



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ивановская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Факультет педиатрический  
Кафедра анатомии, топографической анатомии  
Кафедра гигиены

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе д. м. н., проф.  
 И.Е. Мишина  
« 05 » июня 2020 г.



Рабочая программа дисциплины  
**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Уровень высшего образования: специалитет  
Направление подготовки (специальность) 31.05.02 «Педиатрия»  
Квалификация выпускника – врач-педиатр  
Направленность (специализация): Педиатрия  
Форма обучения очная  
Тип образовательной программы: программа специалитета  
Срок освоения образовательной программы: 6 лет

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование системных знаний о строении органов во взаимосвязи развитием, индивидуальными, половыми и возрастными особенностями с учетом потребностей практической медицины; формирование умений и навыков применять полученные теоретические знания по анатомии, формирование знаний о действии факторов окружающей среды на здоровье населения, умений организации и проведения профилактических мероприятий, направленных на оздоровление внешней среды и укрепление здоровья населения, гигиенической пропаганды научных основ здорового образа жизни.

Для достижения вышеуказанных целей перед обучающимся ставятся следующие **задачи освоения дисциплины:**

- Изучить основные понятия о здоровье и болезни, профилактике заболеваний и образе жизни.

- формирование представления о здоровом образе жизни.

- определение места и роли здорового образа жизни в обеспечении здоровья человека.

- определение факторов образа жизни, ухудшающих состояние здоровья.

- обучение основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих различных возрастных групп, проведение гигиенического воспитания и профилактики заболеваний среди населения;

- выявление неблагоприятных факторов риска окружающей среды для здоровья пациентов (семьи) и консультирование населения по вопросам уменьшения их влияния на здоровье

Объектами профессиональной деятельности являются: физические лица в возрасте от 0 до 18 лет (далее - дети, пациенты); физические лица - родители (законные представители) детей; население.

Вид профессиональной деятельности: медицинская.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу специалитета, включает охрану здоровья граждан путем обеспечения оказания медицинской помощи детям.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу специалитета, являются: физические лица в возрасте от 0 до 18 лет (далее - дети, пациенты); физические лица - родители (законные представители) детей; население; совокупность средств и технологий, направленных на создание условий для охраны здоровья детей.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу специалитета: медицинская; организационно-управленческая; научно-исследовательская.

При разработке и реализации программы специалитета организация ориентируется на конкретный вид (виды) профессиональной деятельности, к которому (которым) готовится специалист, исходя из потребностей рынка труда, научно-исследовательских и материально-технических ресурсов организации и требований к результатам освоения образовательной программы.

Выпускник, освоивший программу специалитета, готов решать все профессиональные задачи медицинской деятельности в соответствии с видом (видами) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа специалитета.

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина по выбору «Основы здорового образа жизни» входит в состав вариативной части.

Формирование здорового образа жизни - это комплекс мероприятий, реализуемых на индивидуальном, групповом и популяционном уровнях, направленных на сохранение здоровья граждан, а именно: предотвращение заболеваний, увеличение продолжительности активной жизни, пропаганду здорового образа жизни, мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье, разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни, борьбу с факторами риска развития заболеваний, в том числе с употреблением табака и злоупотреблением алкоголя. Будущий специалист в результате изучения данной дисциплины должен знать негативную роль вредных привычек и факторов, ухудшающих состояние здоровья, принципы организации здорового образа жизни, уметь оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека.

Дисциплина имеет логическую и содержательно-методическую взаимосвязь с другими частями образовательной программы:

- 1) Изучение дисциплины по выбору базируется на исходных знаниях вопросов анатомии в пределах вузовской программы.
- 2) Освоение дисциплины по выбору «Анатомия человека» необходимо для успешного изучения последующих дисциплин: педиатрия, и др.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

**3.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля):**

- 1) ОПК-1 – готовностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности с использованием информационных, библиографических ресурсов, медико-биологической терминологии, информационно-коммуникационных технологий и учетом основных требований информационной безопасности;
- 2) ОПК-9 – способностью к оценке морфофункциональных, физиологических состояний и патологических процессов в организме человека для решения профессиональных задач;

**3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенный с формируемыми компетенциями**

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:**

Код компетенции	Перечень знаний, умений навыков	Количество повторений
ОПК 1	Знать медико-биологическую терминологию	30
	Уметь использовать медико-биологическую терминологию при решении ситуационных задач.	30
ОПК 9	Знать строение и функции органов и систем органов взрослого, их анатомо-топографические взаимоотношения, индивидуальные и возрастные особенности, развитие и пороки	

	развития с учетом требований практической медицины, методы оценки факторов риска.	30
	<b>Уметь</b> оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека.	30
	<b>Владеть</b> навыками оценки факторов риска для здоровья.	

#### 4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 ЗЕ, 108 ч.

курс	семестр	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		Всего в часах и ЗЕ	Часы контактной работы	Часы самостоятельной работы	
1,2	2,3,4	3/108	54	54	зачет

#### 5. Учебная программа дисциплины

##### 5.1. Содержание дисциплины

1.1. Введение в дисциплину. Основные понятия «ЗОЖ» (здорового образа жизни), как одного из способов жизнедеятельности. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Основные методы оценки индивидуального здоровья людей различных возрастных групп. Методика антропометрических и антропоскопических исследований. *СРС. Подготовка докладов по теме. Отработка практических навыков по антропометрии.*

1.2. Двигательная активность и здоровье. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Гиподинамия. Гипокинезия. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки. Развитие и anomalies развития опорно-двигательного аппарата. *СРС. Подготовка докладов по теме.*

1.3. Гигиена физического труда. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Производственная среда и её роль в возникновении заболеваний ОДА. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок. Подходы к организации и проведению физической тренировки в разные возрастные периоды жизни человека. Брюшной пресс, слабые места стенок брюшной полости и их клиническое значение. *СРС. Подготовка докладов по теме. Отработка практических навыков по расчету физической нагрузки.*

1.4. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты людей разных возрастных групп и профессий. Энергетическая ценность питательных веществ. Режим питания. Профилактика заболеваний, вызванных неправильным питанием. Развитие и anomalies развития пищеварительной и мочевой систем. *СРС. Подготовка докладов по теме. Отработка практических навыков по оценке калорийности продуктов питания.*

1.5. Избыточная масса тела и ожирение как факторы развития заболеваний пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, возможные пути коррекции. Классификация избыточной массы тела и ожирения. Методы оценки избыточной массы тела. Практическое значе-

ние анатомических методов исследования человека. *СРС. Подготовка докладов по теме. Отработка практических навыков по расчету ИМТ.*

1.6. «Пирамида здорового питания». Роль пищевых привычек в статусе здоровья. Потребление поваренной соли и конкретные советы по снижению ее потребления. Артериальная гипертензия как медико-социальная проблема и фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Основные скрининговые методы выявления ССЗ. Роль студентов ИвГМА в профилактике ССЗ. *СРС. Подготовка докладов по теме. Отработка практических навыков по оценке калорийности рациона.*

1.7. Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Организация сна. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни человека. Морфологические структуры, участвующие в регуляции сна и бодрствования у человека. *СРС. Подготовка докладов по теме. Отработка практических навыков по составлению режима дня лиц разных возрастных групп.*

1.8. Гигиена умственного труда, Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Профилактика переутомления человека. Морфологические структуры НС, обуславливающие функции памяти и мышления у человека. Компьютерная томография головного мозга. *СРС. Подготовка докладов по теме. Отработка практических навыков по определению показателей памяти и внимания.*

1.9. Культура межличностного общения. Микроклимат в коллективе как фактор психического здоровья. Негативные эмоциональные состояния, гнев и враждебность, тревожные и депрессивные состояния – причины возникновения различных заболеваний. Методики аутотренинга в поддержании физического и психологического здоровья. Развитие и аномалии развития нервной системы.

