

**Федеральное Государственное Бюджетное
Образовательное Учреждение Высшего Образования
«Дагестанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации.**

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по учебной работе и
цифровой трансформации
д.м.н. А. Г. Гусейнов

_____ 2024 г.

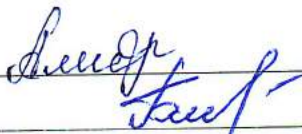
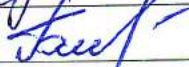

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине – «Гигиенические аспекты здорового образа жизни»
Индекс дисциплины Б1. В.ДВ.02.02
По специальности: 32.05.01. - «Медико-профилактическое дело»
Уровень высшего образования – Специалитет
Квалификация выпускника – Врач по общей гигиене, по эпидемиологии
Факультет – Медико-профилактический
Кафедра: Общей гигиены и экологии человека
Форма обучения – очная
курс: 6
семестр: 12
Всего трудоёмкость – 3.е./ 108 ч.
Лекций – 18 ч.
Практические (семинарские) занятия – 36 ч.
Самостоятельная работа – 54 ч.
Форма контроля – зачёт

Махачкала 2024

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 «Медико-профилактическое дело», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 552 от 15 июня 2017г. Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры от «20» мая 2024 г.

Рабочая программа согласована:

1. Директор НМБ ДГМУ _____  / В.Р. Мусаева
2. Начальник УМУ _____  Г.Г. Гаджиев
3. Декан медико-профилактического факультета _____  Г.М. Далгатов

Заведующий кафедрой общей гигиены и экологии человека, д. м. н., проф.



М. Г. Магомедов

Разработчик (и) рабочей программы:

1. Д. м. н., проф., зав. кафедрой

общей гигиены и экологии человека



М. Г. Магомедов

2. К. м. н., доцент кафедры общей гигиены

и экологии человека



П. Ш. Гитинова

3. Старший преподаватель кафедры

общей гигиены и экологии человека



У. А. Магомедова

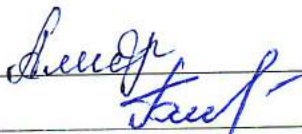
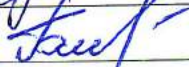

Рецензенты:

д. м. н., проф. кафедры общественного здоровья и здравоохранения ФПК и ППС
Р.С. Шамсудинов.

д.б.н., проф., зав. кафедрой микробиологии, вирусологии и иммунологии
С. М. Омарова.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 «Медико-профилактическое дело», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 552 от 15 июня 2017г. Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры от «20» мая 2024 г.

Рабочая программа согласована:

1. Директор НМБ ДГМУ _____  / В.Р. Мусаева
2. Начальник УМУ _____  Г.Г. Гаджиев
3. Декан медико-профилактического факультета _____  Г.М. Далгатов

Заведующий кафедрой общей гигиены и экологии человека, д. м. н., проф.



М. Г. Магомедов

Разработчик (и) рабочей программы:

1. Д. м. н., проф., зав. кафедрой

общей гигиены и экологии человека



М. Г. Магомедов

2. К. м. н., доцент кафедры общей гигиены

и экологии человека



П. Ш. Гитинова

3. Старший преподаватель кафедры

общей гигиены и экологии человека



У. А. Магомедова

Рецензенты:

д. м. н., проф. кафедры общественного здоровья и здравоохранения ФПК и ППС
Р.С. Шамсудинов.

д.б.н., проф., зав. кафедрой микробиологии, вирусологии и иммунологии
С. М. Омарова.

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля):

Цель обучения студента по учебной дисциплине «Гигиенические аспекты здорового образа жизни» для специальности «Медико-профилактическое дело» является изучение основ методологии профилактической медицины, приобретение гигиенических знаний и умений по оценке влияния факторов среды обитания на здоровье человека и населения.

