

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Медико-профилактический факультет



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
образовательной программы
Квасов А.Р./
(подпись) (Ф.И.О.)
«18» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы здорового образа жизни
(наименование)

Специальность **32.05.01** Медико-профилактическое дело

Форма обучения очная

Ростов-на-Дону
2024

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цель дисциплины: является формирование у студентов целостное представление и овладение технологиями осуществления комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих, обучения пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.

Задачи дисциплины:

1. формирование у студентов представлений о здоровье и факторах, его определяющих;
2. формирование установок и профессиональной позиции к образу жизни и его влиянию на здоровье;
3. формирование мотивированного отношения у обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья пациентов;
4. формирование навыков обучения пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП:

2.1 Учебная дисциплина «Основы ЗОЖ» относится к вариативной части.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные следующими предшествующими дисциплинами: анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, спортивной медициной, теорией и методикой физической культуры, а также с рядом клинических дисциплин.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания и владения, формируемые данной учебной дисциплиной: психиатрия и наркология, диетология, эндокринология, кардиология, акушерство и гинекология, гигиена питания, профессиональные заболевания, онкология, педиатрия, внутренние болезни.

Знание принципов, методов и средств лечебной физической культуры является принципиально важным условием эффективной деятельности будущего специалиста по адаптивной физической культуре и спорту при реализации на практике лечебно-восстановительных, профилактических, оздоровительных и корригирующих мероприятий.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общепрофессиональных - ОПК-2: Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.

В процессе освоения дисциплины студент должен:

Знать:

1. знать национальные особенности и международные стандарты по ЗОЖ
2. знать основы анатомии, физиологии, клинического мышления, возрастной психологии, теории и практики физического воспитания для работы с людьми различных возрастных групп в области ЗОЖ
3. знать концепцию здоровья и болезни, факторы здоровья и болезни
4. информированность населения о здоровом образе жизни и медицинской грамотности
5. приоритетные проблемы и состояние здоровья населения по основным показателям
6. донозологическую диагностику состояния здоровья населения по основным показателям

Уметь:

1. понимать, как увеличить контроль над состоянием здоровья, фокусируя свою деятельность не на болезни, а на здоровье
2. оценить исходное состояние здоровья и проводить динамическое наблюдение за физическим состоянием лиц разного возраста
3. уметь составить план индивидуального ведения пациента с учетом его психосоматических проблем и факторов риска заболеваний
4. использовать доступ к литературе, публикациям, Интернету по ЗОЖ
5. укреплять собственное здоровье, вести здоровый образ жизни
6. разрабатывать план организационно- методических мероприятий, направленных на повышение информированности населения о здоровом образе жизни, его грамотности в вопросах профилактики болезней
7. анализировать и определять приоритетные проблемы и риски состояния здоровья

Владеть:

1. владеть методами первичной, вторичной и третичной профилактики болезни.
2. подготовкой устного выступления или печатного текста, пропагандирующие здоровый образ жизни и повышающие грамотность населения в вопросах профилактики болезней соблюдением принципов этики и деонтологии.
3. разработкой плана медико-профилактических мероприятий, направленных на сохранение здоровья населения
4. основными понятиями, сущностью, задачами и принципами, основными средствами, формами и методами адаптивной физической культуры
5. теоретическими и практическими знаниями в области анатомии, физиологии, специальной психологии, адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры
6. организаторскими навыками.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины 3 з.е. – 108 часов

Разделы дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРО
			Л	С	ПП	ЛР	
1	Основы ЗОЖ	54	10	8			22
2	Профилактика неинфекционных и зависимых состояний	54	6	40			22
Форма промежуточной аттестации		зачет					
Итого		108	16	48			44

Контактная работа

№ раздела	№ лекции	Тема лекции	Кол-во часов
1	1	Формирование ЗОЖ – государственная программа	2
	2	Здоровое питание – здоровье нации	2
	3	Принципы формирования ЗОЖ – рациональное питание	2
	4	Принципы формирования ЗОЖ – вредные воздействия на организм	2
	5	Анализ состояния здоровья студентов	2
2	6	Ожирение –реалии и перспективы	2
	7	Профилактика неинфекционных заболеваний	2
	8	Профилактика наркологических заболеваний	2
Итого			16

Семинарские занятия

№ раздела	№ СЗ	Тема семинарских занятий	Кол-во часов	Форма текущего контроля
1	1	Законодательные основы формирования ЗОЖ. Основы правового регулирования в области охраны здоровья. Влияние внешней среды на здоровье человека.	3	Устный опрос
	2	Здоровье населения – факторы риска и демографическая политика государства	3	Устный опрос
2	3	Организация и функционирование центров здоровья	3	Устный опрос
	4	Основы формирования рациона питания взрослого населения	3	Устный опрос
	5-6	Физиологические нормы потребления основных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины, минералы	6	Устный опрос
	7	Профилактика сердечно-сосудистых	3	Устный