1.10. Высшая нервная деятельность человека. Стрессовые состояния. Соматические и поведенческие реакции на стресс. Профилактика стресса. Клиническая анатомия головного мозга. *СРС. Подготовка докладов по теме.*

1.11. Определения понятия «привычка». Влияние вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и «социальное» здоровье человека и общества в целом. Влияние вредных привычек на развитие аномалий внутренних органов. *СРС. Подготовка докладов по теме.*

1.12. Наркотические и токсические вещества, их отрицательное влияние на организм человека. Распространенность наркомании и токсикомании в обществе. Меры профилактики и борьба с употреблением наркотических и токсических веществ. Морфологические структуры головного мозга, участвующие в формировании наркотической зависимости у человека. *СРС. Подготовка докладов по теме.*

1.13. Курение как фактор риска в развитии заболеваний сердечно-сосудистой и других систем организма человека. Табакокурение и онкологические заболевания. Пассивное курение. Курение и вред здоровью детей. Аномалии и особенности развития дыхательной системы. *СРС. Подготовка докладов по теме.*

1.14. Виды закаливания организма человека, их влияние на функционирование сердечно-сосудистой и иммунной систем. Основные принципы организации и проведения закаливания. Развитие и аномалии развития сердечно-сосудистой системы. *СРС. Подготовка докладов по теме.*

1.15. Алкоголь. Основные риски, связанные с употреблением алкоголя. Способы профилактики бытового пьянства и алкоголизма. Наиболее эффективные методы антиалкогольной пропаганды. Органы-мишени при употреблении алкоголя человеком. *СРС. Подготовка докладов по теме.*

1.16. Репродуктивные органы. Гигиена половой жизни. Инфекции, передающиеся половым путем и способы профилактики их возникновения. Вопросы контрацепции. Развитие плода, критические периоды его развития. *СРС. Подготовка докладов по теме.*

1.17. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД и профилактика ВИЧ-инфекции. Развитие и аномалии развития органов мочеполового аппарата. *СРС. Подготовка докладов по теме.*

1.18. Принципы пропаганды здорового образа жизни. Организация общественных акций по пропаганде здорового образа жизни. Общие принципы профилактики заболеваний и мероприятия по оздоровлению организма. Использование Анатомического музея в работе по пропаганде здорового образа жизни. *СРС. Подготовка докладов по теме.*

1.19. Здоровый образ жизни: определение, пути организации. Социальная престижность здоровья. Здоровье человека, как совокупность всех видов благополучия - биологического, психического, социального. Системный подход к оценке образа жизни человека Концепция факторов риска и образа жизни. Факторы окружающей среды - физические, химические, биологические, психосоциальные. Понятие о средах воздействия, путях воздействия. Вклады различных факторов в формировании индивидуального здоровья.

1.20 Вода питьевая: современные критерии качества. Водный комфорт. Понятие. Способы организации. Современные требования к бутилированной воде. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. *Практическое занятие: Оценка физиологической полноценности различных видов бутилированной воды*

1.21. Гигиенические аспекты трудовой деятельности. Понятия об условиях труда и критериях их оценки. Влияние условий труда на состояние здоровья. Тяжесть и напряженность труда Физиологические характеристики труда: работоспособность. Утомление, переутом-

ление, факторы, влияющие на их развитие. *Практическое занятие: методы исследования работоспособности. Гигиеническая оценка напряженности и степени тяжести труда*

1.22. Рациональное питание как компонент здорового образа жизни. Современные теории и взгляды на питание Особенности рационального (здорового) питания для различных групп населения: детей и подростков, пожилых людей, работников умственного труда, спортсменов, лиц, проживающих в неблагоприятных климатических и экологических условиях. Пищевой статус и его гигиеническая диагностика.

*Практическое занятие :Оценка пищевого статуса студентов ИвГМА.*

1.23. Качество и безопасность пищевых продуктов. Значение пищевых цепей миграции токсических и радиоактивных веществ через пищевые продукты к человеку. Профилактика заболеваний, связанных с некачественным питанием. *Подготовка и защита рефератов по данной теме.*

1.24. Гигиенические основы режима дня. Основные режимные моменты, их последовательность и продолжительность для детей дошкольного и школьного возрастов. Гиподинамия у детей. Ее последствия и профилактика

*Практическое занятие: составление режима дня школьника*

1.25. Закаливание организма. Понятие, значение. Основные принципы. Средства и способы. Методика закаливания воздухом, водой, солнцем. Оценка эффективности закаливания. *Практическое занятие: Опыт проведения закаливания, профилактики гиподинамии и плоскостопия на базе дошкольных организаций.*

1.26. Личная гигиена как компонент здорового образа жизни. Гигиена тела и кожи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Свойства натуральных и искусственных материалов и их гигиеническое значение.

*Практическое занятие: гигиеническая оценка различных видов тканей*

1.27. Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни. Значение гигиенического воспитания в формирование здорового образа жизни. Виды и формы санитарно-просветительной работы по формированию ЗОЖ., их характеристика

*Подготовка студентами различных форм санитарно-просветительной работы: докладов, лекций, сан. Бюллетеней, викторин и т.п.*

## 5.2. Учебно-тематический план

### Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций\*

Наименование разделов дисциплины (модулей) и тем	Часы контактной работы		Всего часов контактной работы	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции				Используемые образовательные технологии	Иновационные технологии	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости
	практические занятия					ОПК 1	ОПК 9					
1. Основные понятия здорового образа жизни												
1.1. Основные понятия «ЗОЖ» (здорового образа жизни).	2				2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
1.2. Двигательная активность. Гиподинамия. Гипокинезия.	2				2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
1.3. Гигиена физического труда.	2				2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
1.4. Основы рационального питания.	2				2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
1.5. Ожирение - фактор развития заболеваний.	2				2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
1.6. Артериальная гипертония как медико-социальная проблема.	2				2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
1.7. Режим дня.	2				2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
1.8. Гигиена умственного труда.	2				2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д,
1.9. Культура межличностного общения.	2				2	*	*			МЛ	МЛ	БТ
1.10. Подготовка докладов по теме «ЗОЖ». Отработка практических навыков по антропометрии.				2	2					Р, Д		
1.11. Подготовка докладов по теме «Двигательная активность. Гиподинамия. Гипокинезия».				2	2					Р, Д		



1.12. Подготовка докладов по теме «Гигиена физического труда». Отработка практических навыков по расчету физической нагрузки.			2	2					Р, Д		
1.13. Подготовка докладов по теме «Режим питания». Отработка практических навыков по оценке калорийности продуктов питания.			2	2					Р, Д		
1.14. Подготовка докладов по теме «Ожирение - фактор развития заболеваний». Отработка практических навыков по расчету ИМТ.			2	2					Р, Д		
1.15. Подготовка докладов по теме «Артериальная гипертония как медико-социальная проблема». Отработка практических навыков по оценке калорийности рациона.			2	2					Р, Д		
1.16. Подготовка докладов по теме «Режим дня». Отработка практических навыков по составлению режима дня лиц разных возрастных групп.			2	2					Р, Д		
1.17. Подготовка докладов по теме «Гигиена умственного труда». Отработка практических навыков по определению показателей памяти и внимания.			2	2					Р, Д		
1.18. Подготовка докладов по теме «Культура межличностного общения.			2	2					Р, Д		
2. Вредные привычки и их профилактика											
2.1. Профилактика стресса.	2			2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
2.2. Влияние вредных привычек на развитие аномалий внутренних органов.	2			2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
2.3. Меры профилактики и борьба с употреблением наркотических и токсических веществ.	2			2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
2.4. Курение как фактор риска в развитии заболеваний.	2			2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
2.5. Основные принципы организации и проведения закаливания.	2			2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
2.6. Способы профилактики бытового пьянства и алкоголизма.	2			2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
2.7. Гигиена половой жизни.	2			2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д
2.8. ВИЧ, СПИД.	2			2	*	*			МЛ	МЛ	Р, Д,
2.9. Организация общественных акций по пропаганде здорового образа жизни.	2			2	*	*			МЛ	МЛ	

2.10. Подготовка докладов по теме «Профилактика стресса»			2	2					МЛ	МЛ	БТ
2.11. Подготовка докладов по теме «Влияние вредных привычек на развитие аномалий внутренних органов».			2	2					Р, Д		
2.12. Подготовка докладов по теме «Меры профилактики и борьба с употреблением наркотических и токсических веществ».			2	2					Р, Д		
2.13. Подготовка докладов по теме «Курение как фактор риска в развитии заболеваний».			2	2					Р, Д		
2.14. Подготовка докладов по теме «Основные принципы организации и проведения закаливания».			2	2					Р, Д		
2.15. Подготовка докладов по теме «Способы профилактики бытового пьянства и алкоголизма».			2	2					Р, Д		
2.16. Подготовка докладов по теме «Гигиена половой жизни».			2	2					Р, Д		
2.17. Подготовка докладов по теме «ВИЧ, СПИД».			2	2					Р, Д		
2.18. Подготовка докладов по теме «Организация общественных акций по пропаганде здорового образа жизни».			2	2					Р, Д		
3. Факторы здорового образа жизни											
3.1. Факторы среды обитания и здоровье населения. Концепция факторов риска и образа жизни.	2			2	*		*	*	МЛ		СЗ,Д,Р
3.2. Вода питьевая: современные критерии качества. Современные требования к бутилированной воде	2			2	*		*	*	МЛ	МГ	СЗ
3.3. Гигиенические аспекты трудовой деятельности. Оценка тяжести и напряженности труда	2			2	*		*	*	МГМ Л	МГ, ПС	СЗ
3.4. Рациональное питание как компонент здорового образа жизни. Пищевой статус и его гигиеническая диагностика.	2			2	*		*	*	МЛ	МГ	Т, СЗ
3.5. Качество и безопасность пищевых продуктов. Профилактика заболеваний, связанных с некачественным питанием	2			2	*		*	*	МЛ		Д,Р
3.6. Гигиенические основы режима дня.	2			2	*		*	*	МЛ	МГ	СЗ
3.7. Закаливание организма. Методика закаливания воздухом, водой, солнцем. Оценка эффективности закаливания	2			2	*		*	*	МЛ	МГ	СЗ
3.8. Личная гигиена как компонент здорового образа	2			2	*		*	*	МЛ	МГ	Т,СЗ