Задачи дисциплины «Гигиенические аспекты здорового образа жизни» обучить:

- осуществлению мероприятий по формированию мотивированного отношения у населения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, к выполнению рекомендаций по оценке качества воды, продовольствия, товаров и услуг.
- проведению мероприятий по профилактике заболеваемости населения в связи с использованием недоброкачественных продуктов питания, воды и т. д.
- проведению санитарно-просветительской работы среди населения и медицинского персонала, гигиенического воспитания среди детей, подростков, с целью формирования здорового образа жизни, с привлечением прикрепленного контингента к активным занятиям физической культурой и спортом;
- оценке состояния здоровья населения;
- анализу научной литературы;
- написанию рефератов по современным научным проблемам;
- участию в решении отдельных научно-исследовательских задач по разработке новых методов и технологий в области медицины и профилактики;
- правовые основы организации санитарно-эпидемиологического надзора;

II. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.

Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины (модуля) компетенции

Код и наименование компетенции (или ее части)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Общепрофессиональные компетенции (ОПК)	
ОПК-2 Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.	ИД-1 ОПК-2 Уметь анализировать информированность населения о здоровом образе жизни и медицинской грамотности.
	ИД-2 ОПК-2 Уметь разрабатывать план организационно-методических мероприятий, направленных на повышение информированности населения о здоровом образе жизни, его грамотности в вопросах профилактики болезней.
	ИД-3 ОПК-2 Уметь подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие здоровый образ жизни и повышающие грамотность населения в вопросах профилактики болезней.
Знать: методики и алгоритмы распространения знаний о здоровом образе жизни, направленных на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения. Уметь:	

подготавливать сообщения, брошюры о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения, и выступление с ним.
Владеть: навыком разработки плана работы по формированию здорового образа жизни для различных контингентов (персонала и пациентов медицинских организаций, работников предприятий и организаций) с учетом санитарно-эпидемиологической ситуации.

Профессиональные компетенции (ПК)

ПК-2 Способность и готовность к выявлению причинно-следственных связей в системе «факторы среды обитания – здоровье человека».	ИД-1 ПК-2 Уметь осуществлять ретроспективный анализ базы данных социально-гигиенического мониторинга проводить оценку его результатов и достоверности их. ИД-2 ПК-2 Уметь выполнять расчет риска здоровью населения при воздействии факторов среды обитания.
--	---

Знать: санитарно-эпидемиологические требования к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, содержанию территорий городских и сельских поселений, промышленных площадок, сбору, использованию, обезвреживанию, транспортировке, хранению и захоронению отходов производства и потребления; санитарно-эпидемиологические требования к жилым и общественным зданиям и сооружениям, оборудованию и транспорту;

Уметь: проводить с помощью приборов измерения факторов среды обитания, производить отбор образцов для лабораторного исследования, проводить лабораторные исследования факторов среды обитания, сравнивать полученные результаты с гигиеническими нормативами и оформлять протокол лабораторного исследования;

Владеть: методами контроля качества питьевой воды, атмосферного воздуха, воды водоемов, почвы; методикой выбора источника централизованного хозяйственно-питьевого водоснабжения.

III. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В соответствии с ФГОС ВО 3++ дисциплина «Гигиенические аспекты здорового образа жизни» относится к дисциплинам по выбору, вариативной части блока 1 учебного плана относится к базовой части профессионального цикла Б1. В. ДВ.02.02 Общая трудоемкость составляет 3 ЗЕТ (108 академических часов).

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные студентами знания по

- ФИЗИКЕ, МАТЕМАТИКЕ
- ХИМИИ
- НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ
- БИОЛОГИИ
- ОБЩАЯ ГИГИЕНА

IV. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестр
		12
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	18	18
Практические занятия	36	36

Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля		зачёт
ИТОГО: Общая трудоемкость дисциплины	108	108

V. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№ п/п	Наименование разделов дисциплины(модуля)	Содержание разделов и тем дисциплины в дидактических единицах	Контролируемые компетенции	Формы рубежного контроля
1	2	3	4	5
	Раздел 1 «Гигиенические аспекты здорового образа жизни»		ОПК- 2, ПК -2	
1.1.	Тема 1 «Здоровье и факторы, его определяющие»	Методологические подходы к определению понятия «здоровье». Определение понятия «здоровье», принятое Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Критерии здоровья. Отношение к здоровью. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Оценка физического, психического и социального здоровья.		Собеседование по контрольным вопросам.
1.2	Тема 2 «Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема»	Образ жизни – главный фактор здоровья. Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни». Место образа жизни в		Собеседование по контрольным вопросам.

