

**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.)

«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы здорового образа жизни
(наименование)

Специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело

Форма обучения очная

**Ростов-на-Дону
2025**

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины: Теоретическое обоснование и практическое применение знаний по проблеме здорового образа жизни с помощью холистического подхода к развитию ресурсов здоровья и снижения риска заболеваний.

Задачи дисциплины:

1. Теоретическое обоснование патогенетической и саногенетической моделей ЗОЖ.
2. Оценка влияния факторов риска (табакокурение, наркомания, несбалансированное питание, гиподинамия) на развитие различных заболеваний с целью повышения ресурсов здоровья.
3. Формирование знаний по первичной, вторичной и третичной профилактике.
4. Оценка исходного уровня физического состояния и динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленности лиц разного возраста.
5. Способы формирования культуры здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ООП: Курс «Основы здорового образа жизни» выполняет прикладную функцию, направленную на формирование у студентов теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности. Программный материал курса «Основы здорового образа жизни» тесно связан с дисциплинами цикла ОПД (анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, спортивной медициной, теорией и методикой физической культуры, спортивной метрологии), а также с рядом клинических дисциплин. 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.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК-2

(наименование в соответствии с ФГОС ВПО)

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- знать национальные особенности и международные стандарты по ЗОЖ.
- знать основы анатомии, физиологии, клинического мышления, возрастной психологии, теории и практики физического воспитания для работы с людьми различных возрастных групп в области ЗОЖ.
- знать концепцию здоровья и болезни, факторы здоровья и болезни.

Уметь:

- понимать, как увеличить контроль над состоянием здоровья, фокусируя свою деятельность не на болезни, а на здоровье.
- оценить исходное состояние здоровья и проводить динамическое наблюдение за физическим состоянием лиц разного возраста.
- уметь составить план индивидуального ведения пациента с учетом его психосоматических проблем и факторов риска заболеваний.

- иметь доступ к литературе, публикациям, Интернету по ЗОЖ.
- укреплять собственное здоровье, вести здоровый образ жизни.

Владеть:

- теоретическими и практическими знаниями в области анатомии, физиологии, специальной психологии, адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры;
- основными понятиями, сущностью, задачами и принципами, основными средствами, формами и методами адаптивной физической культуры;
- организаторскими навыками.
- владеть методами первичной, вторичной и третичной профилактики болезни.

III. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП

Учебная дисциплина является дисциплиной по выбору

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные следующими предшествующими дисциплинами: *анатомии, нормальной физиологии, гигиены*

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной дисциплиной: *терапия, педиатрия*

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание и дисциплины «Основы ЗОЖ»

Трудоемкость дисциплины 3 ЗЕД – 108 часов, 4 семестр

Разделы дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего	Контактная работа				СРО
			Л	С	П	ПФ	
1	Основы ЗОЖ	54	10		8		22
2	Профилактика неинфекционных и зависимых состояний	54	6		40		22
3	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
1	2	Здоровое питание – здоровье нации	2
1	3	Принципы формирования ЗОЖ – рациональное питание	2
1	4	Принципы формирования ЗОЖ – вредные воздействия на организм	2
1	5	Анализ состояния здоровья студентов	2
2	6	Ожирение –реалии и перспективы	2
2	7	Профилактика неинфекционных заболеваний	2
2	8	Профилактика наркологических заболеваний	2
		Итого	16

Практическая работа

№ раздела	№ ПЗ	Тема практических 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.	4	Устный опрос
1	2	Здоровье населения – факторы риска и демографическая политика государства	4	Устный опрос
2	3	Организация и функционирование центров здоровья	3	Устный опрос
2	4	Основы формирования рациона питания взрослого населения	3	Устный опрос

2	5	Физиологические нормы потребления основных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины, минералы	6	Устный опрос
2	6	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний	3	Устный опрос
2	7	Профилактика гастроэнтерологических заболеваний	3	Устный опрос
2	8	Профилактика аллергических заболеваний	3	Устный опрос
2	9	Профилактика эндокринных заболеваний	3	Устный опрос
2	10	Особенности питания детей и подростков	3	Устный опрос
2	11	Стресс и питание	3	Устный опрос
2	12	Медико-гигиенические аспекты профилактики зависимостей от наркотических средств и других психоактивных веществ	3	Устный опрос
2	13	Профилактика алкоголизма, отказ от табакокурения	4	Устный опрос
2	14	Психологические рекомендации по формированию ЗОЖ у взрослых	3	Устный опрос

Образовательные технологии, реализуемые в учебном процессе

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебных курсов должны быть предусмотрены выезды на базы больниц и лечебно- оздоровительных учреждений.

