем | |
| | имеет навык работы по формированию здоровьесберегающего поведения | |
| ИД-1 ПК-6 | знает понятия о здоровье, медицинской активности, факторах риска среды обитания, их влиянии на организм, методах профилактики, о формировании здорового образа жизни населения | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| | умеет взаимодействовать с населением по вопросам сохранения здоровья, здорового образа жизни и профилактике заболеваний | |
| | имеет навык алгоритма реализации мероприятий, направленных на санитарно-гигиеническое просвещение населения | |

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестр |
|--|--------------|-----------|
| | | III |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем | 36 | 36 |
| Аудиторная работа: | 34 | 34 |
| Лекции (Л) | 12 | 12 |
| Практические занятия (ПЗ) | 22 | 22 |
| Самостоятельная работа: | 36 | 36 |
| в период теоретического обучения | 32 | 32 |
| подготовка к сдаче зачета | 4 | 4 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 2 | 2 |
| Общая трудоемкость: академических часов зачетных единиц | 72 | |
| | 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 | Аннотированное содержание раздела дисциплины | Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела |
|-------|--|---|---|
| 1 | Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения | Показатели здоровья населения. Задачи охраны здоровья населения. Развитие профилактического направления здравоохранения Проблемы медицинской профилактики. Поведенческие факторы риска. Роль специальных образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения. Характеристика распространенных вирусных заболеваний в современных условиях. Пути снижения индивидуального риска заражения. Особенности социального взаимодействия. Значение гигиенического воспитания в профилактике распространения вирусных заболеваний в современных условиях. | УК-7, ОПК-2, ПК-6. |
| 2 | Питание – здоровье - болезни | Питание и болезни. Принципы здорового и безопасного питания. Основные требования к здоровому питанию. Понятия - режим питания, набор продуктов, калорийность и др. Меры обеспечения здорового и безопасного питания. Роль гигиенического воспитания в формировании у населения навыков здорового питания | УК-7, ОПК-2, ПК-6. |
| 3 | Физическая активность и здоровье | Гиподинамия, гипокинезия – определения. Гипокинетический синдром. Изменения опорно-двигательного аппарата при гипокинезии. Сдвиги обмена веществ и органоспецифические изменения при гипокинезии. Реакция сердечно-сосудистой системы при гипокинезии. Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией. Основные направления политики повышения физической активности населения. Физическая активность – образ жизни. | УК-7, ОПК-2, ПК-6. |
| 4 | Среда обитания, режимы жизни и здоровье | Экологические факторы риска. Основные источники загрязнения воздушной среды помещений. Микроорганизмы и биоаэрозоли. Магнитное поле бытовых приборов. Мероприятия по снижению | УК-7, ОПК-2, ПК-6. |

| | | | |
|---|---|---|---------------------------|
| | | <p>ЭМП от ПК. Проблемы питьевого водоснабжения. Биоэффекты свинца, железа, ртути, хлороформа, формальдегида в питьевой воде. Системы очистки воды. Бытовые фильтры. Основные элементы режима дня. Хронобиология и биоритмы. Что мы знаем о сне? Роль учебной среды в сохранении здоровья студента. Регулируемые факторы риска и способы их коррекции. Рабочая поза и рациональная организация рабочего места. Профилактика умственного утомления. Роль гигиенического воспитания в воспитании санитарной культуры населения.</p> | |
| 5 | <p>Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости</p> | <p>Понятие о психоактивных веществах и последствиях злоупотреблении ими. Алкоголь и его влияние на организм. Профилактика злоупотребления алкоголем в молодежной среде. Распространенность потребления табака и никотинсодержащей продукции. Принципы развития никотиновой зависимости. Состав табачного дыма. Влияние его компонентов на организм. Последствия действия табачного дыма на организм подростков, беременных, детский организм. Профилактика потребления табака и никотинсодержащей продукции. Пассивное курение. Международные и государственные меры по ограничению потребления табака и никотинсодержащей продукции.. Виды игровой зависимости. Чем опасен гемблинг. Правила ответственного отношения к азартным играм. Компьютер и здоровье. Понятие о немедицинском применении наркотиков. Механизмы формирования и стадии развития зависимости. Государственная политика в отношении применения и распространения наркотиков. Факторы риска немедицинского применения наркотиков. Профилактика применения наркотиков в молодежной среде</p> | <p>УК-7, ОПК-2, ПК-6.</p> |
| 6 | <p>Профилактика социально значимых инфекций</p> | <p>Актуальность проблемы. Государственная политика в борьбе с социально-значимыми инфекциями. Современные методы профилактики. Индивидуальная профилактика. Современное представление о болезнях, передаваемых половым путем. Возбудители, источники заражения, пути передачи, первые симптомы. Профилактика инфекций,</p> | <p>УК-7, ОПК-2, ПК-6.</p> |