		<p>структуре причин, обуславливающих современную патологию человека. Определение понятия «здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни: культивация положительных эмоций, рациональное питание, двигательная активность и закаливание, личная и коммунальная гигиена, психогигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, сексуальная культура, экологически грамотное поведение.</p>		
1.3	<p>Тема 3 «Физическая культура как составляющая здорового образа жизни»</p>	<p>Физическая культура и ее оздоровительное значение. Роль физической культуры в современном обществе. Физиологические основы физических нагрузок Двигательная активность и ее функции. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями Разработка индивидуальных комплексов оздоровительных физических нагрузок и занятий. Требования по организации и режиму занятий. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Воспитание учащихся по вопросам двигательной активности.</p>		<p>Собеседование по контрольным вопросам</p>
1.4	<p>Тема 4 «Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание»</p>	<p>Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Влияние утренней гигиенической гимнастики на организм человека в зависимости от биоритмического профиля. Методики проведения утренней гигиенической гимнастики. Определение понятия «закаливание». Общие принципы</p>		<p>Собеседование по контрольным вопросам.</p>

		<p>закаливания. Разновидности и способы закаливания. Механизмы влияния закаливания на организм. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой. Показания и противопоказания к выполнению закаливания.</p>		
1.5	<p>Тема 5 «Правильное питание – основа здорового образа жизни»</p>	<p>Характер питания населения России. Компоненты пищи и их влияние на организм человека. Определение понятия «рациональное питание». Количественный и качественный состав пищи. Основные принципы рационального питания. Соотношение белков, жиров и углеводов в питании человека в зависимости от физического труда и возраста. Безопасность пищевых продуктов. Продукты питания, вредные для здоровья. Профилактика пищевых отравлений. Современные теории питания и их значение для здоровья человека. Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных организациях</p>		<p>Собеседование по контрольным вопросам.</p>
1.6	<p>Тема 6 «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека»</p>	<p>Понятие и сущность биоритмов. Определение понятия «режим дня». Значение режима дня в жизни человека. Особенности рациональной организации режима дня. Сон, его виды и значение для организма. Профилактика нарушений сна. Профилактика утомления у обучающихся.</p>		<p>Собеседование по контрольным вопросам.</p>
1.7	<p>Тема 7 «Рациональная организация досуга»</p>	<p>Определение понятия «досуг». Значение отдыха и рекреации в жизни человека. Характеристики, функции и</p>		<p>Собеседование по контрольным вопросам.</p>

		<p>принципы досуга. Особенности проведения досуга обучающимися общеобразовательных организаций.</p>		
1.8	<p>Тема 8 «Вредные привычки и здоровье»</p>	<p>Вредные пристрастия и факторы зависимости. Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам. Причины наркотической и лекарственной зависимости. Общий механизм действия наркотических веществ на организм. Действие алкоголя и наркотиков на организм детей и подростков. Профилактика табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков в общеобразовательных организациях</p>		<p>Собеседование по контрольным вопросам.</p>
1.9	<p>Тема 9 «Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни»</p>	<p>Психологические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у младших школьников и старшекласников. Учение Г. Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Посттравматические стрессовые нарушения. Профилактика и коррекция</p>		<p>Собеседование по контрольным вопросам.</p>

		последствий психического стресса у детей и подростков. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.		
1.10	Тема 10 «Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни»	Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика. Проблемы мониторинга здоровья. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи. Инфекции дыхательных путей. Эпидемиология, основные клинические проявления, профилактика. Кишечные инфекции. Эпидемиология, клиника и профилактика. Кровяные инфекции и инфекции наружных покровов (эпидемиология, клиника и профилактика). Паразитарные инфекции. Особо опасные инфекции. Карантин. Обсервация. Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика. Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, неврозы) Причины их формирования. Профилактика. Особенности школьных форм патологии в специализированных (коррекционных) образовательных учреждениях.		Собеседование по контрольным вопросам.
1.11	Тема 11 «Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления»	Традиционные методы оздоровления: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание. Закаливание солнцем, воздухом, водой.		Собеседование по контрольным вопросам.

