

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Научно-клинический центр имени Башларова»**



Утверждаю  
Проректор по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ А.И. Аллахвердиев  
«25» февраля 2025 г.

|                                       |                                                                                          |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рабочая программа дисциплины          | Б1.В.ДВ.01.03 Валеология<br>(адаптационный модуль)                                       |
| Уровень профессионального образования | Высшее образование- подготовка кадров<br>высшей квалификации по программам<br>ординатуры |
| Специальность                         | 31.08.67 Хирургия                                                                        |
| Квалификация                          | Врач-хирург                                                                              |
| Форма обучения                        | Очная                                                                                    |

При разработке рабочей программы дисциплины (модуля) в основу положен федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 31.08.67 Хирургия (уровень подготовки кадров высшей квалификации в ординатуре) - утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 августа 2014 г. N 1110.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры «Фундаментальная медицина» (протокол № 7 от «21» февраля 2025 г.).

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**профилактическая деятельность:** предупреждение возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических и противоэпидемических мероприятий; проведение профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения;

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

**диагностическая деятельность:** диагностика заболеваний и патологических состояний пациентов на основе владения пропедевтическими, лабораторными, инструментальными и иными методами исследования;

**реабилитационная деятельность:**

проведение медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения;

**психолого-педагогическая деятельность:** формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих;

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

| Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>универсальные компетенции:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>универсальные компетенции:</b>                                                                                      |
| готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (УК-1);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (УК-1);                                                           |
| готовность к управлению коллективом, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (УК-2);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |
| готовность к участию в педагогической деятельности по программам среднего и высшего медицинского образования или среднего и высшего фармацевтического образования, а также по дополнительным профессиональным программам для лиц, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения (УК-3) |                                                                                                                        |
| <b>профессиональные компетенции:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>профессиональные компетенции:</b>                                                                                   |
| <b>профилактическая деятельность:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>профилактическая деятельность:</b>                                                                                  |
| готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1); | формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1); |
| готовность к проведению профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осуществлению диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными (ПК-2);                                                                                                                               | готовность к проведению профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осуществлению диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными (ПК-2);                                                                                                                               |
| готовность к проведению противоэпидемических мероприятий, организации защиты населения в очагах особо опасных инфекций, при ухудшении радиационной обстановки, стихийных бедствиях и иных чрезвычайных ситуациях (ПК-3);                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| готовность к применению социально-гигиенических методик сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья взрослых и подростков (ПК-4);                                                                                                                                     | готовность к применению социально-гигиенических методик сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья взрослых и подростков (ПК-4);                                                                                                                                     |
| <b>диагностическая деятельность:</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>диагностическая деятельность:</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| готовность к определению у пациентов патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (ПК-5);                                                               | готовность к определению у пациентов патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (ПК-5);                                                               |
| <b>лечебная деятельность:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>лечебная деятельность:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| готовность к ведению и лечению пациентов, нуждающихся в оказании хирургической медицинской помощи (ПК-6);                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| готовность к оказанию медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях, в том числе участию в медицинской эвакуации (ПК-7);                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>реабилитационная деятельность:</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>реабилитационная деятельность:</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| готовность к применению природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении (ПК-8);                                                                                           | готовность к применению природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении (ПК-8);                                                                                           |
| <b>психолого-педагогическая деятельность:</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>психолого-педагогическая деятельность:</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации,                                                                                                                                                                                                                      | готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации,                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих (ПК-9);                                                                                   | направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих (ПК-9); |
| <b>организационно-управленческая деятельность:</b>                                                                                                                      | <b>организационно-управленческая деятельность:</b>                                    |
| готовность к применению основных принципов организации и управления в сфере охраны здоровья граждан в медицинских организациях и их структурных подразделениях (ПК-10); |                                                                                       |
| готовность к участию в оценке качества оказания медицинской помощи с использованием основных медико-статистических показателей (ПК-11);                                 |                                                                                       |
| готовность к организации медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях, в том числе медицинской эвакуации (ПК-12).                                                      |                                                                                       |

**Перечень задач обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения дисциплины**

| <b>Планируемые результаты освоения дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Задачи обучения по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>универсальные компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформировать представление о роли и месте дисциплины среди фундаментальных и медицинских наук, о направлениях развития дисциплины и ее достижениях;</li> <li>2. обучить определять качество здоровья и разрабатывать рекомендации по сохранению и укреплению здоровья;</li> <li>3. обучить выполнять свои функциональные обязанности по сохранению и укреплению здоровья</li> <li>4. обучить на практике осуществлять основные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья;</li> <li>5. сформировать умения, необходимые для решения отдельных научно-исследовательских и научно-прикладных задач в области дисциплины</li> <li>6. сформировать культуру экологического сознания и риск-ориентированного мышления, при котором вопросы сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека.</li> <li>7. Сформировать профессиональную культуру здорового образа жизни, характер мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы сохранения и укрепления здоровья в качестве приоритета.</li> </ol> |
| готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (УК-1);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>профессиональные компетенции:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>профилактическая деятельность:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| -готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1); |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| -готовность к проведению профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осуществлению диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными (ПК-2);                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| -готовность к применению социально-гигиенических методик сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья взрослых и подростков (ПК-4);                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>диагностическая деятельность:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| готовность к определению у пациентов патологических состояний, симптомов,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (МК-5);                                               |
| <b>реабилитационная деятельность:</b>                                                                                                                                                                    |
| готовность к применению природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении (МК-8); |
| <b>психолого-педагогическая деятельность:</b>                                                                                                                                                            |
| готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих (МК-9).                                      |

**1.2.1. В результате освоения дисциплины, обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:**

**Обучающийся должен знать:**

- основы законодательства о здравоохранении и директивные документы, определяющие деятельность органов и учреждений здравоохранения по вопросам охраны здоровья и профилактики инфекционных заболеваний, являющиеся главной причиной инвалидности и смертности населения;
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 года 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации",
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 марта 2015 года 87н «Об унифицированной форме медицинской документации и форме статистической отчетности, используемых при проведении диспансеризации определенных групп взрослого населения и профилактических медицинских осмотров, порядках по их заполнению»,
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 мая 2012 года 543н «Об утверждении Положения об организации оказания первичной медико-санитарной помощи взрослому населению»,
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 19 августа 2009 года 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (с изменениями приказов Минздравсоцразвития России от 8 июня 2010 года N 430н, от 19 апреля 2011 года N 328н, от 26 сентября 2011 года N 1074н,)
- общие вопросы профилактической помощи в стране, работы больнично-поликлинических учреждений – отделений профилактики и центров здоровья;
- причины и механизмы развития болезней, сущность функциональных и морфологических процессов и их клинические проявления при заболеваниях у пациентов различных возрастных групп;
- основы валеологии и гигиены;
- основные факторы, обуславливающие состояние здоровья человека, методы коррекции нарушений с оздоровительной целью;
- значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья;
- психологические основы здоровья;