жизни. Гигиенические требования к одежде и обуви.											
3.9. Роль гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни	2			2	*		*	*	МЛ	МГ	Д,Р,Л
1.10. Подготовка рефератов по теме: Концепция факторов риска и образа жизни. Факторы окружающей среды - физические, химические, биологические, психосоциальные. Понятие о средах воздействия, путях воздействия. Вклады различных факторов в формировании индивидуального здоровья.			6	6					Д,Р		
1.11. Подготовка рефератов по теме: Качество и безопасность пищевых продуктов. Профилактика заболеваний, связанных с некачественным питанием			6	6					Д,Р		
1.12. Подготовка и организация общественных акций по пропаганде ЗОЖиспользуя различные формы гигиенического воспитания			6	6					Д,Р,		Т
ВСЕГО	54	54	54	108					10% ИТ		

**Список сокращений:**

Традиционные занятия: подготовка и защита рефератов (Р), экскурсии (Э).

Интерактивные занятия: мини-лекция (МЛ), метод малых групп (МГ), анализ практической ситуации (ПС).

Формы текущего и рубежного контроля успеваемости: , СЗ – решение ситуационных задач, Т – тестирование, Р – подготовка и защита реферата, Д – доклад.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### Формы организации СРС, наличие методических разработок и пособий.

Самостоятельная работа студентов на кафедре анатомии – это планируемая форма самостоятельной учебной деятельности, выполняемая при методическом руководстве преподавателя, выполняется студентом лично или является частью коллективной студенческой работы и представляет из себя законченный этап работы, имеет учебную, научную или практическую направленность. Самостоятельная работа студентов является частью образовательного процесса в высшем учебном заведении, видом учебного труда, позволяющим целенаправленно развивать самостоятельность студента, формировать психологическую потребность в систематическом самообразовании. Цель самостоятельной работы – систематическое изучение анатомии в течение семестра, закрепление и углубление полученных знаний и навыков, подготовка к предстоящим занятиям, а также формирование навыков самостоятельной работы в целом, в учебной, научной, профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа включает способ деятельности студентов в аудиторное и внеаудиторное время и совокупность учебных заданий для самостоятельной работы.

**СРС аудиторная** выполняется на учебном занятии под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию и включает доклады и защиту рефератов.

**СРС внеаудиторная** выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия и включает проработку учебного материала, работу с учебной и научной литературой, работу над отдельными темами анатомии в соответствии с календарно-тематическим планом, конспектирование литературы, выполнение заданий поискового исследовательского характера. Самостоятельное изучение тем рабочей программы регламентируется списком тем для СРС, указанных в рабочей программе.

### Учебно-методическое обеспечение СРС:

#### 1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов.

1.	Виртуальная экскурсия по анатомическому музею кафедры (Учебное пособие)	Печатная	Иваново, ИвГМА, 2013.	92 с/ 24 с	Катаев С.И. Черненко Н.В. Полянская Л.И.
2.	Развитие и аномалии развития органов человека	Печатная	Иваново, ИвГМА, 2016.	88 с/ 40 с	Катаев С.И. Колобова Т.Л. Черненко Н.В. Новикова М.С. Полянская Л.И.

#### 2. Фонды оценочных средств для самостоятельной работы:

- 1) тесты, ситуационные задачи
- 2) список тем для реферата

1. Здоровье и факторы его формирования
2. Аборт и его последствия
3. Адаптационные возможности организма
4. Алкогольные психозы
5. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, их значение в питании
6. Биологические аспекты здорового образа жизни ,
7. Биологический возраст человека
8. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика

9. Важнейшие условия здорового образа жизни
10. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
11. Виды дыхания (верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание)
12. Виды нарушения осанки у детей
13. Влияние дыхательных упражнений на организм
14. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
15. Восстановление внутреннего резерва организма после выполнения физических нагрузок
16. Вред курения и алкоголя
17. Вредное воздействие нитратов и нитритов на организм человека
18. Выбор программы упражнений
19. Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь»
20. Группы инфекций, передающихся половым путём
21. Двигательная активность и здоровье
22. Двигательные навыки и двигательные качества
23. Возрастные особенности двигательной активности
24. Диалектическая взаимосвязь здоровья, предболезни, болезни
25. Дозирование физической нагрузки - зон тренировок
26. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки
27. Дыхание и вредные привычки
28. Дыхание по методу КП Бутейко
29. Дыхательные гимнастики йогов
30. Дыхательные гимнастики с применением аппаратов
31. Закаливание организма водными процедурами
32. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
33. Закономерности и механизмы старения
34. Здоровый подход к питанию
35. Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики
36. Здоровье населения и индивидуальное здоровье Критерии диагностики
37. Значение белков в питании больного и здорового человека
38. Значение жиров в питании больного и здорового человека
39. Значение состояния воздуха в спортивных помещениях
40. Значение углеводов в питании больного и здорового человека. Классификация углеводов
41. Индивидуальная норма здоровья и её составляющие
42. Инфекции, передающиеся половым путём второго поколения
43. Как победить дистресс
44. Как правильно «сгонять вес»
45. Кофеин
46. Критический минимум и оптимум двигательной активности
47. Курение и заболевания периферических сосудов
48. Курение и онкологические заболевания
49. Курение и патология органов дыхания
50. Курение как фактор риска НИЗ, механизмы реализации вреда
51. Курение и ССЗ
52. Личная и общественная гигиена
53. Метаболизм белков Усвоение белков Норма и недостаток потребления белков
54. Метаболизм жиров Усвоение жиров Норма и недостаток потребления жиров
55. Методы контрацепции
56. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам
57. Молодёжь и курение

58. Наследственность как фактор здоровья
59. Норма и недостаток потребления углеводов Источники углеводов
60. Нравственное здоровье
61. Обеспечение полноценного питания
62. Окружающая среда и здоровье человека
63. Определение понятия «здоровье»
64. Организация рационального режима труда и отдыха
65. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки
66. Основные факторы, определяющие здоровье учащихся и студентов
67. Основы здорового образа жизни студента
68. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности
69. Оценка здоровья, ее методы
70. Пассивное курение
71. Курение и вред здоровью детей
72. Патология репродукции
73. Педагогические аспекты здорового образа жизни ,
74. Питание и здоровье
75. Понятие о рациональном, сбалансированном питании
76. Пищевые добавки: польза и вред
77. Повышение сопротивляемости организма немедикаментозными методами
78. Поддержание здорового состояния позвоночника
79. Подростковая наркомания Медико-биологические и социальные проблемы
80. Подростковая токсикомания Медикобиологические и социальные проблемы
81. Подростковый алкоголизм Медико-биологические и социальные проблемы
82. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды
83. Понятие АТФ, анаэробная алактатная система анаэробная лактатная система аэробная биосистема
84. Понятие о калорийности пищи и суточном калораже
85. Понятие об этиологии и патогенезе болезни
86. Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация»
87. Потребности человека в питательных веществах
88. Почему женщины живут дольше мужчин
89. Привычки и здоровье студента
90. Принципы и нормы рационального питания
91. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок
92. Принципы рационального питания
93. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества
94. Проблемы в формировании здорового образа жизни
95. Проблемы полового воспитания детей в разном возрасте
96. Проблемы формирования здорового образа жизни на этапах развития человека
97. Продолжительность жизни. Старение. Обеспечение активного долголетия
98. Производственная среда и её роль в этиологии заболевания
99. Психическое здоровье - состояние психической сферы человека
100. Психологические аспекты здорового образа жизни ,
101. Рациональное питание
102. Рациональный режим дня и объём двигательной активности
103. Рациональный режим труда
104. Регуляция репродуктивной функции человека
105. Режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток
106. Репродуктивное здоровье, его проблемы и безопасность

107. Роль различных факторов в укреплении здоровья
  108. Роль семьи в системе здорового образа жизни
  109. Сексуальное здоровье
  110. Соматическое (физическое) здоровье
  111. Сон Сновидения, гипноз
  112. Состав табачного дыма
  113. Социальные аспекты здорового образа жизни
  114. Стресс и его профилактика
  115. Строение органов дыхания Физиология дыхания
  116. Сущность и причины высокой «цены» адаптации к физическим нагрузкам
  117. Сущность понятия «здоровье»
  118. Типы факторов, оказывающие влияние на здоровье
  119. Уровни биологической системы
  120. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье
  121. Факторы, укрепляющие здоровье
  122. Физиологические основы движения
  123. Физическая культура и ее оздоровительное значение
  124. Физический, социальный и психологические аспекты здоровья
  125. Формирование здорового образа жизни российских подростков
  126. Функциональные пробы в оценке резервных возможностей организма
  127. Характеристика долговременного эффекта адаптации
  128. Характеристика следового эффекта адаптации
  129. Характеристика срочного эффекта адаптации
  130. Оздоровительное значение аэробных упражнений
  131. Эволюционные предпосылки двигательной активности
  132. Экология и репродуктивное здоровье
  133. Электромагнитное поле и его влияющие на здоровье человека
- 3) перечень анатомических терминов (в методическом пособии)

## 7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации

### 1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

- темы рефератов;

#### Оценочные средства для промежуточной аттестации:

- бланковые тесты;
- ситуационные задачи.