		заболеваний		опрос
	8	Профилактика гастроэнтерологических заболеваний	3	Устный опрос
	9	Профилактика аллергических заболеваний	3	Устный опрос
	10	Профилактика эндокринных заболеваний	3	Устный опрос
	11	Особенности питания детей и подростков	3	Устный опрос
	12	Стресс и питание	3	Устный опрос
	13	Медико-гигиенические аспекты профилактики зависимостей от наркотических средств и других психоактивных веществ	3	Устный опрос
	14-15	Профилактика алкоголизма, отказ от табакокурения	6	Устный опрос
	16	Психологические рекомендации по формированию ЗОЖ у взрослых	3	Устный опрос
Итого за семестр			48	

Самостоятельная работа обучающихся

№ раздела	Тема рефератов	Кол-во часов
1	Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхронизация, экологические нарушения и др.	2
	Питание человека. Основы потребления пищи. Современное питание в детском возрасте	2
	Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.	2
	Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья. Формирование	2
	ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.	2
	Эволюция человека. Онтогенез человека и врожденные заболевания.	2
	Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека. Наследственные болезни.	2
	Мутагенез. Профилактика наследственных болезней	2
	Биоритмы.	2
	Режим дня и жизни.	2
2	Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.	2
	Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.	2

Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.	2
Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.	2
Физиологические механизмы и гигиена сна.	2
Нормы двигательной активности.	2
Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.	2
Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения (ходьба, бег, плавание, лыжи и др.), гимнастика (в т. ч. атлетическая гимнастика и аэробика, упражнения на суставы, на мышцы пресса и др.), массаж, восточные единоборства.	2
Принцип функциональной избыточности организма человека.	2
Неограниченные внутренние ресурсы человека.	2
Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.	2
Итого	44

V. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций в результате освоения дисциплины является приложением к рабочей программе.

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	Доступ к ресурсу
Электронная библиотека РостГМУ. – URL: http://109.195.230.156:9080/opac/	Доступ неограничен
Консультант студента [Комплекты: «Медицина. Здравоохранение. ВО», «Медицина. Здравоохранение СПО», «Психологические науки», к отдельным изданиям комплектов: «Гуманитарные и социальные науки», «Естественные и точные науки» входящих в «ЭБС «Консультант студента»] : Электронная библиотечная система. – Москва : ООО «Консультант студента». – URL: https://www.studentlibrary.ru + возможности для инклюзивного образования	Доступ неограничен
Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : Электронная библиотечная система. – Москва : ООО «Высшая	Доступ

школа организации и управления здравоохранением.- Комплексный медицинский консалтинг». - URL: http://www.rosmedlib.ru + возможности для инклюзивного образования	неограничен
Научная электронная библиотека eLIBRARY. - URL: http://elibrary.ru	Открытый доступ
Национальная электронная библиотека. - URL: http://нэб.рф/	Виртуальный читальный зал при библиотеке
ЦНМБ имени Сеченова. - URL: https://rucml.ru (поисковая система Яндекс)	Ограниченный доступ
Med-Edu.ru : медицинский образовательный видеоportal. - URL: http://www.med-edu.ru/ . Бесплатная регистрация.	Открытый доступ
Мир врача : профессиональный портал [информационный ресурс для врачей и студентов]. - URL: https://mirvracha.ru (поисковая система Яндекс). Бесплатная регистрация	Открытый доступ
DoctorSPB.ru : информ.-справ. портал о медицине [для студентов и врачей]. - URL: http://doctorspb.ru/	Открытый доступ
МЕДВЕСТИК : портал российского врача [библиотека, база знаний]. - URL: https://medvestnik.ru	Открытый доступ
<i>Cyberleninka Open Science Hub : открытая научная электронная библиотека публикаций на иностранных языках. – URL: https://cyberleninka.org/</i>	Открытый доступ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

- Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.

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

- Подготовка к лекциям.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни

лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие - лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

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

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

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

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

- Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлениях и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

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

более глубокому усвоению материала и формированию у студентов собственного отношения к проблеме.

- **Рекомендации по работе с литературой.**

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

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

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

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

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

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

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

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ - это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных

тетрадах. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;

- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;

- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;

- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;

- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;

- пользоваться реферативными и справочными материалами;

- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;

- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.

- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);

- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;

- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;

- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);

- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

- **Подготовка к промежуточной аттестации.**

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;

- внимательно прочитать рекомендованную литературу;

- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
70	Основы ЗОЖ	344022, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пер. Нахичеванский, 38/57-59/212-214 (Литер А-Я, 8 этаж, каб. 816) Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа по дисциплине «Основы ЗОЖ»	Учебная аудитория укомплектована специализированной мебелью на 30 посадочных мест (стулья – 31 шт., столы – 6 шт.) и техническими средствами обучения (мультимедийный презентационный комплекс), служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также набором таблиц и схем
		344022, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пер. Нахичеванский, 38/57-59/212-214 (Литер А-Я, 8 этаж, каб. 818) Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Основы ЗОЖ»	Учебная аудитория укомплектована специализированной мебелью на 20 посадочных мест (стулья – 21 шт., столы – 6 шт., а также набором таблиц и схем

		<p>344022, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пер. Нахичеванский, 38/57-59/212-214 (Литер А-Я, 8 этаж, каб. 817) Учебная аудитория для самостоятельной работы по дисциплине «Основы ЗОЖ»</p>	<p>Учебная аудитория укомплектована специализированной мебелью на 20 посадочных мест (стулья – 21 шт., столы – 6 шт., а также набором таблиц и схем</p>
--	--	--	---