		<p>Нетрадиционные методы оздоровления: фито-, арома-, сокотерапия, лечение медом и продуктами пчеловодства, оздоровление водой, минералами и др. Понятие о фитотерапии. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений. Приготовление галеновых препаратов в домашних условиях. Составление лекарственных сборов. Показания и противопоказания к фитотерапии. Определение понятия «Ароматерапия». История ароматерапии. Эфирные масла, используемые для ароматерапии. Механизмы воздействия на организм человека при ароматерапии. Методы ароматерапии. Применение эфирных масел при различных заболеваниях.</p>		
1.12	<p>Тема 12 «Формирование здоровья ребенка в семье»</p>	<p>Медико-психологическая подготовка родителей к рождению ребенка. Уход за новорожденным ребенком. Психофизическое развитие ребенка на первом году жизни. Формирование гигиенических знаний, умений и навыков у детей дошкольного возраста. Питание, режим дня, занятия физической культурой в дошкольном возрасте. Роль родителей в формировании культуры здоровья у детей. Стили воспитания ребенка в семье. Влияние дисгармоничных стилей воспитания на здоровье ребенка.</p>		<p>Собеседование по контрольным вопросам.</p>
1.13	<p>Тема 13 «Психосоматические заболевания у детей»</p>	<p>Психосоматические взаимоотношения. Роль современных психосоциальных факторов в генезе психосоматических расстройств и их распространенности.</p>		<p>Собеседование по контрольным вопросам.</p>

		Механизм действия эмоционального стресса и факторы, способствующие возникновению психосоматических расстройств. Психосоматические симптомы и синдромы у детей. Психосоматические болезни у детей.		
--	--	---	--	--

5.2. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебной работы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	СР	Всего часов
1	2	3	4	5	6
1.	Гигиенические аспекты здорового образа жизни	18	36	54	108

5.3. Тематический план лекций.

№ лекции	Тема и ее краткое содержание	Кол-во часов в семестре
		12
Л 1.1	Здоровье и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	2
Л 1.2	Физическая культура как составляющая здорового образа жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание	2
Л 1.3	Правильное питание – основа здорового образа жизни	2
Л 1.4	Роль режима труда и отдыха. Рациональная организация досуга в сохранении здоровья человека	2
Л 1.5	Вредные привычки и здоровье	2
Л 1.6	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	2
Л 1.7	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	2
Л 1.8	Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.	2
Л 1.9	Формирование здоровья ребенка в семье. Психосоматические заболевания у детей	2
	ИТОГО	18

5.4. Тематический план практических занятий.

№ ПЗ	Название тем практических занятий	Кол-во часов в семестре
------	-----------------------------------	-------------------------

		12
	Раздел 1 «Гигиенические аспекты здорового образа жизни»	
ПЗ 1.1	Здоровье и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	3
ПЗ 1.2	Физическая культура как составляющая здорового образа жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание	3
ПЗ 1.3	Правильное питание – основа здорового образа жизни	3
ПЗ 1.4	Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека. Рациональная организация досуга	3
ПЗ 1.5	Вредные привычки и здоровье	3
ПЗ 1.6	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	3
ПЗ 1.7	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	3
ПЗ 1.8	Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.	3
ПЗ 1.9	Формирование здоровья ребенка в семье. Психосоматические заболевания у детей	3
ПЗ 1.10	Роль современных психосоциальных факторов в генезе психосоматических расстройств и их распространенности.	3
ПЗ 1.11	Психосоматические симптомы и синдромы у детей. Психосоматические болезни у детей.	3
ПЗ 1.12	Итоговое занятие по разделу	3
	ИТОГО	36

5.5. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Наименование лабораторных работ	Всего часов
1	2	3	4	5
1	8	«Гигиенические аспекты здорового образа жизни»	1. Работа с литературными источниками: - чтение текста учебника, доп. литературы; 2. Работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными на образовательном портале ДГМУ.	18
			1. Работа с литературными источниками: - чтение текста учебника, доп. литературы; - работа с нормативными документами;	18