Удельный вес лекционных занятий и занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется ФГОС ВПО, главной целью (миссией) программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин. Методические модели процесса обучения: проблемные задачи (ситуации), дискуссии, мозговой штурм. Проблемная задача (ситуация) формулируется в ходе лекции, на практическом занятии выясняются позиции слушателей, затем формулируется итоговое обобщение.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

Основная литература:

1. Агаджанян Н.А., Руженков В.В., Руженкова И.В. Цивилизация и здоровье. – Ставрополь, 1990. – 95 с.

2. Амонашвили Ш.А., Алексин А.Г. Педагогика здоровья. – М, 1990. – 183 с.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов н/Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
4. Домирчогулян Г.Г. Компьютер и здоровье. М.: Советский спорт, 1995. – 64 с.
5. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников. – М.: Аспект Пресс, 2000, 139 с.
6. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Ильин А.Г. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательном учреждении. – М., 2002. – 69 с.
7. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей/ Уч. Пособие под общ. Ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.

Дополнительная литература:

1. Сидоров А.П. Секреты здоровья. – И.: ФиС, 1990. – 96 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: Аркти, 2003. – 272 с.
3. Hanz R, zewis F.V, Rimer B.K. Health behavior and health education: Theory research and practice. – San-Francisco: Jossey Bass, 1990.
4. Гундарев И.А., Полеский В.А. Актуальные вопросы практической валеологии. – СПб, 1993. – 32 с.
5. Купер К. Новая аэробика (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1974. – 95 с.
6. Ильина И.В. Основы охраны здоровья. – Орел.: Изд. ОРАГС, 2002. – 328 с.
7. Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности /Уч. пособие. – Волгоград, 1994. – 104 с.
8. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Моск. Университет, 1993. – 123 с.
9. Колбанов В.В. Валеологический практикум/ Уч. пособие для педагогов. – СПб.: СПбАППО, 2005. – 198 с.
10. Herald J. Bennett, Shah Ebrahim, The essentials of health care of the elderly. – London, 1995.

Программное обеспечение, сайты: : www.who.int/ru/index.html

5.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Курс “ Здоровый образ жизни” требует определенного материально-технического обеспечения. Необходима специализированная проветриваемая аудитория с качественной акустикой и подвижной мебелью (при необходимости ее перемещения). Для более глубокого освоения этой дисциплины необходимо следующее: мультимедийный проектор, телевизор для просмотра фильмов, наглядный материал.

6. Методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии:

6.1. Методические рекомендации для преподавателей

Дисциплина реализуется в традиционной форме в виде: лекций, семинаров и самостоятельной работы студента. В конце данной дисциплины предусматривается экзамен в пятом семестре.

Данная программа предусматривает краткое содержание лекций и семинаров, учебно-методическое и информационное обеспечение в виде: основного и дополнительного списка литературы, на которые может ориентироваться преподаватель. Преподаватель также может ориентироваться и использовать другую литературу. На лекциях рекомендуется использовать мультимедийное сопровождения, для лучшего усвоения материала. По результатам лекционного курса рекомендовано информировать студентов о форме и особенностях проведения экзамена.

При подготовке к семинарским занятиям, рекомендовано заранее информировать студентов о тех аспектах изучаемой дисциплины, которые им необходимо будет повторить с целью подготовки к опросу на семинарском занятии. При подготовке к семинарским занятиям преподавателю рекомендуется заранее подготовить перечень вопросов, специальное оборудование, если оно необходимо для полноценного проведения занятия. Так же рекомендовано составить список примерных тем докладов в соответствии с этапом изучения дисциплины.

Преподаватель при подготовке к лекциям и семинарам рекомендовано ориентироваться на технологическую карту, где представлены виды контроля.

При планировании реализации на практических занятиях ролевых игр, разыгрывания проблемных ситуаций и т.п. преподавателю рекомендовано подготовить перечень тематик игр/ситуаций и необходимое для этого материально-техническое обеспечение.