- основы рационального питания;
- значение иммунитета и его механизмов в поддержании здоровья;
- значение терморегуляции в поддержании здоровья;
- наиболее распространённые заболевания, являющиеся главной причиной инвалидности и смертности населения, факторы риска и основные методы профилактики их в различные периоды жизни индивидуума;
- преимущества профилактики факторов риска в детстве, роль семьи и школы в этом процессе;
- профилактику и коррекцию привычек, наносящих ущерб здоровью, методы защиты от неблагоприятного влияния социальной среды;
- опасные и чрезвычайные ситуации среды обитания социального происхождения;
- методологические основы рациональной организации жизнедеятельности человека;
- виды медико-социального патронажа;

#### **Обучающийся должен уметь:**

- проводить валеологический анализ состояния здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы;
- использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью;
- проводить мероприятия по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, использовать различные средства и методы восстановления и стимуляции организма.
- организовать оздоровительную работу с детьми и взрослыми, вести индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни;
- оценить уровень здоровья и гигиенической культуры, ресурсы здоровья;
- выявлять и анализировать факторы, влияющие на здоровье;
- рассчитывать, оценивать и интерпретировать основные показатели здоровья;
- применять методики определения и оценки факторов риска заболеваний в практической деятельности;
- уметь использовать современные методы самодиагностики, самокоррекции, самооценки здоровья, уметь сохранять уровень психофизиологической устойчивости и в условиях учебной, трудовой деятельности.
- проводить санитарно-просветительную работу среди населения;
- оформить медицинскую документацию.

#### **Обучающийся должен владеть:**

- методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности детей и взрослых;
- навыками составления учетных и отчетных форм отделения профилактики и центра здоровья;
- методикой составления индивидуальных оздоровительных программ.
- методами применения средств профилактики заболеваний, оздоровления и восстановления организма.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Валеология (адаптационный модуль)» относится Блок 1 Вариативная часть дисциплины по выбору основной профессиональной образовательной программы высшего образования по подготовке кадров высшей квалификации (ординатура) по специальности 31.08.67 Хирургия.

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| Вид учебной работы                                                                   | КУРС ОБУЧЕНИЯ |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                      | 1 курс        |           | 2 курс    |           |
|                                                                                      | 1 семестр     | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр |
| <b>Контактная работа с преподавателем (Аудиторные занятия) (всего), в том числе:</b> |               |           | 72        |           |
| Лекции (Л)                                                                           |               |           | 6         |           |
| Практические занятия (ПЗ),                                                           |               |           | 66        |           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО):</b>                                    |               |           | 36        |           |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>                                                  |               |           | Зачет     |           |
| <b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>                                                     | <b>Час.</b>   |           | 108       |           |
|                                                                                      | З.Е.          |           | 3         |           |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

| № п/п | КОМПЕТЕНЦИИ                              | Наименование раздела дисциплины                              | Содержание раздела (темы разделов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5, ПК-8, ПК-9 | Раздел 1. <b>Основополагающие принципы здоровья человека</b> | Валеология как учение о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровье человека, как совокупность всех видов благополучия – биологического, психического, социального. Здоровье общественное и индивидуальное. Факторы здоровья. Основные законы здоровья. Качество и количество здоровья, дееспособность – характеристики здоровья индивидуума. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Компоненты здорового образа жизни. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. |



|   |                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                          |                                                                                                                                            | <p>Определения понятия «привычка». Понятие и причины формирования вредных привычек. Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их влияния на организм. Основные принципы профилактики.</p>                                                                                                                                                       |
| 2 | УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-5, ПК-8, ПК-9       | Раздел 2.<br><b>Рациональное питание</b>                                                                                                   | <p>Концепции и принципы рационального питания, сбалансированность пищевого рациона. Физиолого-гигиенические нормы питания. Методы изучения индивидуального питания. Методы оценки адекватности питания. Понятие о пищевом статусе. Белки, жиры, углеводы, их пищевая и биологическая ценность. Медицинский контроль за адекватностью питания. Расчетный метод оценки адекватности питания. Таблицы контроля рациона питания. Профилактика алиментарнозависимых заболеваний.</p> |
| 3 | УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5, ПК-8, ПК-9 | Раздел 3.<br><b>Основные направления врачебно-гигиенической деятельности врача. Диспансеризация определенных групп взрослого населения</b> | <p>Взаимоотношения «врач-пациент» в ходе профилактического консультирования. Варианты профилактического консультирования. Углубленное профилактическое консультирование. Повышенное артериальное давление (артериальная гипертензия). Избыточная масса тела (ожирение). Нерациональное питание. Гиперхолестеринемия.</p>                                                                                                                                                        |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | Дислипидемия.<br>Гипергликемия.<br>Потребление табака<br>(курение).<br>Профилактическое<br>консультирование при<br>пагубном потреблении<br>алкоголя, наркотиков,<br>психотропных средств.<br>Отслеживание параметров<br>личностного здоровья.<br>Профилактика и коррекция<br>социальных вредностей.<br>Пропаганда здорового<br>образа жизни |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий**

| п/№ | № курса             | Наименование<br>раздела<br>дисциплины<br>(модуля)                                                                                                                   | Виды учебных занятий,<br>включая самостоятельную<br>работу (в часах) |    |     |       | Формы<br>контроля<br>успеваемости                                                             |
|-----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|-----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                     |                                                                                                                                                                     | Л                                                                    | ПЗ | СРО | всего |                                                                                               |
| 1   | 2 курс<br>3 семестр | Раздел 1.<br><b>Основополагающие<br/>принципы здоровья<br/>человека</b>                                                                                             | 2                                                                    | 12 | 12  | 26    | Собеседование.<br>Тестовый<br>контроль.<br>Ситуационные<br>задачи.<br>Клинические<br>ситуации |
| 2   |                     | Раздел 2.<br><b>Рациональное<br/>питание</b>                                                                                                                        | 2                                                                    | 24 | 12  | 38    | Собеседование.<br>Тестовый<br>контроль.<br>Ситуационные<br>задачи.<br>Клинические<br>ситуации |
| 3   |                     | Раздел 3.<br><b>Основные<br/>направления<br/>валеологической<br/>деятельности<br/>врача.<br/>Диспансеризация<br/>определенных<br/>групп взрослого<br/>населения</b> | 2                                                                    | 30 | 12  | 44    | Собеседование.<br>Тестовый<br>контроль.<br>Ситуационные<br>задачи.<br>Клинические<br>ситуации |
|     |                     | Итого:                                                                                                                                                              | 6                                                                    | 66 | 36  | 108   |                                                                                               |