			<ul style="list-style-type: none"> - использование интернета. 2. Работа с лекционным материалом: <ul style="list-style-type: none"> - проработка конспекта лекции. 3. Работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными на образовательном портале ДГМУ. 4. Подготовка к практическому занятию: <ul style="list-style-type: none"> - ответы на контрольные вопросы; - изучение нормативных материалов. 5. Подготовка к итоговому занятию: <ul style="list-style-type: none"> - повторная работа над учебным материалом (учебника, доп. литературы, лекций, интернет-ресурсов). 	
3	8	Формирование здоровья ребенка в семье. Психосоматические заболевания у детей.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Работа с литературными источниками: <ul style="list-style-type: none"> - чтение текста учебника, доп. литературы; - работа с нормативными документами; - использование интернета. 2. Работа с лекционным материалом: <ul style="list-style-type: none"> - проработка конспекта лекции. 3. Работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными на образовательном портале ДГМУ (в т.ч. просмотр обучающих видеофильмов) 4. Подготовка к практическому занятию: <ul style="list-style-type: none"> - ответы на контрольные вопросы; - изучение нормативных материалов. 5. Подготовка к итоговому занятию: <ul style="list-style-type: none"> - повторная работа над учебным материалом (учебника, доп. литературы, лекций, интернет-ресурсов). 	18

	ИТОГО		54
--	--------------	--	-----------

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Текущий контроль успеваемости

6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения рабочей программы дисциплины

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (или ее части) или Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формы контроля
1	2	3	4
1.	«Гигиенические аспекты здорового образа жизни»	ОПК- 2, ПК -2	Т, Пр

6.1.2. Примеры оценочных средств для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной итоговой аттестации.

Коды контролируемых компетенций: (ОПК – 2, ПК - 2)

СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО КОНТРОЛЬНЫМ ВОПРОСАМ

1. Понятие «здоровье» и его компоненты.
2. Критерии здоровья. Отношение человека к здоровью.
3. Определение понятия «здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни (рациональное питание, двигательная активность, психогигиена и т. д.).
4. Формирование мотивации здорового образа жизни у младших школьников.
5. Формирование мотивации здорового образа жизни у старшекласников.
6. Влияние двигательной активности на здоровье. Гиподинамия и ее последствия.
7. Функции двигательной активности.

8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для профилактики и коррекции близорукости у обучающихся.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее влияние на организм. Методики утренней гигиенической гимнастики.
11. Общие принципы закаливания. Механизмы влияния закаливания на организм.
12. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой. Показания и противопоказания.
13. Социальное здоровье. Социализация ребенка.
14. Психическое здоровье и факторы его определяющие.
15. Формирование психического здоровья у детей.
16. Нарушения психического здоровья у детей (неврозы). Их происхождение и профилактика.
17. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья.
18. Нарушения осанки у детей. Причины. Профилактика.
19. Подвижные игры в укреплении и сохранении здоровья обучающихся.
20. Профилактика и коррекция близорукости у школьников

Критерии оценки текущего контроля успеваемости

(собеседование по контрольным вопросам):

✓ «Отлично»:

Студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, сформулировал полный и правильный ответ на вопросы темы занятия, с соблюдением логики изложения материала, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме занятия.

✓ «Хорошо»:

Студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме занятия, допуская незначительные неточности.

✓ «Удовлетворительно»:

Студент в целом освоил материал практического занятия, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя.

✓ «Неудовлетворительно»:

Студент имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практического занятия, полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий. Неудовлетворительная оценка выставляется выпускнику, отказавшемуся отвечать на вопросы темы практического занятия.

Тестирование

Коды контролируемых компетенций: (ОПК – 2, ПК - 2)

Выберите один правильный ответ.

1. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как:

- а) способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации;
- б) сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. В понятии «здоровье» выделяют следующие компоненты:

- а) соматическое здоровье;
- б) психическое здоровье;
- в) индивидуальное здоровье.

3. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

- а) закаливание организма;
- б) участие в соревнованиях;
- в) ежедневная утренняя гимнастика;
- г) выполнение физических упражнений.

4. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный:

- а) на развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

6. Для организации и ведения здорового образа жизни рекомендуется учитывать:

- а) экологические условия жизни;
- б) социальный статус;
- в) жилищные условия;
- г) индивидуальный конституционный тип

7. Ведение здорового образа жизни начинается с...