### Критерии оценки знаний по 100-бальной системе

Характеристика ответа	Баллы ИвГМА	Оценка
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном ориентировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	100-96	5+

Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	95-91	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	90-86	5-
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	85-81	4+
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.	80-76	4
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	75-71	4-
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основную положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	70-66	3+
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	65-61	3
Дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки	60-56	3-



преподавателя.		
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не понимает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	55-51	2+
Не получен ответ по базовым вопросам дисциплины.	50-47	2
Отказ от ответа	46	2-
Присутствие на занятии	45	
Отсутствие на занятии (н/б)	0	

#### **Поощрительные баллы по предмету:**

Выступление с докладом на заседании НСК кафедры (+2 балла)

Выступление с докладом на неделе науки (+3 балла)

Призер недели науки (+ 5 баллов)

Продукция НИР (печатные работы, изобретения) (+5 баллов)

Участник предметной олимпиады кафедры (+1 балл)

Победитель предметной олимпиады кафедры (+ 3 балла)

«Штрафные» баллы по предмету:

Пропуск практических занятий по неуважительной причине (- 2 балла)

Неликвидация академической задолженности до конца семестра (- 5 баллов).

Опоздание на занятия (-1 балл)

### **8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **а). Основная литература:**

1. Физическая культура и здоровье: Учебник для медицинских и фармацевтических вузов/ Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 320 с., илл. – 15 экз.

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник: для студентов факультетов и вузов физической культуры и спорта, тренеров и специалистов по оздоровительным формам физической культуры и спорта: [гриф] МЗ. - 2-е изд., доп. - СПб.: СпецЛит, 2013. - 255 с. – 1 экз.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей: [гриф] УМО. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 525 с. - 1 экз.

#### **б). Дополнительная литература:**

1. Организация и медицинский контроль физического воспитания детей в образовательных учреждениях: методические разработки для студентов; сост. Л. А. Жданова и др. - Иваново, 2006. - 95 с. – 5 экз.

2. Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы: учебное пособие для врачей-педиатров; сост. Т. В. Русова [и др.]. - Иваново, 2007. - 64 с. 10 экз.

3. Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы: учебные материалы для студентов медицинских вузов; сост. Л. А. Жданова [и др.] ; рец.: М. В. Воробушкова, О. М. Филькина. - Иваново, 2007. - 68 с. – 5 экз.

4. Организация и медицинский контроль физического воспитания и закаливания детей в образовательных учреждениях: учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей: [гриф] УМО; ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию. - Доп. и перераб. изд. - Иваново, 2011. - 178 с. -4 экз.

5. Организация и медицинский контроль физического воспитания и закаливания детей в образовательных учреждениях: учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей: [гриф] УМО; ГБОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации. - Доп. и перераб. изд. - Иваново, 2012. - 178 с. 6 экз.

## 9. Перечень ресурсов:

I. Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Windows,
2. Операционная система "Альт Образование" 8
3. Microsoft Office,
4. Libre Office в составе ОС "Альт Образование" 8
5. STATISTICA 6 Ru,
6. 1С: Университет ПРОФ,
7. Многофункциональная система «Информо»,
8. Антиплагиат. Эксперт.

II. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы.

	Название ресурса	Адрес ресурса
Электронные ресурсы в локальной сети библиотеки		
1	Электронная библиотека ИвГМА  Электронный каталог	Акт ввода в эксплуатацию 26.11.2012.  <a href="http://libisma.ru">http://libisma.ru</a> на платформе АБИС ИРБИС Договор № су-6/10-06-08/265 от 10.06.2008.
2	БД «MedArt»	Проблемно-ориентированная реферативная база данных, содержащая аналитическую роспись медицинских журналов центральной и региональной печати
3	СПС Консультант Плюс	Справочно-правовая система, содержащая информационные ресурсы в области законодательства
Зарубежные ресурсы		
4	БД «Web of Science»	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a> Ведущая международная реферативная база данных научных публикаций.
5	БД научного цитирования Scopus	<a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a> Крупнейшая единая база аннотаций и цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными инструментами мониторинга, анализа и визуализации научно-исследовательских данных.
Ресурсы открытого доступа		
6	Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)	<a href="http://www.feml.scsml.rssi.ru">www.feml.scsml.rssi.ru</a> Входит в состав единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы.
7	Центральная Научная Медицинская Библиотека (ЦНМБ)	<a href="http://www.scsml.rssi.ru">http://www.scsml.rssi.ru</a> Является головной отраслевой медицинской библиотекой, предназначенная для обслуживания научных и практических работников здравоохранения.
8	Polpred.com Med.polpred.com	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a> Самый крупный в рунете сайт новостей и аналитики СМИ по медицине.
9	Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> Крупнейший российский информационный портал в области

	elibrary.ru	науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций.
10	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»	<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a> Научные статьи, публикуемые в журналах России и ближнего зарубежья.
11	Национальная электронная библиотека НЭБ	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> Объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей.
12	Российская Государственная Библиотека (РГБ)	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a> Главная федеральная библиотека страны. Открыт полнотекстовый доступ (чтение и скачивание) к части документов, в частности, книгам и авторефератам диссертаций по медицине.
13	Consilium Medicum	<a href="http://con-med.ru">http://con-med.ru</a> Электронные версии ряда ведущих медицинских периодических изданий России, видеозаписи лекций и докладов конференций, информацию о фармацевтических фирмах и лекарственных препаратах.
Зарубежные ресурсы открытого доступа		
14	MEDLINE	<a href="http://www.pubmed.gov">www.pubmed.gov</a> База медицинской информации, включающая рефераты статей из медицинских периодических изданий со всего мира начиная с 1949 года
15	BioMed Central (BMC)	<a href="http://www.biomedcentral.com">www.biomedcentral.com</a> Свободный доступ к полным текстам статей более чем из 190 журналов по медицине, генетике, биологии и смежным отраслям
Информационные порталы		
16	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru">https://www.rosminzdrav.ru</a>
17	Министерство образования Российской Федерации	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
18	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> Ежедневно публикуются самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей: учащихся и их родителей, абитуриентов, студентов и преподавателей. Размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи.
19	Единое окно доступа	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
20	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> Распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Обеспечивает каталогизацию электронных образовательных ресурсов различного типа за счет использования единой информационной модели метаданных, основанной на стандарте LOM.
Зарубежные информационные порталы		
21	Всемирная	<a href="http://www.who.int/en">http://www.who.int/en</a>

	организация здравоохранения	Информация о современной картине здравоохранения в мире, актуальных международных проектах, данные Глобальной обсерватории здравоохранения, клинические руководства. Сайт адресован в первую очередь практическим врачам. Прямая ссылка на страницу с публикациями: <a href="http://www.who.int/publications/ru">http://www.who.int/publications/ru</a>
--	-----------------------------	---

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по дисциплине проходят на кафедре анатомии, топографической анатомии, которая находится по адресу ул. III Интернационала, д. 37/28. В настоящее время кафедра располагает следующими помещениями: учебные аудитории (8), преподавательская, кабинет зав. кафедрой, лаборантская, комната для хранения демонстрационного материала, конференц-зал, комната профессора, табличная, муляжная, секционная (комната для хранения препаратов), комната для хранения трупного материала.

Учебные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. В учебном процессе используется компьютерные классы ИвГМА.