#### 4.3. Название тем лекций дисциплины (модуля)

| п/№ | Название тем лекций дисциплины (модуля)                                                                          | 2 КУРС<br>ОБУЧЕНИЯ |              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|
|     |                                                                                                                  | 3<br>семестр       | 4<br>семестр |
| 1.  | Основополагающие принципы здоровья человека                                                                      | 2                  |              |
| 2.  | Рациональное питание.                                                                                            | 2                  |              |
| 3.  | Основные направления валеологической деятельности врача. Диспансеризация определенных групп взрослого населения. | 2                  |              |
|     | <b>Итого:</b>                                                                                                    | <b>6</b>           |              |

#### 4.4. Название тем практических занятий

| п/№ | Название тем лекций дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                                                                        | 2 КУРС<br>ОБУЧЕНИЯ |              |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                | 3<br>семестр       | 4<br>семестр |
| 1.  | Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Компоненты здорового образа жизни. Факторы риска                                                                                                                                                                                   | 6                  |              |
| 2.  | Понятие и причины формирования вредных привычек. Основные принципы профилактики вредных привычек.                                                                                                                                                              | 6                  |              |
| 3.  | Концепции и принципы рационального питания, сбалансированность пищевого рациона. Физиолого-гигиенические нормы питания. Понятие о пищевом статусе.                                                                                                             | 6                  |              |
| 4.  | Белки, жиры, углеводы, их пищевая и биологическая ценность. Медицинский контроль за адекватностью питания                                                                                                                                                      | 6                  |              |
| 5.  | Расчетный метод оценки адекватности питания. Таблицы контроля рациона питания. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.                                                                                                                                 | 12                 |              |
| 6.  | Основные направления валеологической деятельности врача. Взаимоотношения «врач-пациент» в ходе профилактического консультирования                                                                                                                              | 6                  |              |
| 7.  | Диспансеризация определенных групп взрослого населения. Повышенное артериальное давление (артериальная гипертензия). Избыточная масса тела (ожирение). Нерациональное питание. Гиперхолестеринемия. Дислипидемия. Гипергликемия. Потребление табака (курение). | 18                 |              |
| 8.  | Профилактическое консультирование при пагубном потреблении алкоголя, наркотиков, психотропных средств.                                                                                                                                                         | 6                  |              |
|     | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>66</b>          |              |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1 ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № п/п               | КУРС ОБУЧЕНИЯ       | Наименование раздела дисциплины                                                                                                     | Виды СРО                                                                                                                                                      | Всего часов |
|---------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1                   | 2 курс<br>3 семестр | Раздел 1.<br><b>Основополагающие принципы здоровья человека</b>                                                                     | Подготовка к текущему контролю. Решение ситуационных задач, подготовка ответов на теоретические и практические вопросы. Подготовка к промежуточной аттестации | 12          |
| 2                   |                     | Раздел 2.<br><b>Рациональное питание</b>                                                                                            | Подготовка к текущему контролю. Решение ситуационных задач, подготовка ответов на теоретические и практические вопросы. Подготовка к промежуточной аттестации | 12          |
| 3                   |                     | Раздел 3.<br><b>Основные направления валеологической деятельности врача. Диспансеризация определенных групп взрослого населения</b> | Подготовка к текущему контролю. Решение ситуационных задач, подготовка ответов на теоретические и практические вопросы. Подготовка к промежуточной аттестации | 12          |
| <b>ИТОГО часов:</b> |                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               | <b>36</b>   |

Методические рекомендации к лекциям, практическим занятиям, самостоятельной работе обучающихся размещены в ЭИОС.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

6.1.1. Обучающийся, освоивший программу дисциплины, готов решать следующие профессиональные задачи:

**профилактическая деятельность:** предупреждение возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических и противоэпидемических мероприятий;

проведение профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения;

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

**диагностическая деятельность:** диагностика заболеваний и патологических состояний пациентов на основе владения пропедевтическими, лабораторными, инструментальными и иными методами исследования;

**реабилитационная деятельность:**

проведение медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения;

**психолого-педагогическая деятельность:** формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих;

**6.1.2. Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) и профессиональных (ПК) компетенций:**

**Универсальные компетенции:**

готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (УК-1);

**Профессиональные компетенции:**

**профилактическая деятельность:** готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1);

готовность к проведению профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осуществлению диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными (ПК-2); готовность к применению социально-гигиенических методик сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья взрослых и подростков (ПК-4);

**диагностическая деятельность:** готовность к определению у пациентов патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (ПК-5);

**реабилитационная деятельность:** готовность к применению природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении (ПК-8);

**психолого-педагогическая деятельность:** готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих (ПК-9)

**6.1.3. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

| № курс обучения     | КОМПЕТЕНЦИИ                | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы разделов)          |
|---------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|
| 2 курс<br>3 семестр | УК-1, ПК-1,<br>ПК-2, ПК-4, | Раздел 1.<br>Основополагающие   | Валеология как учение о здоровье и здоровом |

|                        |                                   |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | ПК-5, ПК-8, ПК-9                  | <b>принципы здоровья человека</b>     | <p>образе жизни. Здоровье человека, как совокупность всех видов благополучия – биологического, психического, социального. Здоровье общественное и индивидуальное. Факторы здоровья. Основные законы здоровья. Качество и количество здоровья, дееспособность – характеристики здоровья индивидуума. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Компоненты здорового образа жизни. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Определения понятия «привычка». Понятие и причины формирования вредных привычек. Влияние вредные привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их влияния на организм. Основные принципы профилактики.</p> |
| 2<br>3 курс<br>семестр | УК-1, ПК-1, ПК-2 ПК-5, ПК-8, ПК-9 | <b>Раздел 2. Рациональное питание</b> | <p>Концепции и принципы рационального питания, сбалансированность пищевого рациона. Физиолого-гигиенические нормы питания. Методы изучения индивидуального питания. Методы оценки адекватности питания.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                             |                                                 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                 |                                                                                                                                                        | <p>Понятие о пищевом статусе. Белки, жиры, углеводы, их пищевая и биологическая ценность. Медицинский контроль за адекватностью питания. Расчетный метод оценки адекватности питания. Таблицы контроля рациона питания. Профилактика алиментарнозависимых заболеваний.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>2 курс<br/>3 семестр</p> | <p>УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5, ПК-8, ПК-9</p> | <p>Раздел 3.<br/><b>Основные направления валеологической деятельности врача.</b><br/><b>Диспансеризация определенных групп взрослого населения</b></p> | <p>Взаимоотношения «врач-пациент» в ходе профилактического консультирования. Варианты профилактического консультирования. Углубленное профилактическое консультирование. Повышенное артериальное давление (артериальная гипертензия). Избыточная масса тела (ожирение). Нерациональное питание. Гиперхолестеринемия. Дислипидемия. Гипергликемия. Потребление табака (курение). Профилактическое консультирование при пагубном потреблении алкоголя, наркотиков, психотропных средств. Отслеживание параметров личностного здоровья. Профилактика и коррекция социальных вредностей. Пропаганда здорового образа жизни</p> |