| | | | |
|---|--|---|--------------------|
| | | передающихся половым путем, и вред самолечения. Значение гигиенического воспитания в повышении медицинской активности населения. | |
| 7 | Сохранение репродуктивного здоровья | Актуальность проблемы сохранения репродуктивного здоровья в молодежной среде. Термины и определения. Факторы риска нарушений репродуктивного здоровья женщин и мужчин. Пути сохранения репродуктивного здоровья | УК-7, ОПК-2, ПК-6. |
| 8 | Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья | Современный образ жизни как фактор риска психических расстройств. Стресс и его последствия для психического здоровья. Как сохранить свое психическое здоровье. Духовное и нравственное здоровье как составляющие холистической модели здоровья. Здоровый образ жизни как условие сохранения здоровья, гармоничного развития личности и счастья. Методы оценки и самооценки уровня физического здоровья, Измерение и оценка основных параметров физического здоровья Рекомендации по сохранению и укреплению физического здоровья | УК-7, ОПК-2, ПК-6. |

5.2. Тематический план лекций

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика лекций | Активные формы обучения | Трудоемкость (академических часов) |
|-------|--|---|-------------------------|------------------------------------|
| 1 | Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения | Л.1 Организация медицинской профилактики в системе здравоохранения | - | 2 |
| | | Л. 2. Правовое обеспечение медицинской профилактики болезней зависимости, гигиенического воспитания и обучения населения Российской Федерации | - | 2 |
| 2 | Физическая активность и здоровье | Л.3. Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией | - | 2 |
| 3 | Профилактика социально значимых | Л.4. Берегись: Туберкулез | - | 2 |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика лекций | Активные формы обучения | Трудоемкость (академических часов) |
|---------------|--|---|-------------------------|------------------------------------|
| | инфекций | Л.5. ВИЧ-инфекция – болезнь поведения | - | 2 |
| 4 | Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья | Л.6. Понятия о здоровом образе жизни. Резервы здоровья. Управление здоровьем. | - | 2 |
| ИТОГО: | | | | 12 |

5.3. Тематический план практических занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий | Активные формы обучения | Формы текущего контроля | Трудоемкость (академических часов) |
|-------|--|--|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения | ПЗ.1 Оценка и самооценка уровня физического здоровья | ГД АС | тестовые задания, собеседование | 4 |
| 2 | Питание – здоровье - болезни | ПЗ.2 Здоровое и безопасное питание | ГД АС | собеседование | 2 |
| 3 | Физическая активность и здоровье | ПЗ.2 Основы здоровой физической активности | ГД АС | тестовые задания | 2 |
| 4 | Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости | ПЗ.3 Поведенческие факторы риска. Алкоголь и здоровье | ГД АС | собеседование | 2 |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий | Активные формы обучения | Формы текущего контроля | Трудоемкость (академических часов) |
|---------------|--|---|-------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| | | ПЗ.3 Потребление табака и никотинсодержащей продукции – как фактор риска здоровью | ГД АС | собеседование | 2 |
| | | ПЗ.4 Наркотики – это страшно! | ГД АС | собеседование | 2 |
| | | ПЗ. 4 Игровая зависимость. Компьютер и здоровье | ГД АС | собеседование | 2 |
| 5 | Среда обитания, режимы жизни и здоровье | ПЗ.5 Режим дня, труда, учебы и отдыха. | ГД АС | тестовые задания | 2 |
| 6 | Сохранение репродуктивного здоровья | ПЗ.5 Факторы риска и пути профилактики нарушений репродуктивного здоровья молодежи | ГД АС | собеседование | 2 |
| 7 | Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья | ПЗ. 6 Психическое и духовное здоровье личности как основа здорового образа жизни | ГД АС | собеседование | 2 |
| ИТОГО: | | | | | 22 |