Для обеспечения учебного процесса имеются:

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Лекционные аудитории академии (№2,3,4,5)	Посадочные места (парты, кресла), экран, доска. Аудитория №2 Компьютер Lenovo ideapad 320-15IAP Проектор ViewSonic PJD6353 Аудитория №3 Компьютер Acer Aspire 5552 Проектор ViewSonic PJD6352LS Аудитория №4 Компьютер Samsung N150 Проектор SANYO PDG-DXT10L Аудитория №5 Компьютер Acer Extensa 4130 Проектор ViewSonic PJD5483s
2	Учебные аудитории (8)	Столы, стулья, доска, препаровочные анатомические столы, Имеется: МФУ HP Laser Jet Pro Мобильный ПК HP 530 Монитор ж/к 17" Acer V173 Ab 5ms 7000:1 Монитор ж/к 17" Acer V173 Ab black 5ms 7000:1 Ноутбук DELL VOSTO A860 560 СБ DEPO Race X320N E5300/2G/T160G/DVD/4450/KB/Мб/PS450/CARE3 Преобразователь расхода ПРЭМ-32-D 92) Принтер (МФУ) лазерный Xerox WC 3210 Принтер лазерный Xerox P3117 Принтер лазерный Xerox P3117 Проектор BenQ MP512 ST SVGA (2) Трибуна со встроенной акустической системой Show csv 540/vxm  Ноутбук Packard Bell DOTS-C-261 Принтер HP Laser Jet ProP1102

3.	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: - комната для хранения демонстрационного материала - секционная (комната для хранения препаратов) - комната для хранения трупного материала	Водонагреватель накопительный EWH Basis 220653  Водонагреватель электрический накопительный OASIS (2) Тепловая завеса Тропик А-5  Шкафы для хранения. Стенды, витрины, муляжи костей, органов, сосудов, трупы отпариваемые. Вытяжной шкаф, баки с препаратами, препараточные анатомические столы, шкафы для хранения, ванны.  Баки с препаратами, ванны.
4.	Помещения для самостоятельной работы: (читальный зал библиотеки ИвГМА, компьютерный класс центра информатизации), аудитория 44 ИвГМА	Столы, стулья. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии. <u>Читальный зал библиотеки ИвГМА</u> компьютер в комплекте P4-3.06 (6), (с/б,мон-17ж/к SAMSUNG.мышь,кл.) системный блок C5000Mba монитор 19 ж/к BENQ компьютер в комплекте (с/б,мон-19ж/к Aser мышь,кл.) (с/б,мон-ж/к мышь,кл.) системный блок C5000Mba монитор 19"Acer клавиатура Kreolz JK-302/KS-302sb мышь OKLICK Optical Mouse принтер цветной Samsung Xpress C430W принтер KYOCERA МФУ компьютер в комплекте P4-3.06 (с/б,мон-17ж/к SAMSUNG.мышь,кл.) компьютер в комплекте (с/б,мон-19ж/к Aser мышь,кл.) компьютер в комплекте (с/б,мон-ж/к мышь,кл.) 2019 3101240011 компьютер в комплекте (с/б,мон-ж/к мышь,кл.) 2019 3101240011 компьютер в комплекте P4-3.06 (с/б,мон-17ж/к SAMSUNG.мышь,кл.) компьютер в комплекте (с/б,мон-19ж/к Aser мышь,кл.) принтер Samsung ML-1520P <u>Аудитория 44 (совет CHO)</u> Компьютер DEPO в комплекте (3) <u>Центр информатизации</u> Ноутбук lenovo в комплекте (9)

\*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (лекционные аудитории), занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия) (учебные аудитории), групповых и индивидуальных консультаций (учебные аудитории), текущего контроля и промежуточной

### Каталог музейных препаратов.

#### I. Наименование витрин:

- II. Сравнительная анатомия  
 III. Скелет удава  
 IV. Скелет взрослого человека женского пола  
 V. Половые органы мужчины и женщины  
 VI. Мышцы, сосуды и нервы нижней конечности  
 VII. Аномалии и пороки развития  
 VIII. Мышцы, сосуды и нервы головы, шеи и верхней конечности  
 IX. Анатомия сердца  
 X. Анатомия органов дыхания  
 XI. Эмбриональное развитие  
 XII. Анатомия мочевых органов  
 XIII. Эндокринные и половые органы  
 XIV. Головной и спинной мозг  
 XV. Центральная нервная система (А)  
 Центральная нервная система (Б)  
 XVI. Лимфатическая система  
 XVII. Сосуды и нервы тела человека (А)  
 Сосуды и нервы тела человека (Б)  
 Сосуды и нервы тела человека (В)  
 XVIII. Анатомия внутренних органов (А)  
 Анатомия внутренних органов (Б)  
 XIX. Опорно-двигательный аппарат (А)  
 Опорно-двигательный аппарат (Б)  
 XX. Полимернобальзамированные препараты  
 XXI. Сухие препараты  
 XXII. Мумия (натуральный препарат) (А)  
 Мумия (натуральный препарат) (Б)  
 Мумия (натуральный препарат) (В)  
 XXIII. Коррозионные препараты  
 XXIV. Прикрепление мышц на костях верхней конечности  
 XXV. Строение кости  
 XXVI. Кости черепа взрослого человека (А)  
 Кости черепа взрослого человека (Б)  
 XXVII. Кости детского черепа и черепа новорожденного  
 XXVIII. Возрастная анатомия скелета (А)  
 Возрастная анатомия скелета (Б)

№	Опись музейных препаратов	Место расположения
1.	Головной мозг позвоночных	I
2.	Череп (Cranium) крупного рогатого скота (коровы)	I
3.	Скелет удава	II
4.	Скелет взрослого человека женского пола	III
5.	Женские половые органы в комплексе с промежностью (полимерно-бальзамированный препарат)	IV
6.	Мужские половые органы в комплексе с промежностью (полимерно-бальзамированный препарат)	IV
7.	Мышцы, сосуды и нервы нижней конечности	V
8.	Заячья губа	VI
9.	Сиамские близнецы	VI
10.	Врожденный порок развития диафрагмы у новорожденного	VI
11.	Недоразвитое легкое	VI
12.	Inversioviscerum (частичная инверсия органов)	VI
13.	Anencephalus	VI
14.	Anencephalia (выражена правонаправленная ось сердца)	VI
15.	Anencephalus	VI
16.	Патология развития плода (8 мес)	VI
17.	Labium leporinum (Заячья губа)	VI
18.	Ectopiaviscerum	VI
19.	Сердце ребенка	VIII
20.	Камеры сердца	VIII
21.	Атеросклероз стенки дуги аорты	VIII
22.	Миокард правого и левого желудочков	VIII
23.	Кардиосклероз	VIII
24.	Гипертрофированное сердце	VIII
25.	Бронхоэктазы	IX

26.	Visceracavithoracis. Органы грудной полости плода.	IX
27.	Systemarespiratoriuminfantis. Дыхательная система ребенка.	IX
28.	Cancerpulmonis. Рак легкого	IX
29.	Поперечный срез на уровне ventriculuslaryngis	IX
30.	Плод 2 мес.	X
31.	Плод 2,5 мес.	X
32.	Плод 2,5 мес.	X
33.	Плод в полости матки ( 4 мес)	X
34.	Плод 4,5 мес.	X
35.	Плоды 5 мес.	X
36.	Сагиттальный разрез плода 5,5 мес.	X
37.	Плод 6 мес.	X
38.	Брюшная полость плода	X
39.	Плод 5 мес.	X
40.	Органы грудной и брюшной полостей плода 6 мес.	X
41.	Плод в полости матки (7,5 месяцев)	X
42.	Гидронефроз	XI
43.	Гипертрофия предстательной железы и стенок мочевого пузыря	XI
44.	Топография мочевого пузыря и прямой кишки мужчины	XI
45.	Придатки матки (яичник в разрезе)	XII
46.	Prostata	XII
47.	Polymelus	XII
48.	Головной мозг ребенка 1,5 лет	XIV (А)
49.	Гидроцефалия	XIV (Б)
50.	Развитие костей верхней конечности	XVIII (Б)
51.	Развитие костей нижней конечности	XVIII (Б)
52.	Таз женский (сухой костный натуральный препарат)	XX
53.	Таз с крестцово-остистыми и крестцово-бугорными связками (сухой натуральный препарат)	XX
54.	Оси вращения тазобедренного сустава	XX
55.	Оси вращения коленного сустава (articulationisgenu)	XX
56.	Мумия (натуральный препарат, 1930 г.)	XXI (А)
57.	Мумия (натуральный препарат, 1940 г.)	XXI (Б)
58.	Мумия (натуральный препарат, 1950 г.)	XXI (В)
59.	Скелет ребенка 1 год 8 мес. жизни	XXVII (А)
60.	Скелет ребенка 1 год 3 мес.	XXVII (А)
61.	Скелет ребенка 8 мес.	XXVII (А)
62.	Скелет плода 8 мес.	XXVII (А)
63.	Скелет плода 7 мес.	XXVII (А)
64.	Скелет плода 7 мес.	XXVII (Б)
65.	Скелет эмбриона	XXVII (Б)
66.	Скелет плода 6,5 мес.	XXVII (Б)
67.	Скелет эмбриона	XXVII (Б)
68.	Скелет эмбриона	XXVII (Б)

**Каталог анатомических таблиц для практических занятий у студентов лечебного и педиатрического факультетов**

Череп (вид спереди)	5.1.
Череп (вид сбоку)	5.2.
Наружное основание черепа	5.3.