## 6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

### 6.2.1 ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

| ЭТАПЫ<br>ФОРМИРОВАНИЯ                                                                                                                                           | ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | КРИТЕРИИ<br>ОЦЕНИВАНИЯ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Раздел 1.<br><b>Основополагающие<br/>принципы здоровья<br/>человека.</b>                                                                                        | <b>Обучающийся должен знать:</b><br><input type="checkbox"/> основы законодательства о здравоохранении и директивные документы, определяющие деятельность органов и учреждений здравоохранения по вопросам охраны здоровья и профилактики неинфекционных заболеваний, являющиеся главной причиной инвалидности и смертности населения: <input type="checkbox"/> Федеральный закон от 21 ноября 2011 года 323ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации",<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 марта 2015 года 87н «Об унифицированной форме медицинской документации и форме статистической отчетности, используемых при проведении диспансеризации определенных групп взрослого населения и профилактических медицинских осмотров, порядках по их заполнению»,</li> <li>• приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 мая 2012 года 543н «Об утверждении Положения об организации оказания первичной медикосанитарной помощи взрослому населению»,</li> <li>• приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 19 августа 2009 года 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (с изменениями приказов Минздравсоцразвития России от 8 июня 2010 года N 430н, от 19 апреля 2011 года N 328н, от 26 сентября 2011 года N 1074н,)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие вопросы профилактической помощи в стране, работы больнично-поликлинических учреждений – отделений профилактики и центров здоровья;</li> <li>– причины и механизмы развития болезней, сущность функциональных и морфологических процессов и их клинические</li> </ul> | ЗАЧЕТ                  |
| Раздел 2.<br><b>Рациональное<br/>питание</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |
| Раздел 3.<br><b>Основные<br/>направления<br/>валеологической<br/>деятельности врача.<br/>Диспансеризация<br/>определенных<br/>групп взрослого<br/>населения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>проявления при заболеваниях у пациентов различных возрастных групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы валеологии и гигиены;</li> <li>– основные факторы, обуславливающие состояние здоровья человека, методы коррекции нарушений с оздоровительной целью;</li> <li>– значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>– психологические основы здоровья;</li> <li>– основы рационального питания;</li> <li>– значение иммунитета и его механизмов в поддержании здоровья;</li> <li>– значение терморегуляции в поддержании здо-<br/>ровья;</li> <li>– наиболее распространённые заболевания, являющиеся главной причиной инвалидности и смертности населения, факторы риска и основные методы профилактики их в различные периоды жизни индивидуума;</li> <li>– преимущества профилактики факторов риска в детстве, роль семьи и школы в этом процессе;</li> <li>– профилактику и коррекцию привычек, наносящих ущерб здоровью, методы защиты от неблагоприятного влияния социальной среды;</li> <li>– опасные и чрезвычайные ситуации среды обитания социального происхождения;</li> <li>– методологические основы рациональной организации жизнедеятельности человека; □</li> </ul> <p>виды медико-социального патронажа;</p> <p><b>Обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить валеологический анализ состояния здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы;</li> <li>– использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, использовать различные средства и методы восстановления и стимуляции организма.</li> <li>– организовать оздоровительную работу с детьми и взрослыми, вести индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни;</li> </ul> |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценить уровень здоровья и гигиенической культуры, ресурсы здоровья;</li> <li>– выявлять и анализировать факторы, влияющие на здоровье;</li> <li>– рассчитывать, оценивать и интерпретировать основные показатели здоровья;</li> <li>– применять методики определения и оценки факторов риска заболеваний в практической деятельности;</li> </ul> <p>уметь использовать современные методы самодиагностики, самокоррекции, самооценки здоровья, уметь сохранять уровень психофизиологической устойчивости и в условиях учебной, трудовой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить санитарно-просветительную работу среди населения;</li> <li>– оформить медицинскую документацию.</li> </ul> <p><b>Обучающийся должен владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности детей и взрослых; <input type="checkbox"/></li> <li>– навыками составления учетных и отчетных форм отделения профилактики и центра здоровья;</li> <li>– методикой составления индивидуальных оздоровительных программ.</li> <li>– методами применения средств профилактики заболеваний, оздоровления и восстановления организма.</li> </ul> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 6.2.2. ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

| Оценка         | Описание                                                                                                                                         |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зачет</b>   | Необходимые практические навыки, предусмотренные в рамках изучения дисциплины, сформированы полностью и подкреплены теоретическими знаниями.     |
| <b>Незачет</b> | Необходимые практические навыки, предусмотренные в рамках изучения дисциплины, не сформированы и теоретическое содержание дисциплины не освоено. |

### 6.3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Типовые тестовые задания

Компетенции: УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5, ПК-8, ПК-9

*Выберите один или несколько правильных ответов*

**1. По определению ВОЗ, здоровье – это состояние:**

1. полного физического и психического благополучия, а не только отсутствие болезней
  2. полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
  3. полного нервно-психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
  4. организма человека, при котором функции его органов и систем уравновешены с окружающей средой и какие-либо болезненные явления отсутствуют
- Правильный ответ: 2

**2. Здоровый образ жизни – это:**

1. стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья
  2. система наиболее существенных, типичных характеристик деятельности, активности человека в единстве как количественных, так и качественных сторон проявления
  3. понятие, характеризующее особенности повседневной жизни человека, охватывая труд, быт, формы использования свободного времени, нормы и правила поведения
  4. качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека
- Правильный ответ: 1

**3. По определению ВОЗ, здоровый образ жизни – это:**

1. Стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья
  2. система наиболее существенных, типичных характеристик деятельности, активности человека в единстве как количественных, так и качественных сторон проявления
  3. понятие, характеризующее особенности повседневной жизни человека, охватывая труд, быт, формы использования свободного времени, нормы и правила поведения
  4. оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды
- Правильный ответ: 4

**4. Дайте наиболее полное определение понятию «условия жизни»:**

1. факторы, которые способствуют большему распространению или повышенной вероятности возникновения новых случаев данного заболевания
  2. факторы, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья
  3. факторы, опосредующие и обуславливающие образ жизни, определяющие его или сопутствующие ему
  4. порядок общественной жизни, быта, культуры
- Правильный ответ: 3

**5. По определению ВОЗ, образ жизни – это:**

1. стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья
2. система наиболее существенных, типичных характеристик деятельности, активности человека в единстве как количественных, так и качественных сторон проявления

3. понятие, характеризующее особенности повседневной жизни человека, охватывая труд, быт, формы использования свободного времени, нормы и правила поведения

4. качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека  
Правильный ответ: 2