Преподавателю рекомендовано информировать студентов о том, что при подготовке к экзамену им следует опираться на материал лекционных и семинарских занятий, использовать основную и дополнительную литературу из предложенного списка, а также, проявляя поисковую активность, самостоятельно ориентироваться в массиве современной научной литературы по изучаемой проблематике, в т.ч. периодической, уметь использовать в этом процессе и Интернет-ресурсы.

На лекциях также рекомендуется использовать методы активного обучения таких, как проблемно-ситуационные методы, методы активного диалога, методы анализа конкретных ситуаций, игровые и ролевые методы и т.д. при учёте индивидуального подхода к личности студента.

6.2. Методические указания для студентов по самостоятельной работе

Программа данной дисциплины предусматривает прохождение теоретического и практического разделов по лечебной физкультуре. На лекциях рассматриваются основные принципы, средства и методы лечебной физической культуры. Студент не должен являться пассивным слушателем, а быть активным объектом восприятия информации, экстраполируя ее на практическую деятельность. Для этого необходима

систематическая самостоятельная работа студента (СРС) с основной и дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем.

Студент должен проникнуться пониманием того, самостоятельная работа студентов завершает задачи всех других видов аудиторной деятельности. В узком смысле СРС – это чтение и конспектирование первоисточников, учебников, дополнительной литературы, собственных конспектов при подготовке к лекциям и практическим занятиям, собеседованиям, зачетам и экзаменам, а также выполнение контрольных, реферативных работ. В широком смысле в СРС входит осмысление вопросов учебной программы, формирование и закрепление убеждений и в конечном результате – целостное формирование специалиста.

Техническое оформление реферативной работы:

1. Работа должна иметь титульный лист, оглавление (содержание), введение, главы текста, выводы, список литературы, ссылки на авторов.
2. Текст должен быть набран на компьютере гарнитурой Times, 14 шрифтом с 1,5 интервалом на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее – 20, левое -30, правое-15. Каждая строка содержит 60-65 знаков, включая интервалы между словами. Нумерация страниц проставляется в правом верхнем углу.
3. Название глав пишутся прописными буквами, а параграфов – строчными. Заголовки оформляются по левому краю. Точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся.
4. Текст должен соответствовать изучаемой теме, быть соблюден по основным нормам русского языка, содержать правильный порядок слов в предложении.
5. Ссылки на авторов: после анализа источника литературы необходимо в скобках указать фамилию автора, год издания источника, например (Иванов Л.Р., 1997).
6. Каждая таблица нумеруется и имеет название. Слово «таблица» и порядковая цифра пишутся в правом верхнем углу; ниже по середине строки, размещается название таблицы строчными буквами и ниже сама таблица.
7. Рисунки имеют отдельную нумерацию. Подпись к рисунку делается внизу в следующем порядке: сокращенное слово (Рис.), порядковый номер рисунка, название рисунка с заглавной буквы.
8. При написании работы должно быть использовано не менее 5 источников. Список литературы помещается отдельно в конце работы.

Список составляется в алфавитном порядке, запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Примерная тематика реферативных работ:

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
2. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
3. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
4. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья. Формирование
5. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
6. Эволюция человека. Онтогенез человека и врожденные заболевания.
7. Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека. Наследственные болезни.
8. Мутагенез. Профилактика наследственных болезней
9. Биоритмы.
10. Режим дня и жизни.
11. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
12. Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
13. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.
14. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.
15. Физиологические механизмы и гигиена сна.
16. Нормы двигательной активности.
17. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.
18. 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.
19. Организация здорового образа жизни.
20. Принцип функциональной избыточности организма человека.
21. Неограниченные внутренние ресурсы человека.
22. Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
23. Продолжительность жизни человека.

24. Здоровый образ жизни. Система закаливания — важное условие для воспитания здорового ребенка
25. Стилъ жизни— социально-психологическая категория.
26. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
27. Питание человека. Основы потребления пищи.
28. Современное питание в детском возрасте.
29. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
30. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
31. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
32. Питание и здоровье.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Текущий контроль предполагает письменные ответы студентов на вопросы тестовых заданий, а также устный опрос на занятиях. Промежуточный контроль заключается в письменных ответах студентов на предложенные вопросы по пройденным темам курса, с последующим собеседованием с преподавателем. Итоговый контроль знаний (экзамен) осуществляется в устной форме. Экзаменационный билет содержит два теоретических вопроса.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1- й текущий контроль по теме 1.1

Деловая игра по теме: Пропаганда здорового образа жизни

Вид аттестации – аудиторный. Деловая игра. Группа студентов делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 студента для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

2- й текущий контроль по теме 1.2.