- а) создания благоприятных экологических условий;
- б) самоанализа и самоконтроля;
- в) организации досуга;
- г) обеспечения материального благополучия

Рефераты

Коды контролируемых компетенций: (ОПК – 2, ПК - 2)

1. Методологические подходы к определению понятия «здоровье».
2. Понятия "здоровье", «болезнь», «переходное состояние», их содержание и критерии.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
5. Влияние наследственности на здоровье.
6. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека
7. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека
8. Понятие «хорошая физическая форма» и его составляющие.
9. Значение аэробных и анаэробных упражнений в создании хорошей физической формы человека.
10. Заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.
11. Реабилитация после заболеваний и травм. Возможности и сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.
12. Роль белков, жиров и углеводов в организме человека.
13. Значение витаминов и микроэлементов в сохранении и укреплении здоровья человека.
14. Модные диеты и здоровье.

ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава РФ

Медико-профилактический факультет

Кафедра общей гигиены и экологии человека

УТВЕРЖДАЮ

Декан медико-профилактического факультета

Доцент Г. М. Далгатов

«_____» _____ 2024г.

1. Заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.
2. Значение аэробных и анаэробных упражнений в создании хорошей физической формы человека.
3. Модные диеты и здоровье.

Зав. каф. проф.

Магомедов М. Г.

Критерии оценки текущего контроля успеваемости (тестирование):

- ✓ «Отлично»: 100-90%
- ✓ «Хорошо»: 89-70%
- ✓ «Удовлетворительно»: 69-51%
- ✓ «Неудовлетворительно»: <50%
- ✓

1.2. Система оценивания результатов освоения дисциплины, описание шкал оценивания, выставления оценок.

Шкала оценивания			
«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
знать			
Студент не способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале дисциплины.	Студент плохо знает методы анализа и оценки современных научных достижений, информацию для	Студент хорошо знает организовать работу по изучению и оценке санитарно-	Студент отлично знает проведения санитарно-гигиенической экспертизы

Не знает методы критического анализа и оценки современных научных достижений.	анализа критического исторического метода, проблемные ситуации необходимые для решения задач в профессиональной области.	гигиенической ситуации на вверенной территории, определять приоритетные показатели для ведения социально-гигиенического мониторинга.	продукции и изделий различного назначения и оформления экспертного заключения, оформления санитарно-гигиенических заключений на объекты и изделия различного назначения, отбора проб
уметь			
Студент не умеет анализировать альтернативные варианты решения исследовательских и практических задач; генерировать новые идеи, формулировать цель и задачи проекта и составлять план – график его реализации	Студент плохо умеет проверять и анализировать проектную документацию, рассчитывать качественные и количественные показатели проектной работы. Не умеет грамотно и доступно излагать профессиональную информацию в процессе межкультурного взаимодействия.	Студент хорошо умеет выявлять проблемные ситуации для решения задач в профессиональной области, умеет формулировать цель и задачи проекта и составлять план – график его реализации	Студент отлично умеет излагать профессиональную информацию в процессе межкультурного взаимодействия соблюдая принципы этики и деонтологии. Умеет планировать собственную профессиональную деятельность, контролировать и анализировать её результаты.
владеть			
Студент не владеет навыками анализа методологических проблем, возникающих при решении исследовательских и практических задач, в т. ч. в междисциплинарных областях	Плохо владеет навыками формирования и развития учебно-исследовательской деятельности у обучающихся, способами анализа собственной деятельности	Студент хорошо владеет знаниями всего изученного программного материала, материал излагает последовательно допускает незначительные	Студент самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале и способен дать краткую характеристику основным идеям проработанного

навыками критического анализа и оценки современных научных достижений		ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала. Студент способен самостоятельно выделять главные аспекты материала	материала. Студент владеет навыком определения глубокого и полного владения всем объемом изучаемой дисциплины в части.
---	--	--	--