**6. Основные факторы, формирующие здоровье:**

1. окружающая среда, наследственность и здравоохранение
  2. образ жизни, наследственность и окружающая среда
  3. образ жизни, окружающая среда и здравоохранение
  4. образ жизни, наследственность и здравоохранение
- Правильный ответ: 2

**7. Ведущий фактор, определяющий здоровье:**

1. уровень развития и доступность медицинской помощи
2. наследственность
3. состояние окружающей среды
4. образ жизни

Правильный ответ: 4

**8. Факторы, которые гипотетически связаны с развитием того или иного заболевания, сопутствующие распространению или повышенной вероятности возникновения новых случаев данного заболевания – это:**

1. образ жизни
  2. факторы риска
  3. условия жизни
  4. факторы окружающей среды
- Правильный ответ: 2

**9. Вклад образа жизни в общую структуру формирования здоровья, согласно определению ВОЗ, составляет:**

1. 8-10%
2. 18-20%
3. 20-25%
4. 50%

Правильный ответ: 4

**10. Вклад окружающей среды в общую структуру формирования здоровья, согласно определению ВОЗ, составляет:**

1. 8-10%
2. 18-20%
3. 20-25%
4. 50%

Правильный ответ: 3

**11. Компоненты здорового образа жизни:**

- 1) пассивное курение
  - 2) активный отдых
  - 3) рациональное питание
  - 4) сексуальное поведение, не наносящее вреда здоровью
- Правильный ответ: 2

**12. Компоненты здорового образа жизни:**

1. соблюдение правил личной и общественной гигиены
2. пассивное курение

3. оптимальный двигательный режим
4. нерациональное питание Правильный ответ: 3

**13. К компонентам здорового образа жизни относятся:**

1. отказ от саморазрушающего поведения
2. рациональная организация труда и отдыха
3. несбалансированное питание
4. повышение уровня профессиональных знаний Правильный ответ: 2

**14. К компонентам здорового образа жизни относятся:**

1. оптимальный двигательный режим
2. рациональная организация труда и отдыха
3. сбалансированное рациональное питание
4. стиль поведения в обществе Правильный ответ: 1,2,3

**15. К компонентам здорового образа жизни относятся:**

1. отказ от саморазрушающего поведения
2. повышение производительности труда
3. профилактика психоэмоционального неблагополучия и стрессов
4. повышение уровня медицинских знаний Правильный ответ: 1,3,4

**16. Установить соответствие между видом здоровья и его отличительными признаками:**

1. физическое
  2. психическое
  3. нравственное
  4. репродуктивное
  5. сознательное отношение к труду, активное неприятие вредных привычек
  6. рост, масса тела и окружность грудной клетки, соответствующие возрастным половым нормативам
  7. высокий уровень развития памяти и внимания, адекватные поведенческие реакции
  8. отсутствие анатомических, физиологических и психологических препятствий для оплодотворения и вынашивания ребенка
- Правильный ответ: 1- 6, 2- 7, 3- 5, 4- 8.

**17. Установить соответствие между факторами, определяющими здоровье человека и элементами их характеризующими:**

1. биологические
  2. социально-экономические
  3. природные
  4. психофизиологические
  5. условия труда, быта, отдыха
  6. пол, возраст, генотип
  7. коммуникабельность, стрессоустойчивость
  8. климат, погода, флора и фауна
- Правильный ответ: 1- 6, 2- 5, 3- 8, 4- 7

**18. Установить соответствие между идентичными понятиями категорий условий жизни:**

1. экономическая
2. социологическая

3. социально-психологическая
4. социально-экономическая
5. уклад жизни
6. стиль жизни
7. уровень жизни
8. качество жизни

Правильный ответ: 1- 7, 2- 8, 3- 6, 4- 5

**19. Установить соответствие между категорией условий жизни и элементами её характеризующими:** 1. уклад жизни

2. стиль жизни
3. уровень жизни
4. качество жизни
5. среднедушевой размер национального дохода
6. индивидуальные особенности поведения
7. качество жилищных условий
8. порядок общественной жизни

Правильный ответ: 1- 8, 2- 6, 3- 5, 4-7

**20. Установить соответствие между уровнем здоровья и соответствующим функциональным состоянием организма:**

1. полное здоровье
2. донозологическое состояние
3. преморбидное состояние
4. болезнь
5. срыв адаптации со значительным снижением функциональных возможностей организма
6. напряжение механизмов адаптации
7. достаточные адаптационные возможности организма, позволяющие оптимально адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды
8. снижение функциональных резервов организма

Правильный ответ: 1- 7, 2- 6, 3- 8, 4- 5

**21. Валеология – это:**

1. наука о закономерностях, механизмах и способах предупреждения и лечения болезней
2. наука о реактивности организма, механизмах и способах сохранения гомеостаза
3. наука о закономерностях, механизмах и способах восстановления нарушенных функций организма после лечения
4. наука о закономерностях, механизмах и способах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека

Правильный ответ: 4

**22. Основная задача валеологии как науки:**

1. изучение закономерностей формирования здоровья и разработка путей моделирования и достижения здорового образа жизни
2. изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье человека и разработка научно обоснованных нормативов, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека
3. нормирование факторов окружающей среды
4. изучение общих закономерностей взаимодействия биосферы и человека

Правильный ответ: 1

**23. Объект изучения валеологии как науки:**

1. человек и факторы окружающей среды
2. среда обитания и условия жизнедеятельности человека
3. растущий организм и факторы окружающей среды
4. здоровье человека, механизмы, способы и средства его формирования, поддержания и укрепления

Правильный ответ: 4

**24. Путь достижения основной цели валеологии как науки:**

1. снижение заболеваемости, инвалидизации и смертности населения
2. сохранение здоровья человека, снижение заболеваемости, травматизма и инвалидизации населения через оптимизацию среды обитания
3. укрепление здоровья человека через формирование ЗОЖ населения
4. укрепление здоровья путем восстановления нарушенных функций

Правильный ответ: 3

**25. Основное направление валеологии:**

1. диагностика, лечение и предупреждение заболеваний
2. исследование и поддержание здоровых условий жизнедеятельности
3. формирование, укрепление и сохранение здоровья человека
4. восстановление нарушенных функций организма после лечения, профилактика осложнений

**Типовые ситуационные задачи**

**Компетенции: УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5, ПК-8, ПК-9**

**Задача 1.** Пациентка 42 года. В анамнезе повышения АД (диагноз не уточнен), остеохондроз поясничного отдела позвоночника, дискинезия желчевыводящих путей.

Анкетирование – жалоб нет, курит, нерациональное питание, низкая физическая активность. Объективно - АД 130/80 мм рт. ст. (не принимает антигипертензивные препараты) ОХС 5,2 ммоль/л, глюкоза 4,5 ммоль/л, индекс массы тела 35,2 кг/м<sup>2</sup>.