Сагиттальный распил черепа	5.4.
Полость носа	5.5.
Строение сустава	8.1.
Виды суставов (на примере кисти)	8.2.
Диафрагма	12.1.
Паховый канал	12.2.
Схема пищеварительной системы	18.3.
Области живота с проекцией органов	19.1.
Строение ацинуса легкого	21.2.
Границы легких и плевры	21.3.
Мочевые органы	22.1.
Скелетотопия почки	22.2.
Строение нефрона	22.4.
Мочевые и половые органы мужчины	23.4.
Опускание яичка	23.5.
Мочеполовой аппарат женщины	24.1,2,3
Общий вид спинного мозга	26.1.
Сагиттальный разрез головного мозга	27.1.
Кровообращение плода	41.6.
Рефлекторная дуга	43.6.

На кафедре гигиены (Шереметевский проспект,8) имеются учебные комнаты площадью 51,6 м<sup>2</sup>, 49,8 м<sup>2</sup>, 44,6 м<sup>2</sup>. Все комнаты имеют не менее 16 рабочих мест и оснащены всем необходимым для проведения практических занятий. Имеется фонд пособий, стендов, таблиц и приборов. Оборудована комната для самостоятельной подготовки студентов. Вспомогательные помещения: лаборантская, препараторская, комнаты для хранения реактивов и оборудования, туалет.

Для осуществления учебного процесса на кафедре кроме учебных и учебно-методических документов используются:

- таблицы, стенды, муляжи пищевых продуктов, нормативные документы;
- приборы: лактоденсиметр, бутирометр, термометры, термограф, гигрограф, психрометры, барометры, барограф, анемометры, кататермометр, люксметры, электроаспиратор, поглотители, шумомер, дозиметрические приборы, СИЗ;
- реактивы для определения качества воды и продуктов питания;
- оборудование: центрифуга, дистиллятор, термостат, компьютеры, принтер, ксерокс.

## **11. Информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

**Информационно-коммуникационная технология** повышает активную познавательную деятельность студентов в рамках учебного предмета путем расширения средств обучения на основе компьютерных коммуникаций, слайд-лекций, электронных обучающих программ и справочников на CD-диске, а также сетевых учебных материалов. На аудиторных занятиях при проведении текущего, этапного (итоговое занятие) и заключительного (экзамен) контроля используется компьютерное тестирование и компьютерные обучающие программы. При самоподготовке студентов к текущим и итоговым занятиям используются возможности компьютерного класса библиотеки, Интернет-ресурсов, сайта академии

**Интерактивные образовательные технологии и активные методы.**

Технология интерактивного обучения очень результативна, так как на протяжении всего учебного времени, практически на каждом занятии, происходит обмен мнениями, высказываются и обсуждаются разные, противоположные точки зрения студентов. В понятии «интеракция» вкладывают: «интер» – между; «акция» – усиленная деятельность, поэтому



интерактивные методы определяются как способы целенаправленного усиленного взаимодействия педагога и студентов по созданию оптимальных условий для своего развития. При этом высокая степень интенсивности общения участников, их коммуникации, обмен результатами деятельности, сменой и разнообразием ее видов, форм, приемов ведут к развитию личностной и социальной рефлексии участников состоявшегося взаимодействия.

Среди множества методов технологии интерактивного обучения используются:

1. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности (**мини-лекции, экскурсии**)
2. «Разрушающие здоровье факторы и их профилактика» - работа в малых группах, диспут, анкетирование;
3. «Организация рационального питания» - анкетирование; тренинг;
4. «Соматические и инфекционные заболевания и их профилактика» - решение ситуационных задач;
5. «Физическая культура и ее оздоровительное значение» - круглый стол, анкетирование, тренинг;
6. «Проблемы репродуктивного здоровья» - круглый стол, диалог;

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах в целом в учебном процессе составляет до 10%. Интенсивно используется музей кафедры, студенты широко вовлекаются в научно-исследовательскую работу.

**12. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими кафедрами. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами**

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин		
		1	2	3
1.	<b>Нормальная физиология</b>		+	+
3.	<b>Патологическая анатомия</b>	+	+	+
4.	<b>Клинические дисциплины</b>	+	+	+

**Наименование разделов дисциплины.**

1. Основные понятия здорового образа жизни
2. Вредные привычки и их профилактика
3. Факторы здорового образа жизни

Разработчик(и) рабочей программы: д.м.н., профессор С.И. Катаев; доцент Н.В. Черненко, доцент Н.Б. Денисова

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета « 05 » июня 2020 г. (протокол № 6 )

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ивановская государственная медицинская академия»

### Приложение

к рабочей программе дисциплины (модуля)

Фонд оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

### **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Уровень высшего образования: специалитет  
Направление подготовки (специальность) 31.05.02 «Педиатрия»  
Квалификация выпускника – врач- педиатр  
Направленность (специализация): Педиатрия  
Форма обучения очная  
Тип образовательной программы: программа специалитета  
Срок освоения образовательной программы: 6 лет

## 1. Паспорт ФОС по дисциплине (модулю)

### 1.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина (модуль)

Код	Наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1	<u>готовностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности с использованием информационных, библиографических ресурсов, медико-биологической терминологии, информационно-коммуникационных технологий и учетом основных требований информационной безопасности</u>	2-4 семестры
ОПК-9	<u>способностью к оценке морфофункциональных, физиологических состояний и патологических процессов в организме человека для решения профессиональных задач</u>	2-4 семестры

### 1.2. Программа оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

№ п.	Коды компетенций	Контролируемые результаты обучения	Виды контрольных заданий (оценочных средств)	Контрольное мероприятие (аттестационное испытание), время и способы его проведения
1.	<b>ОПК 1</b>	<i><b>Знает</b> медико-биологическую терминологию <b>Умеет</b> использовать медико-биологическую терминологию при решении ситуационных задач.</i>	<i>Комплекты</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• тестовых заданий</li><li>• практико-ориентированных задач</li></ul>	<i>Зачет 4 семестр</i>
2	<b>ОПК 9</b>	<i><b>Знает</b> строение и функции органов и систем органов взрослого, их анатомо-топографические взаимоотношения, индивидуальные и возрастные особенности, развитие и пороки развития с учетом требований практической медицины, методы оценки факторов риска. <b>Умеет</b> оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека. <b>Владеет</b> навыками оценки факторов риска для здоровья.</i>		

## 2. Оценочные средства

### 2.1. Оценочное средство: *Комплект тестовых заданий*

#### 2.1.1. Содержание

#### 1. ВЫСОКАЯ БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ МОЛОЧНОГО ЖИРА ОБУСЛОВЛЕНА

- а) содержанием полиненасыщенных жирных кислот
- б) содержанием витаминов группы В

- в) содержанием большого количества насыщенных жирных кислот
- г) содержанием галактозы

## 2. НАИЛУЧШАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ НАБЛЮДАЕТСЯ В ПРОДУКТАХ

- а) растительных
- б) молочных
- в) овощах
- г) фруктах
- д) крупах

## 3. СОМАТОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЭТО

- а) длина тела и масса тела
- б) ЖЕЛ и динамометрия
- в) величина артериального давления
- г) степень жировотложения
- д) все вышеперечисленное

### Эталоны ответов:

1.а; 2.б 3. а

### 2.1.2. Критерии и шкала оценки

Итоговый тест оценивается по 100-балльной системе. Тест оценивается как «сдано» (при количестве набранных баллов  $\geq 56$ ) или «не сдано» (при количестве набранных баллов менее 56).

### 2.1.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания:

Компьютерный тест проводится на заключительном занятии V семестра. Продолжительность тестирования – 30 минут. Студенты не имеют возможности пользоваться информационными материалами. На каждый вопрос необходимо дать один правильный ответ, каждый правильный ответ оценивается в один балл. В случае получения неудовлетворительной оценки студент должен пересдать тест на положительную оценку. График отработок теста размещается на информационном стенде кафедры заранее.