ГД - групповая дискуссия

АС - анализ ситуаций

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 | Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения | Работа с лекционным материалом Л.1, Л.2 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1 | реферат | 4 |
| 2 | Питание – здоровье - болезни | Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1 | реферат | 4 |
| 3 | Физическая активность и здоровье | Работа с лекционным материалом Л.3 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1 | реферат | 4 |
| 4 | Среда обитания, режимы жизни и здоровье | Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1 | реферат | 4 |
| 5 | Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости | Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1 | реферат | 4 |
| 6 | Профилактика социально значимых инфекций | Работа с лекционным материалом Л.4.,Л.5. Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами | реферат | 4 |

| | | | | |
|----------------------|--|--|---------|----|
| | | см.п.5.6.1 | | |
| 7 | Сохранение репродуктивного здоровья | Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1 | реферат | 4 |
| 8 | Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья | Работа с лекционным материалом Л.6 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1 | реферат | 4 |
| ИТОГО: | | | | 32 |
| Подготовка к зачету: | | | | 4 |

5.6.1. Перечень нормативных документов:

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
2. Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 «О защите прав потребителей»
3. Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»
4. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»
5. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»
6. Федеральный закон от 29.12.2006 № 244-ФЗ «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации»
7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
9. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»
10. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»
11. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»
12. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1640 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения»
13. Приказ МЗ и СР РФ от 19.08.2009 № 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (вместе с «Требованиями к организации деятельности центров здоровья для взрослого

населения по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»)

14. Приказ Минздрава России от 10.08.2017 № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

15. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 г. № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения».

16. Приказ Минздрава России от 29.03.2019 г № 173н «Об утверждении порядка проведения диспансерного наблюдения»

17. Приказ Минздрава России от 30.07.2019 № 575 «Об утверждении методики оценки среднедушевого потребления алкоголя в Российской Федерации»

18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.02.2007 № 7 «Об усилении надзора за производством и оборотом алкогольной продукцией»

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2009 № 46 «О надзоре за алкогольной продукцией»

20. «Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 26.07.2017 № 8)

21. Постановление Правительства РФ № 1640 от 26.12.2017 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие здравоохранения»

22. Указ Президента России В.В. Путина от 07 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

23. «Паспорт национального проекта «Здравоохранение» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

24. «Паспорт национального проекта «Демография» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

25. «Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года» (разработан Минэкономразвития России)

26. «Временные методические рекомендации по организации проведения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 1 (06.07.2020)» (утв. Минздравом России 06.07.2020)

27. Приказ Минздрава России от 29 октября 2020 г. № 1177н «Об утверждении порядка

организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»

28. Приказ Минздрава России от 10.11.2020 № 1207н «Об утверждении учетной формы медицинской документации № 131/у «Карта учета профилактического медицинского осмотра (диспансеризации)», порядка ее ведения и формы отраслевой статистической отчетности № 131/о «Сведения о проведении профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения», порядка ее заполнения и сроков представления»

5.6.2. Темы рефератов:

1. Организация работы по формированию здорового образа жизни и приверженности к мерам медицинской профилактики у населения в государственных медицинских учреждениях

2. Алиментарная профилактика распространенных неинфекционных заболеваний
3. Табакокурение – фактор риска нарушения здоровья
4. Здоровый образ жизни – основа сохранения здоровья
5. Организация медико – профилактической работы с населением по профилактике социально значимых инфекционных заболеваний

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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. Самоконтроль является необходимым условием успешной учебы. Все задания рекомендуется выполнять после изучения 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.

Подготовка к лекциям

Конспектирование лекций – сложный вид аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность обучающегося. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Необходимо понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Запись лучше осуществлять на одной странице листа или оставлять 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.

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

Подготовка к практическим занятиям

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 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.

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.