Лабораторные показатели в пределах нормы.

Рентгенологические исследования без патологии.

Определите суммарный сердечно-сосудистый риск, группу здоровья. Поставьте диагноз. Перечислите факторы риска. Определите дальнейшую тактику.

**Эталон ответа:**

Суммарный сердечно-сосудистый риск - менее 1% (низкий). Группа здоровья - 1

Диагноз: Ожирение I степени, остеохондроз позвоночника, дискинезия желчевыводящих путей.

Факторы риска – курение, гиперхолестеринемия, ожирение I степени, нерациональное питание, низкая физическая активность

Тактика - Краткое профилактическое консультированием участкового врача и направление на - 2 этап диспансеризации – липидный спектр крови (гиперхолестеринемия); - углубленное профилактическое консультирование (индивидуальное или групповое) в отделении медпрофилактики или центре здоровья по здоровому образу жизни (отказу от курения), рациональному питанию, снижению избыточной массы тела, низкой физической активности.

**Комментарий.** Установление I группы здоровья обосновано низким сердечно-сосудистым риском и отсутствием заболеваний, требующих диспансерного наблюдения. За рамками диспансеризации рекомендуется уточнение диагноза артериальной гипертензии

(контроль, самоконтроль, обследование). При уточнении диагноза группа здоровья может быть изменена.

**Компетенции: УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5, ПК-8, ПК-9**

**Задача 2.** Пациент 51 год. В анамнезе гипертоническая болезнь (документированная), гастрит (неуточненная форма).

Анкетирование – жалобы на боли в области сердца (подозрение на стенокардию), не курит, нерациональное питание, риск пагубного потребления алкоголя.

Объективно - АД 138/88 мм рт.ст. (принимает антигипертензивные препараты). ОХС 4,8 ммоль/л, глюкоза 4,0 ммоль/л, индекс массы тела 27,0 кг/м<sup>2</sup>. ЭКГ без изменений. Лабораторные показатели в пределах нормы

Определите суммарный сердечно-сосудистый риск, группу здоровья. Поставьте диагноз. Перечислите факторы риска. Определите дальнейшую тактику.

**Эталон ответа:**

Суммарный сердечно-сосудистый риск - менее 2% (низкий). Группа здоровья - 3

Диагноз: артериальная гипертония контролируемая, хронический гастрит (неуточненный), избыточная масса тела.

Факторы риска – избыточная масса тела, нерациональное питание, риск пагубного потребления алкоголя.

Тактика. Краткое профилактическое консультированием участкового врача (законченный случай на 1 этапе). Показаний на 2 этап нет. Рекомендуется уточнение диагноза стенокардии (проведение нагрузочного теста), диспансерное наблюдение по поводу артериальной гипертонии (контроль, самоконтроль, обследование), уточнение диагноза гастрита. Проведение углубленного профилактического консультирования (индивидуальное или групповое) в отделении медпрофилактики по рациональному питанию, контролю потребления алкоголя, снижение избыточной массы тела

**Комментарий.** Установление 3 группы здоровья обосновано наличием контролируемой артериальной гипертонии, требующей диспансерного наблюдения 2 раза в год. В случае изменения диагноза группа здоровья может быть изменена.

**Компетенции: УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5, ПК-8, ПК-9**

**Задача 3.** Пациент 27 лет. В анамнезе хронические заболевания отсутствуют.

Анкетирование – жалоб нет. Курит, нерациональное питание, низкая физическая активность. Объективно - АД 160/90 мм рт. ст. (не принимает антигипертензивные препараты) ОХС 5,2 ммоль/л, глюкоза 4,0 ммоль/л, индекс массы тела 32,0 кг/м<sup>2</sup>. ЭКГ при первой диспансеризации (в 21 год) без изменений. Анализ мочи в норме.

Определите суммарный сердечно-сосудистый риск, группу здоровья. Поставьте диагноз. Перечислите факторы риска. Определите дальнейшую тактику. **Эталон ответа:**

Суммарный сердечно-сосудистый риск (определяется относительный суммарный риск для лиц моложе 40 лет) - в 2 раза выше по сравнению с отсутствием факторов риска. Риск обусловлен повышенным артериальным давлением, курением, гиперхолестеринемией, ожирением.

Группа здоровья - 3

Диагноз: Артериальная гипертония 2 степени, ожирение 1 степени. Подозрение на заболевания: требуется исключить наличие вторичной артериальной гипертонии, степень поражения органов-мишеней.

Факторы риска – повышенное артериальное давление, курение, гиперхолестеринемия, ожирение, нерациональное питание, низкая физическая активность.

Тактика - Краткое профилактическое консультированием участкового врача и направление на: - 2 этап диспансеризации – липидный спектр крови (гиперхолестеринемия); - углубленное профилактическое консультирование (индивидуальное или групповое) в отделении медпрофилактики по отказу от курения,



рациональному питанию, дислипидемии, снижению избыточной массы тела, низкой физической активности. Рекомендуется снятие ЭКГ-покоя, уточнение диагноза артериальной гипертензии (контроль, самоконтроль, обследование)

**Комментарий.** Установление 3 группы здоровья обосновано наличием артериальной гипертензии 2 степени, требующей диспансерного наблюдения 2 раза в год. В случае изменения диагноза группа здоровья может быть изменена.

**Компетенции:** УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5, ПК-8, ПК-9

**Задача 4.** Пациент 48 лет. В анамнезе хронические заболевания отсутствуют.

Анкетирование – жалоб нет. Курит, нерациональное питание, низкая физическая активность. Объективно - АД 162/94 мм рт.ст. (не принимает антигипертензивные препараты) ОХС 5,2 ммоль/л, глюкоза 4,0 ммоль/л, индекс массы тела 32,0 кг/м<sup>2</sup>. ЭКГ без изменений.

Определите суммарный сердечно-сосудистый риск, группу здоровья. Поставьте диагноз. Перечислите факторы риска. Определите дальнейшую тактику. **Эталон ответа:**

Суммарный сердечно-сосудистый риск – 2% (низкий)

Группа здоровья - 3

Диагноз: Артериальная гипертензия 2 степени, ожирение

Факторы риска – повышенное артериальное давление, курение, гиперхолестеринемия, ожирение, нерациональное питание, низкая физическая активность.

Тактика - Краткое профилактическое консультированием участкового врача и направление на: - 2 этап диспансеризации – липидный спектр крови (гиперхолестеринемия) и проведение дуплексного сканирования брахицефальных артерий - углубленное профилактическое консультирование (индивидуальное или групповое) в отделении медпрофилактики по отказу от курения, рациональному питанию, дислипидемии, снижению избыточной массы тела, низкой физической активности. Рекомендуется проведение полного обследования в связи с наличием артериальной гипертензии; дополнительные обследования по результатам оценки субклинических проявлений атеросклероза. Диспансерное наблюдение в отделении (кабинете) медпрофилактики.