## 2.2. Оценочное средство: *ситуационные задачи*

### 2.2.1. Содержание

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА. В 4-летней начальной школе в первой четверти учебного года составлено расписание занятий. Для 4 «А» класса оно выглядит следующим образом:

Понедельник: Русский язык, Математика, Физкультура, Иностранный язык. (33 балла по шкале трудности)

Вторник: Математика, Труд, Труд, Иностранный язык, Русский язык, (37 баллов)

Среда: Природоведение, Русский язык, Математика, Иностранный язык (34 балла)

Четверг: Математика, Иностранный язык, История, Русский язык, Литература (43 балла)

Пятница: Русский язык, Рисование, Физкультура, Математика (25 баллов)

Суббота: Математика, Русский язык, Музыка, История (27 баллов)

Спустя три недели от начала занятий к директору школы стали обращаться родители учеников с жалобами на чрезмерную усталость детей, снижение их успеваемости. Преподаватели обратили внимание на ухудшение дисциплины на занятиях. Педагогический со-

вет школы поручил трем наиболее опытным преподавателям разобраться в причинах указанного и, в частности, проанализировать школьное расписание на предмет правильности его составления с учетом возраста учащихся, динамики дневной и недельной работоспособности.

#### ЗАДАНИЕ

А. Выскажите свое мнение, как вы оцениваете составленное в начале года школьное расписание для 4 «А» класса. Внесите в расписание изменения, направленные на приведение его в более оптимальный вид.

Б. Ответьте на следующие вопросы:

1. Какова максимально допустимая недельная нагрузка для учащихся 4 класса при 6-дневной учебной неделе?
2. Допускается ли проведение сдвоенных уроков в начальной школе?
3. Какое место в расписании уроков для младших школьников занимать основные предметы (математика, русский язык, литература)?
4. После какого урока отмечается значительное снижение работоспособности у младших школьников?
5. Определите место занятий с преобладанием динамического компонента в школьном расписании.
6. В какие дни недели отмечается наивысшая работоспособность учащихся?
7. Как должен выглядеть график недельной нагрузки для учащихся младшего возраста?
8. Какое распределение учебной нагрузки предпочтительно для старших школьников?

**ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ.** А. Субъективные жалобы школьников, снижение успеваемости и изменения в поведении являются следствием чрезмерной нагрузки на занятиях, что подтверждается при детальном анализе расписания. Рабочая программа выявила ряд нарушений гигиенических требований, предусмотренных при организации учебных занятий в школе. Прежде всего, количество проводимых уроков превышало максимально допустимую недельную нагрузку на 1 час. Распределение различных по трудности предметов в недельном цикле не совпадало полностью с динамикой недельной работоспособности учащихся: подсчитанная в баллах за день по сумме всех предметов интенсивность нагрузки (шкала трудности предметов И.Г.Сивкова) составляла в понедельник – 33 балла; во вторник – 36 баллов, снижалась к среде до 34 баллов, достигала в четверг максимума – 43 балла, а затем снижалась к пятнице (25 баллов) и субботе (27 баллов). При составлении расписания на учебный день не были учтены изменения работоспособности младших школьников в течение дня, что привело к нарушению чередования трудных уроков и лёгких, а также с занятиями, на которых преобладает динамический компонент (например, в понедельник и среду на последних уроках проводились занятия по иностранному языку, в пятницу последним уроком была математика и др.). Кроме того, в расписании имелся сдвоенный урок (по труду во вторник), что категорически запрещено в начальной школе. Перечисленные нарушения способствовали накоплению утомления у школьников в ходе учебных занятий. Для коррекции представленного расписания необходимо распределить учебную нагрузку таким образом, чтобы наибольшая её интенсивность приходилась на вторник и четверг, в то время как среда была бы несколько облегчённым днем (двугорбая кривая нагрузка). С этой целью можно один из уроков труда (во вторник) заменить историей. Это приведет к увеличению нагрузки во вторник до 40 баллов и снизит её в четверг до 39 баллов. Снизить нагрузку в среду (до 30 баллов) возможно за счет замены урока природоведения рисованием. Уроки с преобладанием динамического компонента (физкультура, труд, рисование, музыка) должны быть представлены в расписании в часы наибольшего снижения работоспособности у младших школьников (3-й урок)

Предлагаемый вариант расписания

Понедельник - Иностранный язык Математика Физкультура Русский язык 33 балла

Вторник - Математика Иностранный язык Труд Русский язык История 40 баллов  
 Среда - Математика Иностранный язык Рисование Русский язык 30 баллов  
 Четверг - Математика Иностранный язык Труд Русский язык Литература 39 баллов  
 Пятница - Русский язык Математика Физкультура Природоведение 29 баллов  
 Суббота - Математика Русский язык Музыка История 27 баллов  
 График недельной нагрузки в этом случае будет иметь оптимальный вид.

Б. 1. В соответствии с действующими санитарными нормами и правилами для 2-х – 4-х классов четырехлетних начальных школ максимально допустимая недельная нагрузка не должна превышать 25 часов (при 6 дневной учебной неделе)

2. Проведение сдвоенных уроков в начальной школе запрещается.

3. В расписании уроков для младших школьников основные предметы должны преподаваться на 1-3 уроках (оптимальная работоспособность на 2 уроке).

4. После 2-го урока у младших школьников быстро падает работоспособность и укорачивается продолжительность активного внимания.

5. Занятия с преобладанием динамического компонента (уроки музыки, ИЗО, труда, физкультуры) желательно проводить 3 уроком в школе, что дает возможность переключения с умственной деятельности на физическую.

6. Наивысшая работоспособность отмечается у школьников во вторник и среду.

7. В понедельник происходит вработываемость после выходного дня, с четверга – отмечается падение работоспособности.

8. Для учащихся младшего и среднего возраста распределять учебную нагрузку в недельном цикле следует таким образом, чтобы её наибольшая интенсивность приходилась на вторник и четверг, а среда была бы несколько облегченным днем (двугорбая кривая).

9. В расписании для старших школьников максимальная нагрузка должна приходиться на дни наивысшей работоспособности – вторник и среду. (Одногорбая кривая с подъемом к среде и облегчением нагрузки в последующие дни). Расписание следует считать составленным неправильно, если наибольшая нагрузка приходится на крайние дни недели или когда нагрузка одинакова во все дни недели.

### 2.2.2. Критерии и шкала оценки

Студенту выставляется «выполнено», если он продемонстрировал удовлетворительный уровень умений и владений и «не выполнено», если он продемонстрировал неудовлетворительный уровень умений и владений

### Критерии и шкала оценки

Компетенция	Удовлетворительный уровень умений и владений	Неудовлетворительный уровень умений и владений
ОПК 1	<i>Умеет</i> использовать медико-биологическую терминологию при решении ситуационных задач.	<i>С грубыми ошибками</i> использует медико-биологическую терминологию при решении ситуационных задач.
ОПК 9	<i>Умеет</i> оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека. <i>Владеет</i> навыками оценки факторов риска для здоровья.	<i>Не способен</i> оценить функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека. <i>Не имеет</i> навыков оценки факторов риска для здоровья.
ПК-15	<i>Умеет</i> порекомендовать профилактические и оздоровительные мероприятия по различным разделам гигиенической работы, обосновывать выбор профилактических мероприятий в соответствии с возрастом и состоянием здоровья, провести с населением мероприятия по	<i>Не способен</i> порекомендовать профилактические и оздоровительные мероприятия по различным разделам гигиенической работы, обосновывать выбор профилактических мероприятий в соответствии с возрастом и состоянием здоровья, прове-

	<i>первичной профилактики заболеваний Разъясняет содержание мероприятий по профилактике с учетом их патогенетической направленности</i>	<i>сти с населением мероприятия по первичной профилактике заболеваний или делает это с грубыми ошибками</i>
ПК-16	<i>Умеет выявить факторы риска, связанные с вредными привычками, применять различные виды санитарно-просветительной работы, дать рекомендации по формированию ЗОЖ (закаливания, режима труда и характера питания, психогигиенических мероприятий, двигательного режима и т.п.)</i>	<i>Не способен выявить факторы риска, связанные с вредными привычками, применять различные виды санитарно-просветительной работы, дать рекомендации по формированию ЗОЖ (закаливания, режима труда и характера питания, психогигиенических мероприятий, двигательного режима и т.п.) или делает это с грубыми ошибками</i>

### 2.2.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания.

С помощью практико-ориентированных заданий оценивается освоение обучающимися практических умений и опыта (владений), включенных в Книгу учета практической подготовки. Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено».