7. Оценочные материалы

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

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

8.1. Учебная литература:

1. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для студентов / И. А. Мишкич, Б. Л. Смолянский, Ю. А. Иванов [и др.] ; ред. И.А. Мишкич, Е. Н. Кадыскина ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава России, Кафедра гигиенического воспитания, обучения и организации мед. профилактики. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. - 137 с. : ил. - (Медицинское образование).
2. Основы здорового образа жизни. Рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие / под ред. И.А. Мишкич, Е.Н. Кадыскиной. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. – 64 с.
3. Вирус иммунодефицита человека - медицина = Human immunodeficiency virus medicine : руководство / ред. Н. А. Беляков, А. Г. Рахманова. - 2-е изд. - СПб. :

Балтийский медицинский образовательный центр, 2011. - 656 с. : ил.цв.ил.,рис.,табл. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-905128-02-8.

4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Медик, В. И. Лисицин. - 4-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 496 с. : ил. - 496 с. - ISBN 978-5-9704-5610-1. - Текст : электронный // URL : <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970456101.html>

5. Кильдиярова Р. Р., Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 328 с. - ISBN 978-5-9704-3832-9 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970438329.html>

6. Хрусталеv Ю.М., Биоэтика. Философия сохранения жизни и сбережения здоровья [Электронный ресурс] : учебник / Ю.М. Хрусталеv. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 400 с. - ISBN 978-5-9704-4093-3 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970440933.html>

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

| Наименования ресурса сети «Интернет» | Электронный адрес ресурса |
|--|---|
| Сайт Министерства здравоохранения РФ и территориальных органов здравоохранения | www.rosminzrav.ru |
| Сайт Роспотребнадзора РФ | www.rosпотребнадзор.ru |
| Сайт Всемирной организации здравоохранения | https://www.who.int/ru |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | https://elibrary.ru/project_orgs.asp |
| EastView Медицина и здравоохранение в России | https://dlib.eastview.com/ |
| Журналы издательства МедиаСфера | https://www.mediasphera.ru/ |
| ЭБС «Консультант студента» | http://www.studmedlib.ru/ |
| ЭМБ «Консультант врача» | http://www.rosmedlib.ru/ |
| ЭБС «Издательство Лань» | https://e.lanbook.com/ |
| ЭБС «Букап» | https://www.books-up.ru/ |
| ЭБС Библиокомплектатор «IPRBooks» | http://www.bibliocomplectator.ru |
| ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» | https://ibooks.ru/ |
| «Консультант плюс» | http://www.consultant.ru |

9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Информационные технологии |
|-------|--|--|
| 1 | Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения | ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038 |
| 2 | Питание – здоровье - болезни | ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038 |
| 3 | Физическая активность и здоровье | ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038 |

| | | |
|---|--|--|
| 4 | Среда обитания, режимы жизни и здоровье | ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038 |
| 5 | Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости | ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038 |
| 6 | Профилактика социально значимых инфекций | ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038 |
| 7 | Сохранение репродуктивного здоровья | ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038 |
| 8 | Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья | ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России https://moodle.szgmu.ru/course/view.php?id=1038 |

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 | 1 год | Контракт № 348/2020-М |

| | | | |
|---|---------------------|---------------|--|
| | обучения ЗКЛ» | | |
| 4. | TrueConf Enterprise | 1 год | Контракт № 396/2020-ЭА |
| свободно распространяемое программное обеспечение | | | |
| 1. | Google Chrome | Неограниченно | Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense |
| 2. | NVDA | Неограниченно | Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense |
| свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства | | | |
| 1. | Moodle | Неограниченно | Открытое лицензионное соглашение GNU GeneralPublicLicense |

9.3. Перечень профессиональных баз данных и 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.ру/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, корпус 15, 1 этаж, лекционная аудитория, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России;

Оборудование: доска (меловая); стол преподавателя, стул преподавателя, столы студенческие, стулья студенческие.;

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, ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России;

Оборудование: доска (меловая); стол преподавателя, стул преподавателя, столы студенческие, стулья студенческие;

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: | 31.05.01 Лечебное дело |
| Направленность: | Организация и оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению в медицинских организациях |
| Наименование дисциплины: | Основы формирования здоровьесберегающего поведения |