**Комментарий.** Установление 3 группы здоровья обосновано наличием артериальной гипертензии, требующей диспансерного наблюдения 2 раза в год. Показание для дуплексного сканирования – наличие сочетания трех факторов риска (повышенное артериальное давление, гиперхолестеринемия, ожирение).

**Компетенции:** УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5, ПК-8, ПК-9

**Задача 5.** Пациентка 63 лет. В анамнезе артериальная гипертензия, остеопороз первичный (документирован выпиской), холецистэктомия 15 лет назад.

Анкетирование – жалоб нет. Не курит, нерациональное питание, низкая физическая активность. Объективно - АД 132/78 мм рт. ст. (не принимает антигипертензивные препараты).

ОХС 7,6 ммоль/л, глюкоза 4,6 ммоль/л, индекс массы тела 38,0 кг/м<sup>2</sup>. ЭКГ без изменений. Определите суммарный сердечно-сосудистый риск, группу здоровья. Поставьте диагноз. Перечислите факторы риска. Определите дальнейшую тактику. **Эталон ответа:**

Суммарный сердечно-сосудистый риск – 3% (умеренный) Группа здоровья - 3

Диагноз: Остеопороз первичный, ожирение 2 степени

Факторы риска – гиперхолестеринемия, ожирение, нерациональное питание, низкая физическая активность.

Тактика - Краткое профилактическое консультированием участкового врача и направление на: - 2 этап диспансеризации – липидный спектр крови (гиперхолестеринемия) - углубленное профилактическое консультирование (индивидуальное или групповое) в отделении медпрофилактики по отказу от курения, рациональному питанию, дислипидемии, снижению избыточной массы тела, низкой физической активности.

Диспансерное наблюдение по поводу остеопороза и коррекция факторов риска (нерационального питания, ожирения) в отделении (кабинете) медпрофилактики. Рекомендуется проведение контроля и уточнения диагноза артериальной гипертензии, причины высокой гиперхолестеринемии (дислипидемии) для исключения семейной дислипидемии.

**Комментарий.** Установление 3 группы здоровья обосновано наличием остеопороза первичного, документированного выпиской и требующего пожизненного диспансерного ежегодного наблюдения. Уровень общего холестерина повышен значительно, требуется коррекция гиперхолестеринемии (дислипидемии). При обнаружении семейной дислипидемии, уровень риска оценивается как высокий (или очень высокий), что требует диспансерного наблюдения, в т.ч. и в отделении (кабинете) медицинской профилактики

#### **6.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ. ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И /ЛИЛИ ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.**

##### **6.4.1 Компоненты контроля и их характеристика**

| <b>№</b>  | <b>Компоненты контроля</b>    | <b>Характеристика</b>                                                                                                                        |
|-----------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b> | Способ организации            | Традиционный;                                                                                                                                |
| <b>2.</b> | Этапы учебной деятельности    | Текущий контроль и промежуточная аттестация                                                                                                  |
| <b>3.</b> | Лицо, осуществляющее контроль | Преподаватель;                                                                                                                               |
| <b>4.</b> | Массовость охвата             | Индивидуальный;                                                                                                                              |
| <b>5.</b> | Метод контроля                | Устный опрос, проверка практических навыков, стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа и решение ситуационных задач) |

##### **6.4.2. Виды контроля, формы оценочных средств**

| <b>№</b>   | <b>курс обучения</b> | <b>Виды контроля</b>  | <b>ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Форма оценочных средств</b>                                  |
|------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>п/п</b> |                      |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                 |
| 1.         | 2 курс<br>3 семестр  | Текущий контроль (ТК) | <b>ЗНАНИЕ:</b><br>основы законодательства о здравоохранении и директивные документы, определяющие деятельность органов и учреждений здравоохранения по вопросам охраны здоровья и профилактики неинфекционных заболеваний, являющиеся главной причиной инвалидности и смертности населения: □<br>Федеральный закон от 21 ноября 2011 года 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации",<br>• приказ Министерства здравоохранения Российской | СОБЕСЕДОВАНИЕ.<br>ТЕСТИРОВАНИЕ<br>РЕШЕНИЕ<br>СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>Федерации от 6 марта 2015 года 87н «Об унифицированной форме медицинской документации и форме статистической отчетности, используемых при проведении диспансеризации определенных групп взрослого населения и профилактических медицинских осмотров, порядках по их заполнению»,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 мая 2012 года 543н «Об утверждении Положения об организации оказания первичной медикосанитарной помощи взрослому населению», □ приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 19 августа 2009 года 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (с изменениями приказов Минздравсоцразвития России от 8 июня 2010 года N 430н, от 19 апреля 2011 года N 328н, от 26 сентября 2011 года N 1074н.)</li> <li>– общие вопросы профилактической помощи в стране, работы больнично-поликлинических учреждений – отделений профилактики и центров здоровья;</li> <li>– причины и механизмы развития болезней, сущность функциональных и морфологических процессов и их клинические проявления при заболеваниях у пациентов различных возрастных групп;</li> <li>– основы валеологии и гигиены;</li> <li>– основные факторы, обуславливающие состояние</li> </ul> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>здоровья человека, методы коррекции нарушений с оздоровительной целью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья; □ психологические основы здоровья; основы рационального питания;</li> <li>– значение иммунитета и его механизмов в поддержании здоровья;</li> <li>– значение терморегуляции в поддержании здоровья;</li> <li>– наиболее распространённые заболевания, являющиеся главной причиной инвалидности и смертности населения, факторы риска и основные методы профилактики их в различные периоды жизни индивидуума;</li> <li>– преимущества профилактики факторов риска в детстве, роль семьи и школы в этом процессе; □ профилактику и коррекцию привычек, наносящих ущерб здоровью, методы защиты от неблагоприятного влияния социальной среды;</li> <li>– опасные и чрезвычайные ситуации среды обитания социального происхождения;</li> <li>– методологические основы рациональной организации жизнедеятельности человека; □ виды медико-социального патронажа;</li> </ul> <p><b>УМЕНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить валеологический анализ состояния здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы;</li> <li>– использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью;</li> </ul> |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>– проводить мероприятия по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, использовать различные средства и методы восстановления и стимуляции организма.</p> <p>– организовать оздоровительную работу с детьми и взрослыми, вести индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни;</p> <p>– оценить уровень здоровья и гигиенической культуры, ресурсы здоровья;</p> <p>– выявлять и анализировать факторы, влияющие на здоровье;</p> <p>– рассчитывать, оценивать и интерпретировать основные показатели здоровья;</p> <p>– применять методики определения и оценки факторов риска заболеваний в практической деятельности;</p> <p>– уметь использовать современные методы самодиагностики, самокоррекции, самооценки здоровья, уметь сохранять уровень психофизиологической устойчивости и в условиях учебной, трудовой деятельности.</p> <p>– проводить санитарно-просветительную работу среди населения;</p> <p><input type="checkbox"/> оформить медицинскую документацию.</p> <p><b>НАВЫКИ :</b></p> <p><input type="checkbox"/> оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности детей и взрослых; <input type="checkbox"/> составления учетных и отчетных форм отделения профилактики и центра здоровья;</p> <p><input type="checkbox"/> составления индивидуальных оздоровительных программ.</p> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |                                                                                         |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | – применения средств профилактики заболеваний, оздоровления и восстановления организма. |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|