## 2.3. Оценочное средство: реферат

### 2.3.1. Содержание

#### Список тем рефератов.

1. Здоровье и факторы его формирования
2. Аборт и его последствия
3. Адаптационные возможности организма
4. Алкогольные психозы
5. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, их значение в питании
6. Биологические аспекты здорового образа жизни ,
7. Биологический возраст человека
8. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика
9. Важнейшие условия здорового образа жизни
10. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
11. Виды дыхания (верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание)
12. Виды нарушения осанки у детей
13. Влияние дыхательных упражнений на организм
14. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
15. Вода питьевая, генетические потребности
16. Восстановление внутреннего резерва организма после выполнения физических нагрузок
17. Вред курения и алкоголя
18. Вредное воздействие нитратов и нитритов на организм человека
19. Выбор программы упражнений
20. Гигиена труда
21. Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь»
22. Группы инфекций, передающихся половым путём
23. Двигательная активность и здоровье
24. Двигательные навыки и двигательные качества
25. Возрастные особенности двигательной активности
26. Диалектическая взаимосвязь здоровья, предболезни, болезни
27. Дозирование физической нагрузки - зон тренировок
28. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки

29. Дыхание и вредные привычки
30. Дыхание по методу КП Бутейко
31. Дыхательные гимнастики йогов
32. Дыхательные гимнастики с применением аппаратов
33. Закаливание организма водными процедурами
34. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
35. Закономерности и механизмы старения
36. Здоровый подход к питанию
37. Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики
38. Здоровье населения и индивидуальное здоровье Критерии диагностики
39. Значение белков в питании больного и здорового человека
40. Значение жиров в питании больного и здорового человека
41. Значение состояния воздуха в спортивных помещениях
42. Значение углеводов в питании больного и здорового человека. Классификация углеводов
43. Индивидуальная норма здоровья и её составляющие
44. Инфекции, передающиеся половым путём второго поколения
45. Как победить дистресс
46. Как правильно «сгонять вес»
47. Кофеин
48. Критический минимум и оптимум двигательной активности
49. Курение и заболевания периферических сосудов
50. Курение и онкологические заболевания
51. Курение и патология органов дыхания
52. Курение как фактор риска НИЗ, механизмы реализации вреда
53. Курение и ССЗ
54. Личная и общественная гигиена
55. Метаболизм белков Усвоение белков Норма и недостаток потребления белков
56. Метаболизм жиров Усвоение жиров Норма и недостаток потребления жиров
57. Методы контрацепции
58. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам
59. Молодёжь и курение
60. Наследственность как фактор здоровья
61. Норма и недостаток потребления углеводов Источники углеводов
62. Нравственное здоровье
63. Обеспечение полноценного питания
64. Окружающая среда и здоровье человека
65. Определение понятия «здоровье»
66. Организация рационального режима труда и отдыха
67. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки
68. Основные факторы, определяющие здоровье учащихся и студентов
69. Основы здорового образа жизни студента
70. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности
71. Оценка здоровья, её методы
72. Пассивное курение
73. Курение и вред здоровью детей
74. Патология репродукции
75. Педагогические аспекты здорового образа жизни ,
76. Питание и здоровье
77. Понятие о рациональном, сбалансированном питании
78. Пищевые добавки: польза и вред



79. Повышение сопротивляемости организма немедикаментозными методами
80. Поддержание здорового состояния позвоночника
81. Подростковая наркомания Медико-биологические и социальные проблемы
82. Подростковая токсикомания Медикобиологические и социальные проблемы
83. Подростковый алкоголизм Медико-биологические и социальные проблемы
84. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды
85. Понятие АТФ, анаэробная алактатная система анаэробная лактатная система аэробная биосистема
86. Понятие о калорийности пищи и суточном калораже
87. Понятие об этиологии и патогенезе болезни
88. Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация»
89. Потребности человека в питательных веществах
90. Почему женщины живут дольше мужчин
91. Привычки и здоровье студента
92. Принципы и нормы рационального питания
93. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок
94. Принципы рационального питания
95. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества
96. Проблемы в формировании здорового образа жизни
97. Проблемы полового воспитания детей в разном возрасте
98. Проблемы формирования здорового образа жизни на этапах развития человека
99. Продолжительность жизни. Старение. Обеспечение активного долголетия
100. Производственная среда и её роль в этиологии заболевания
101. Психическое здоровье - состояние психической сферы человека
102. Психологические аспекты здорового образа жизни ,
103. Рациональное питание
104. Рациональный режим дня и объём двигательной активности
105. Рациональный режим труда
106. Регуляция репродуктивной функции человека
107. Режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток
108. Репродуктивное здоровье, его проблемы и безопасность
109. Роль различных факторов в укреплении здоровья
110. Роль семьи в системе здорового образа жизни
111. Сексуальное здоровье
112. Соматическое (физическое) здоровье
113. Сон Сновидения, гипноз
114. Состав табачного дыма
115. Социальные аспекты здорового образа жизни
116. Стресс и его профилактика
117. Строение органов дыхания Физиология дыхания
118. Сущность и причины высокой «цены» адаптации к физическим нагрузкам
119. Сущность понятия «здоровье»
120. Типы факторов, оказывающие влияние на здоровье
121. Уровни биологической системы
122. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье
123. Факторы, укрепляющие здоровье
124. Физиологические основы движения
125. Физическая культура и ее оздоровительное значение
126. Физический, социальный и психологические аспекты здоровья
127. Формирование здорового образа жизни российских подростков
128. Функциональные пробы в оценке резервных возможностей организма

129. Характеристика долговременного эффекта адаптации
130. Характеристика следового эффекта адаптации
131. Характеристика срочного эффекта адаптации
132. Оздоровительное значение аэробных упражнений
133. Эволюционные предпосылки двигательной активности
134. Экология и репродуктивное здоровье
135. Электромагнитное поле и его влияющие на здоровье человека

### 2.3.2. Критерии и шкала оценки

Студенту выставляется «выполнено», если он продемонстрировал удовлетворительный уровень умений и владений и «не выполнено», если он продемонстрировал неудовлетворительный уровень умений и владений

### Критерии и шкала оценки

Компетенция	Удовлетворительный уровень умений и владений	Неудовлетворительный уровень умений и владений
ОПК 1	<i>Умеет</i> использовать медико-биологическую терминологию при решении ситуационных задач.	<i>С грубыми ошибками</i> использует медико-биологическую терминологию при решении ситуационных задач.
ОПК 9	<i>Умеет</i> оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека. <i>Владеет</i> навыками оценки факторов риска для здоровья.	<i>Не способен</i> оценить функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека. <i>Не имеет</i> навыков оценки факторов риска для здоровья.
ПК-15	<i>Умеет</i> порекомендовать профилактические и оздоровительные мероприятия по различным разделам гигиенической работы, обосновывать выбор профилактических мероприятий в соответствии с возрастом и состоянием здоровья, провести с населением мероприятия по первичной профилактике заболеваний <i>Разъясняет</i> содержание мероприятий по профилактике с учетом их патогенетической направленности	<i>Не способен</i> порекомендовать профилактические и оздоровительные мероприятия по различным разделам гигиенической работы, обосновывать выбор профилактических мероприятий в соответствии с возрастом и состоянием здоровья, провести с населением мероприятия по первичной профилактике заболеваний или делает это <i>с грубыми ошибками</i>
ПК-16	<i>Умеет</i> выявить факторы риска, связанные с вредными привычками, применять различные виды санитарно-просветительной работы, дать рекомендации по формированию ЗОЖ (закаливания, режима труда и характера питания, психогигиенических мероприятий, двигательного режима и т.п.)	<i>Не способен</i> выявить факторы риска, связанные с вредными привычками, применять различные виды санитарно-просветительной работы, дать рекомендации по формированию ЗОЖ (закаливания, режима труда и характера питания, психогигиенических мероприятий, двигательного режима и т.п.) или делает это <i>с грубыми ошибками</i>

### 2.3.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания.

С помощью защиты реферата оценивается освоение обучающимися практических умений и опыта (владений). Защита рефератов проводится на протяжении изучения дисциплины. Студенты в начале учебного года получают тему реферата. Защита реферата происходит в форме представления доклада-презентации и ответов на вопросы преподавателя и студентов.

Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено».

### **3. Критерии получения студентом зачета по дисциплине**

Зачет является формой заключительной проверки усвоения обучающимися теоретического материала, практических умений, опыта (владений) по дисциплине.

Условием допуска обучающегося к зачету является полное выполнение учебного плана данной дисциплины.

*Зачет включает в себя два этапа.*

#### **I. Тестовый контроль знаний.**

Данный этап зачета считается выполненным при наличии не менее 56 % правильных ответов на тестовые задания. Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано».

#### **II. Проверка практических умений, опыта (владений).**

с помощью практико-ориентированных заданий ситуационной задачи и защиты реферата.

Зачет считается сданным при условии успешного выполнения обоих этапов.

Результаты сдачи зачетов оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено».

Авторы-составители ФОС: к.м.н. доцент Черненко Н.В., к.м.н. доцент Денисова Н.Б.