Письменный опрос по теме: Диагностика здоровья.

Вид аттестации – аудиторный. Опрос письменный. Студенты делятся на пары и проводят друг на друге диагностику уровня физического состояния и резервных возможностей организма по оценочным таблицам В.А. Орлова и Н.А. Фудина (массо-ростовой индекс, пульс в покое, артериальное давление, силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса, силовая выносливость мышц брюшного пресса, проба Руффье).

Критерии оценки (в баллах):

2 балла – раскрыт, верно, один задания **3 балла** – раскрыто, верно, два задания **4 балла** – раскрыто, верно три задания **5 баллов** – раскрыто, верно, все вопроса

Минимальное количество баллов – 2; максимальное количество баллов – 5.

3– текущий контроль – Модели обучение здоровому образу жизни

письменное задание

Студенты делятся на 3 группы. 1 группа раскрывает суть образовательной модели (цель, задачи, методы). 2 группа – медицинская модель и 3 группа – радикально-политическая модель.

Критерии оценки (в баллах):

2 балла – раскрыт, верно, одно задания **3 балла** – раскрыто, верно, два задания **4 балла** – раскрыто, верно три задания **5 баллов** – раскрыто, верно, все вопроса
Минимальное количество баллов – 2; максимальное количество баллов – 5.

4 – текущий контроль по теме: «Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности».

Письменное задание по теме. Вид аттестации – аудиторный. Письменное задание. Группа делиться на пять вариантов, каждый вариант включает три вопроса. Каждый студент проводит самооценку психического состояния здоровья по Р. Меркле (анкета №1 «Ваша способность к адаптации», анкета

№2 «Ваша способность к развитию», анкета № 3 «Выявление типа стрессоустойчивости», анкета №4 «Ваша двигательная активность».)

Критерии оценки (в баллах):

2 балла – раскрыт, верно, одно задания **3 балла** – раскрыто, верно, два задания

4 балла – раскрыто, верно три задания **5 баллов** – раскрыто, верно, все вопроса

Минимальное количество баллов – 2; максимальное количество баллов – 5.

5- текущий контроль по теме: « Уровень вашей адаптации к условиям внешней среды» - письменный опрос.

Внимательно прочитайте каждый из следующих вопросов. Рядом с ними в таблице отметьте крестиком то, что максимально соответствует Вашему самоощущению. При чтении не пропустите ни одного вопроса.

Каждый ответ оценивается (в баллах)	Очень часто	Часто 5	Иногда 4	Не очень часто	Редко 2	Никогда 0
Вы утром не можете заставить себя встать?						
Вы часто и обильно потеете?						
Вы злоупотребляете курением, выпивкой или едой?						
Вы стали вспыльчивы?						
Вам часто плохо спится?						
Вы испытываете постоянную усталость?						
Вы можете расплакаться без видимой причины?						
Вы испытываете одышку?						
Вы постоянно возбуждены, чувствуете себя как на иголках?						
У Вас проблемы с аппетитом: он то разгорается, то совсем исчезает?						
У Вас часто случается расстройство желудка?						

Вас беспокоят блуждающие боли непонятного характера?						
--	--	--	--	--	--	--

Интерпретация данных

Сумма набранных Вами очков менее 30 - Вы хорошо адаптированы, у вас высокий уровень трудоспособности.

30-40 очков – средний уровень адаптированности. Уровень Вашей трудоспособности может быть достаточно высок, однако это достигается за счет ресурсов здоровья. Компенсация состояния возможна с помощью адекватизации двигательной активности, питания (например, витаминизации пищи), общения.

40-48 очков - уровень адаптированности и трудоспособности ниже среднего. Для достижения положительных результатов в Вашей деятельности Вам следует изменить образ жизни, учитывая Ваши факторы риска и устойчивости.

Свыше 48 очков – уровень адаптированности и трудоспособности критический. Необходимо срочно принимать активные меры после консультации специалиста (терапевта, психолога, психотерапевта).

6 – текущий контроль – Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп - презентация

Студенты делятся на пары и предоставляют презентацию в Power Pointe.