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Код индикатора достижения компетенции | Результаты обучения (показатели оценивания) | Оценочные средства |
|---------------------------------------|---|---|
| ИД-2 УК-7 | <p>знает здоровьесберегающие технологии и методы оценки уровня физического здоровья, психического и душевного состояния человека</p> <p>умеет оценить свой образ жизни с позиции полученных знаний, определить характер действия поведенческих факторов риска на организм</p> <p>имеет навык применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма</p> | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| ИД-3 УК-7 | <p>знает основные понятия и составляющие режима дня, методы самоконтроля физиологических показателей собственного организма</p> <p>умеет применить полученные знания для обеспечения распорядка собственной деятельности для сохранения работоспособности</p> <p>имеет навык составления плана режима дня для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p> | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| ИД-4 УК-7 | <p>знает основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера</p> <p>умеет применить полученные знания для сохранения собственного здоровья и решения профессиональных задач</p> <p>имеет навык алгоритма оценки влияния поведенческих факторов риска на показатели здоровья</p> | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| ИД-1 ОПК-2 | <p>знает современные информационные технологии, формы и методы работы с населением по вопросам здорового образа жизни</p> <p>умеет проводить воспитательную и образовательную работу с населением по вопросам профилактики заболеваний</p> <p>имеет навык алгоритма проведения бесед по вопросам здорового образа жизни с населением</p> | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| ИД-2 ОПК-2 | <p>знает понятия о психолого-педагогических аспектах медико-профилактической воспитательной и образовательной деятельности в работе с населением по формированию здорового образа жизни и профилактики заболеваний</p> <p>умеет проводить беседу по отдельным проблемам сохранения здоровья и повышению грамотности населения в вопросах профилактики заболеваний</p> <p>имеет навык взаимодействия с населением по вопросам формирования здоровьесберегающего</p> | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |

| | | |
|-------------------|---|--|
| | поведения | |
| ИД-3 ОПК-2 | знает о современных методах профилактики массовых неинфекционных заболеваний, социально значимых инфекций и болезней зависимости | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| | умеет использовать знания и умения для формирования здоровьесберегающего поведения и составления индивидуальной программы управления здоровьем | |
| | имеет навык работы по формированию здоровьесберегающего поведения | |
| ИД-1 ПК-6 | знает понятия о здоровье, медицинской активности, факторах риска среды обитания, их влиянии на организм, методах профилактики, о формировании здорового образа жизни населения | Контрольные вопросы, Тестовые задания, Реферат, Проектное задание |
| | умеет взаимодействовать с населением по вопросам сохранения здоровья, здорового образа жизни и профилактике заболеваний | |
| | имеет навык алгоритма реализации мероприятий, направленных на санитарно-гигиеническое просвещение населения | |

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

При проведении входного контроля знаний используются тестовые задания:

1. Правильный режим питания заключается в том, что

| Поле для выбора ответа | Варианты ответов | Поле для отметки правильного ответа (+) |
|------------------------|--|--|
| | а) время приема пищи приходится на одни и те же часы; | + |
| | б) прием пищи осуществляется при появлении чувства голода; | - |
| | в) основной прием пищи приходится на вечернее время; | - |
| | г) прием пищи осуществляется во время краткосрочных перерывов для отдыха | - |

2. Причина избыточной массы тела

| Поле для выбора ответа | Варианты ответов | Поле для отметки правильного ответа (+) |
|------------------------|------------------|--|
| | | |

| | | |
|--|------------------------------|---|
| | занятия физической культурой | - |
| | малоподвижный образ жизни | + |
| | переохлаждение | - |
| | вегетарианство | - |

3. Рациональное питание

| Поле для выбора ответа | Варианты ответов | Поле для отметки правильного ответа (+) |
|------------------------|---|---|
| | предотвращает развитие распространенных неинфекционных заболеваний | - |
| | снижает риск развития распространенных неинфекционных заболеваний | - |
| | не оказывает достоверно значимого влияния на развитие распространенных неинфекционных заболеваний | + |

Критерии оценки

Зачтено - демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Незачтено - демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены. Нет ответа. Не было попытки ответить на вопрос.