## **6.4.2. ШКАЛА И ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ**

### **6.4.2.1. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТ**

#### **6.4.2.1.1. ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ – СОБЕСЕДОВАНИЕ**

##### **Контрольные вопросы для промежуточной аттестации**

##### **Компетенции: УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5, ПК-8, ПК-9**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
2. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
3. Качество и количество здоровья, дееспособность – характеристики здоровья индивидуума.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Компоненты здорового образа жизни.
5. Режим труда и отдыха. Организация сна.
6. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание (воздушные ванны, солнце, вода).
7. Критерии эффективности использования ЗОЖ
8. Наследственность и ее влияние на здоровье. Факторы риска развития заболеваний и их коррекция.
9. Понятие и причины формирования вредных привычек.
10. Влияние вредные привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека
11. Профилактика вредных привычек Внедрение традиций, пропагандирующих и способствующих здоровому образу жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ
13. Концепции и принципы рационального питания, сбалансированность пищевого рациона. Физиолого-гигиенические нормы питания. Понятие о пищевом статусе.
14. Роль белков, жиров и углеводов в питании организма. Расчет калорийности блюд.
15. Значение витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.
16. Организация режима питания. Таблицы контроля рациона питания .
17. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.
18. Повышенное артериальное давление (артериальная гипертензия)
19. Избыточная масса тела (ожирение). Нерациональное питание. Гиперхолестеринемия. Дислипидемия. Гипергликемия.
20. Психологические аспекты эффективного профилактического консультирования при пагубном потреблении алкоголя и наркотиков

#### **6.4.3.1.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ собеседования**

«Зачет» обучающийся получает, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение.

«Незачёт» обучающийся получает, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на контрольные вопросы.

#### **6.4.3.2. ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ – ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ 6.4.3.2.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**0-69% Незачёт.**

**70-100% Зачёт.**

**6.4.3.3. ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ:** оценка практических навыков (решение ситуационных задач) по дисциплине

##### **6.4.3.3.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

«Зачёт» обучающийся получает, если необходимые практические навыки, предусмотренные в рамках изучения дисциплины, сформированы полностью и подкреплены теоретическими знаниями.

«Незачёт» обучающийся получает, если необходимые практические навыки, предусмотренные в рамках изучения дисциплины, не сформированы и теоретическое содержание дисциплины не освоено.

##### **6.4.4. Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся.**

Оценка «отлично» выставляется, если конспект содержит научные данные. Информация актуальна и современна. Ключевые слова в тексте выделены. Варианты решения ситуационных задач являются правильными.

Оценка «хорошо» выставляется, если конспект содержит в целом научную информацию, которая является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены. Варианты решения ситуационных задач содержат незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если конспект содержит элементы научности. Информация является актуальной и/или современной. Ключевые слова в тексте выделены частично. Варианты решения ситуационных задач содержат существенные ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если конспект не содержит научную информацию: информация не актуальна и не современна. Ключевые слова в тексте не выделены. Варианты решения ситуационных задач не представлены/отсутствуют.

Тестовые задания, ситуационные задачи к текущему контролю и промежуточной аттестации размещены в Оценочных материалах для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

#### **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

| <b>Литература</b>                                                                                                                                                             | <b>Режим доступа к электронному ресурсу:</b>                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основная</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
| Тополь Э., Будущее медицины: Ваше здоровье в ваших руках [Электронный ресурс] / Тополь Э. - М. : Альпина Паблишер, 2016. - 491 с.                                             | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a> |
| Ключкова Е.В., Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| [Электронный ресурс] / под ред. Е.В. Ключковой - М. : Теревинф, 2019. - 274 с.                                                                           | электронной библиотеке: ЭБС<br>Консультант студента<br><a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>                                                                         |
| Экология человека [Электронный ресурс] : учебник /<br>Под ред. А.И. Григорьева - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 240 с                                        | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в<br>электронной библиотеке: ЭБС<br>Консультант студента<br><a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>   |
| <b>Дополнительная</b>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  |
| Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс]: учебник/ А. С. Калмыкова и др.; под ред. А. С. Калмыковой. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015." - 384 с. | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в<br>электронной библиотеке: ЭБС Кон-<br>сультант студента<br><a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a> |

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

### **8.1 Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Consultant+
2. Операционная система Windows 10.
3. Офисный пакет приложений MicroSoft Office
4. Антивирус Kaspersky Endpoint Security.
5. PROTEGE – свободно открытый редактор, фреймворк для построения баз знаний
6. Яндекс.Браузер – браузер для доступа в сеть интернет.

### **8.2 Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС), современных профессиональных баз данных и информационно справочных систем:**

1. Национальное научно-практическое общество скорой медицинской помощи  
<http://cito03.netbird.su/>
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru <http://elibrary.ru>
3. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)  
<http://feml.scsml.rssi.ru/feml>
4. Всемирная организация здравоохранения <http://www.who.int/en/>
5. Министерство здравоохранения РФ <http://www.rosminzdrav.ru>
6. Электронно-библиотечная система «Консультант студента ВПО», доступ предоставлен зарегистрированному пользователю университета с любого домашнего компьютера. Доступ предоставлен по ссылке [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru).
7. Каталог профессиональных медицинских интернет-ресурсов  
<http://www.webmed.irkutsk.ru/>
8. Сайт для врачей <http://www.med-edu.ru/>



## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

**Основные образовательные технологии:** лекция - визуализация, чтение лекций с использованием слайд-презентаций, разбор ситуационных задач.

| Вид учебных занятий                      | Организация деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лекция                                   | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. |
| Практические занятия                     | Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (из основной и дополнительной литературы и электронных ресурсов). Решение ситуационных задач по заданной теме.                                                                                                                                                                                                                      |
| СРО (самостоятельная работа обучающихся) | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и решение ситуационных задач.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Подготовка промежуточной аттестации      | к При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лекции и практические занятия, групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также оборудованием и учебно-наглядными пособиями в соответствии со справкой материально-технического обеспечения.

Для самостоятельной работы обучающихся используются помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПРИ НАЛИЧИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

Особенности организации обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляться на основе создания условий обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в зданиях ВУЗа и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение учебных дисциплин (модулей) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей и при необходимости предоставляется дополнительное время для их прохождения.