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	3
1	Общая гигиена: учебник / А. М. Большаков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва.: ГЭОТАР – Медиа, 2016. - 432 с. - ISBN 978-5-9704-3687-5	62 экз.
2	Гигиена труда. Руководство к практическим занятиям: учебное пособие / В. А. Кирюшин, А. М. Большаков, Т. В. Моталова – Москва.: ГЭОТАР – Медиа, 2011.- 400с. ISBN 978-5-9704-1844-4	300 экз.
3	Гигиена труда: учебник / Н.Ф.Измерова, В. Ф. Кириллова – Москва.: ГЭОТАР – Медиа, 2008. 592 с. ISBN 978-5-9704-0584-0	80 экз.
4		

Электронные источники

№	Издания
1	2
1	Большаков А. М., Общая гигиена [Электронный ресурс]: учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 432 с. - ISBN 978-5-9704-3687-5 - Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN978-5-9704-3687-5.html
2	Измеров Н.Ф., Гигиена труда [Электронный ресурс]: учебник / Н. Ф. Измеров, В. Ф. Кириллов - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 480 с. - ISBN 978-5-9704-3691-2 - Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN978-5-9704-3691-2.html
3	Мельниченко П.И., Гигиена [Электронный ресурс] / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-3083-5 - Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430835.html
4	Кича Д.И., Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие / Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Фомина А.В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 288 с. - ISBN 978-5-9704-3430-7 - Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN978-5-9704-3430-7.html

7.2. Дополнительная литература

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	3
1	Р. Г Рамазанов «Разноуровневый тестовый контроль знаний по гигиене труда» - учебное пособие, Махачкала ИПЦ ДГМА	90 экз.
2	Руководство к лабораторным занятиям по гигиене труда под ред. В.Ф. Кириллова. Москва: Медицина, 1993г.	10 экз.
3	Гигиена труда, учебник под ред. Алексеева С.В., Усенко В.Р. Москва: - Медицина 1988г.	8 экз.
4	Руководство к лабораторным занятиям по гигиене труда под ред. Израэльсона Ж.И., Тарасенко Н.Ю.1981г.	7 экз.

Электронные источники

№	Издания
1	Кириллов В.Ф., Руководство к практическим занятиям по гигиене труда [Электронный ресурс]: учебное пособие / Под ред. В.Ф. Кириллова. - М.: ГЭОТАР-Медиа 2008 - 416 с. - ISBN 978-5-9704-0852-0 - Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970408520.html
2	Митрохин О В Общая гигиена Руководство к практическим занятиям / О В Митрохин, В. И. Архангельский, Н. А. Ермакова - Москва : ГЭОТАР-Медиа, . - 168 с. – ISBN 978-5-9704-6546-2 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970465462.html

7.3. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При изучении дисциплины применяются общий пакет документов интернет-материалов, предоставляющих широкие возможности для совершенствования вузовской подготовки по гигиене труда с целью усвоения навыков образовательной деятельности. Стандартными возможностями большинства программ являются реализация дидактического принципа наглядности в обучении; их использование дает возможность студентам применять для решения образовательной задачи различные способы.

Методы обучения с использованием информационных технологий.

К методам обучения с использованием информационных технологий, применяемых на занятиях по дисциплине «Гигиена труда», относят:

- компьютерное тестирование;
- демонстрация мультимедийных материалов, в том числе видеофильмов;
- перечень поисковых систем (площадка moodle.dgmu.ru)
- перечень энциклопедических сайтов;
- перечень программного обеспечения (Win HOME10 Russian OLP (Сублицензионный договор Tr000044429jn 08.12.15u.); Kaspersky Edition Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.100-149 Node (Лицензионный договор № 1081–2015 от14.10.2015г); Office ProPlus 2013 RUS OLP NL Acdmс (договор №ДП-026 от 16.10.13г и т. д.)