2.2. Примеры тестовых заданий:

ИД-2 УК-7

Название вопроса: Вопрос № 1

Комплексная оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко основана на

- 1) выполнении околопредельных нагрузок
- 2) длительности задержки дыхания на спокойном выдохе
- 3) **широком круге морфологических, функциональных, психологических и других показателей состояния организма**
- 4) длительности задержки дыхания на максимальном входе

ИД-3 УК-7

Название вопроса: Вопрос № 2

«Утренний» пик работоспособности человека приходится на _____ часов

- 1) **10-12**
- 2) 6-8
- 3) 8-10
- 4) 12-14

ИД-4 УК-7

Название вопроса: Вопрос № 3

ИМТ (индекс массы тела) - это

- 1) вес тела в г /на рост в м²
- 2) вес тела в кг + на рост в м²
- 3) вес тела в кг / на рост в м²**
- 4) вес тела в г/ на рост в см²

ИД-1 ОПК-2

Название вопроса: Вопрос № 4

Формула для расчета максимальной частоты сердечных сокращений при физической нагрузке соответствует:

- 1) 220 - возраст**
- 2) 220 + возраст
- 3) 200 – возраст
- 4) 100 + возраст

ИД-2 ОПК-2

Название вопроса: Вопрос № 5

Этапы выполнения физических упражнений:

- 1) подготовка
- 2) расслабление**
- 3) разминка**
- 4) активный период (основная нагрузка)**

ИД-3 ОПК-2

Название вопроса: Вопрос № 6

Любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях) включающие физическую деятельность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности:

- 1) физическая культура
- 2) физическая активность**
- 3) физическая рекреация
- 4) спорт

ИД-1 ПК-6

Название вопроса: Вопрос № 7

Наибольшее влияние на формирование здоровья населения оказывает:

- 1) генетический риск
- 2) образ жизни населения**
- 3) окружающая среда
- 4) уровень и качество медицинской помощи

Критерии оценки, шкала оценивания *тестовых заданий*

| Оценка | Балл | Описание |
|-----------------------|-------|--|
| «отлично» | 18-20 | Выполнено в объеме – 85%-100% |
| «хорошо» | 15-17 | Выполнено не в полном объеме – 70%-84% |
| «удовлетворительно» | 11-14 | Выполнено с отклонением – 55%-69% |
| «неудовлетворительно» | 0-10 | Выполнено частично – 54% и менее |

2.3 Примеры контрольных вопросов:

ИД-2 УК-7

Понятие о модифицируемых и не модифицируемых факторах риска нарушения здоровья.

Холистическая модель здоровья. Факторы образа жизни и здоровье населения.

ИД-3 УК-7

Роль образа жизни в сохранении индивидуального здоровья
Основные элементы режима дня.

ИД-4 УК-7

Роль учебной среды в сохранении здоровья студента.
Факторы риска нарушений репродуктивного здоровья женщин и мужчин.

ИД-1 ОПК-2

Методы наглядной санитарно-просветительной и профилактической работы с населением.

Особенности подготовки информационных материалов, направленных на повышение грамотности населения в вопросах санитарной культуры и профилактики заболеваний.

ИД-2 ОПК-2

Роль санитарной культуры и информированности населения в профилактике социально значимых инфекционных заболеваний.

Роль санитарного просвещения населения в профилактике социально значимых неинфекционных заболеваний.

ИД-3 ОПК-2

Организация работы с населением по формированию здорового образа жизни и профилактике заболеваний в медицинских организациях.

Назовите документы, характеризующие международные и государственные меры по ограничению курения табака

ИД-1 ПК-6

Поведенческие факторы риска. Алкоголь и здоровье
Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией.

Критерии оценки, шкала оценивания ответов на контрольные вопросы:

| Оценка | Балл | Описание |
|-----------------------|-------------|--|
| «отлично» | 18-20 | Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. |
| «хорошо» | 15-17 | Демонстрирует значительное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. |
| «удовлетворительно» | 11-14 | Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены. |
| «неудовлетворительно» | 0-10 | Демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены. Нет ответа. Не было попытки ответить на вопрос. |

2.4. Примеры тем реферата

ИД-2 УК-7, ИД-3 УК-7, ИД-4 УК-7, ИД-1 ОПК-2, ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2
ИД-1 ПК-6

1. Организация работы по формированию здорового образа жизни и приверженности к мерам медицинской профилактики у населения в государственных медицинских учреждениях

2. Алиментарная профилактика распространенных неинфекционных заболеваний
3. Табакокурение – фактор риска нарушения здоровья
4. Здоровый образ жизни – основа сохранения здоровья
5. Организация медико – профилактической работы с населением по профилактике социально значимых инфекционных заболеваний

Критерии оценки, шкала оценивания *реферата*

| Оценка | Балл | Описание |
|-----------------------|-------|---|
| «отлично» | 18-20 | 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 |
| «хорошо» | 15-17 | 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 |
| «удовлетворительно» | 11-14 | Имеются существенные отступления от требований к реферированию; в частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод |
| «неудовлетворительно» | 0-10 | Тема реферата не раскрыта, выявлено существенное непонимание проблемы или же реферат не представлен вовсе |

3. Процедура проведения текущего контроля

Текущий контроль успеваемости по дисциплине проводится в форме: тестовых заданий, собеседования по контрольным вопросам, защита реферата

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

4.1. Примерный перечень тем проектного задания:

ИД-2 УК-7, ИД-3 УК-7, ИД-4 УК-7, ИД-1 ОПК-2, ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2
ИД-1 ПК-6

Здоровье сберегающее поведение – что это?

Управление здоровьем – как я это понимаю

Формула здорового образа жизни – я знаю, я хочу, я могу, я делаю

Причины нарушения репродуктивного здоровья – что делать молодым?

Мультикультурные аспекты здорового образа жизни

Нездоровое питание – фактор риска.
 Учебная среда – как сделать ее здоровой?
 Учиться хорошо – это просто
 Здоровый ВУЗ – если бы я был ректором
 Компьютер – мой друг и враг
 Молодежная мода и здоровье
 Болезни зависимости и их профилактика
 Путь к здоровому сердцу
 «Без здоровья невозможно и счастье» (Белинский В. Г.)
 Социально значимые инфекции – как их избежать?
 Укрепление здоровья и профилактика заболеваний – правовое обеспечение и практика здравоохранения
 Гигиеническое воспитание в формировании здорового образа жизни, санитарной культуры и безопасного для здоровья поведения.

Для выполнения проектного задания необходимо выбрать одну из предложенных тем. В соответствии с разработанным алгоритмом и структурой (введение, актуальность, современное представление о проблеме, основные понятия о факторах риска и вопросах профилактики (индивидуальной и популяционной), основные выводы) подготовить доклад для защиты проектной работы.

Критерии оценки, шкала оценивания проектного задания

| Оценка | Балл | Описание |
|-----------------------|-------|---|
| «отлично» | 25-30 | Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы: проблема полностью раскрыта на теоретическом уровне, в связях и с обоснованиями, с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт |
| «хорошо» | 18-24 | Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы: проблема раскрыта на теоретическом уровне, с использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа, теоретические связи и обоснования не присутствуют или явно не прослеживаются; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на личный социальный опыт |
| «удовлетворительно» | 11-17 | Собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы представлена слабо: проблема раскрыта при формальном использовании обществоведческих терминов; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт без теоретического обоснования |
| «неудовлетворительно» | 0-10 | Не представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы: проблема раскрыта на бытовом уровне; аргументация своего мнения слабо связана с фактами общественной жизни |

Критерии оценки, шкала оценивания *зачтено/не зачтено*

| Оценка | Балл | Описание |
|---------------|-------------|---|
| «зачтено» | 11-30 | 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 |
| «не зачтено» | 0-10 | Демонстрирует непонимание проблемы. Не знает основные понятия, методы изучения, в рамках обсуждаемого вопроса не имеет представления об основных практических проблемах |

5. Процедура проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет включает в себя: подготовку проектного задания по выбранной теме. В соответствии с разработанным алгоритмом и структурой (введение, актуальность, современное представление о проблеме, основные понятия о факторах риска и вопросах профилактики (индивидуальной и популяционной), основные выводы) подготовить доклад для защиты проектной работы.