Перечень информационных справочных систем:

1. **Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) ДГМУ.** URL: <https://lms.dgmu.ru>
2. **Консультант студента:** электронная библиотечная система. URL: <http://www.studmedlib.ru>
3. **Консультант врача:** электронная библиотечная система. URL: <http://www.rosmedlib.ru>
4. **Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ).** URL: <http://feml.scsml.rssi.ru>
5. **Научная электронная библиотека eLibrary.** URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. **Медицинская справочно-информационная система.** URL: <http://www.medinfo.ru/>
7. **Научная электронная библиотека КиберЛенинка.** URL: <http://cyberleninka.ru>

VIII. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Сведения о материально-техническом обеспечении, необходимом для осуществления образовательного процесса по дисциплине. № п/п	Вид помещения с номером (учебная аудитория, лаборатория, компьютерный класс) с указанием адреса (местоположение) здания, клинической базы, строения, сооружения, помещения, площади помещения, его назначения.	Наименование оборудования
1.	Учебная комната для проведения занятий лекционного типа и проведения промежуточного контроля №1–43,2м ² на 32 посадочных мест Ул. Ш. Алиева 1, Биологический корпус 2 этаж.	Столы и стулья, доска, мебель. Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран) для проведения лекционных занятий. Таблицы, схемы.
2.	Учебная комната №2 (20 м ²) для проведения практически занятий, текущего контроля. Ул. Ш. Алиева 1, Биологический корпус 2 этаж.	Лабораторные столы для проведения микробиологических исследований. Шкаф с микроскопами и специальными инструментами для проведения практических занятий. Таблицы, схемы. Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран)

3.	Учебная комната №3 (19 м ²) на 16 посадочных мест для проведения практически занятий, текущего контроля. Ул. Ш. Алиева 1, Биологический корпус 2 этаж.	Столы для проведения практических занятий. Шкаф со специальными инструментами для проведения практических занятий. Таблицы, схемы. Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран).
4.	Учебная комната №4 (22, 40 м ²) на 18 посадочных мест для проведения практически занятий, текущего контроля. Ул. Ш. Алиева 1, Биологический корпус 2 этаж.	Столы и стулья для проведения практических занятий. Шкаф со специальными инструментами для проведения практических занятий. Таблицы, схемы.
5.	Учебная комната №5 (21 м ²) на 14 посадочных мест для проведения практически занятий, текущего контроля. Ул. Ш. Алиева 1, Биологический корпус 2 этаж.	Столы и стулья для проведения практических занятий. Шкаф со специальными инструментами для проведения практических занятий. Таблицы, схемы.
6.	Учебная комната №6 (18 м ²) на 14 посадочных мест для проведения практически занятий, текущего контроля. Ул. Ш. Алиева 1, Биологический корпус 2 этаж.	Столы и стулья для проведения практических занятий. Шкаф со специальными инструментами для проведения практических занятий. Таблицы, схемы.
7.	Учебная комната №7 (21 м ²) на 14 посадочных мест для проведения практически занятий, текущего контроля. Ул. Ш. Алиева 1, Биологический корпус 3 этаж.	Столы и стулья для проведения практических занятий. Шкаф со специальными инструментами для проведения практических занятий. Таблицы, схемы.
8.	Учебная комната №8 (18 м ²) на 14 посадочных мест для проведения практически занятий, текущего контроля. Ул. Ш. Алиева 1, Биологический корпус 3 этаж.	Столы и стулья для проведения практических занятий. Шкаф со специальными инструментами для проведения практических занятий. Таблицы, схемы.
9.	Лаборатория (19,2 м ²) для приготовления лабораторных работ к практическим занятиям Ул. Ш. Алиева 1, Биологический корпус 2 этаж.	Лабораторные столы. Шкаф сухожаровой, весы, холодильник, мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран).

• возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры. В случае невозможности беспрепятственного доступа на кафедру организовывать учебный процесс в специально оборудованном центре индивидуального и коллективного пользования специальными техническими средствами обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ул. А. Алиева 1, биологический корпус, 1 этаж).

11.3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

11.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- печатной форме; - в форме электронного документа;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

11.5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

11.5.1. Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля в ЭИОС ДГМУ, письменная проверка

Обучающимся с, относящимся к категории инвалидов и лиц, с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается подготовка к зачету с использованием дистанционных образовательных технологий.

12.5.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

11.6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

11.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т. е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья

11.8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория - мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для самостоятельной работы - стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.

1. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины	РП актуализирована на заседании кафедры		
	Дата	Номер протокола заседания кафедры	Подпись заведующего кафедрой
<p>В рабочую программу вносятся следующие изменения</p> <p>1.;</p> <p>2.....и т. д.</p> <p>или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год</p>			