

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

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе
проф. А.А. Ахмедова
«22» _____ 2026 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 2026

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 «22» мая 2026 г.

Рабочая программа согласована:

1. Директор НМБ ДГМУ _____ В.Р. Мусаева
2. Начальник УМУ _____ Г. Г. Гаджиев
3. Декан фармацевтического и медико-профилактического факультета _____ Г.С. Баркаев

**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»		ИД - 1 ОПК-2 , ИД-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.	ИД-2 ОПК-2 ИД-1 ПК-2	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	ИД-3 ОПК-2	Собеседование по контрольным вопросам.

		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.		
1.3	Тема 3 «Физическая культура как составляющая здорового образа жизни»	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.	ИД-2 опк-2 ИД-1 пк-2	Собеседование по контрольным вопросам
1.4	Тема 4 «Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание»	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	ИД-2 опк-2 ИД-1 пк-2	Собеседование по контрольным вопросам.

		закаливания. Разновидности и способы закаливания. Механизмы влияния закаливания на организм. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой. Показания и противопоказания к выполнению закаливания.		
1.5	Тема 5 «Правильное питание – основа здорового образа жизни»	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	ИД-3 ОПК-2	Собеседование по контрольным вопросам.
1.6	Тема 6 «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека»	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.	ИД-2 ОПК-2 ИД-1 ПК-2	Собеседование по контрольным вопросам.
1.7	Тема 7 «Рациональная организация досуга»	Определение понятия «досуг». Значение отдыха и рекреации в жизни человека. Характеристики, функции и	ИД-2 ОПК-2 ИД-1 ПК-2	Собеседование по контрольным вопросам.

		принципы досуга. Особенности проведения досуга обучающимися общеобразовательных организаций.		
1.8	Тема 8 «Вредные привычки и здоровье»	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	ИД-3 опк-2	Собеседование по контрольным вопросам.
1.9	Тема 9 «Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни»	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	ИД-2 опк-2 ИД-1 пк-2	Собеседование по контрольным вопросам.

		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, невроты) Причины их формирования. Профилактика. Особенности школьных форм патологии в специализированных (коррекционных) образовательных учреждениях.	ИД-3 опк-2	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.	ИД-3 опк-2	Собеседование по контрольным вопросам.

		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.		
1.12	Тема 12 «Формирование здоровья ребенка в семье»	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.	ИД-2 опк-2 ИД-1 пк-2	Собеседование по контрольным вопросам.
1.13	Тема 13 «Психосоматические заболевания у детей»	Психосоматические взаимоотношения. Роль современных психосоциальных факторов в генезе психосоматических расстройств и их распространенности.	ИД-3 опк-2	Собеседование по контрольным вопросам.

		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

			- использование интернета. 2. Работа с лекционным материалом: - проработка конспекта лекции. 3. Работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными на образовательном портале ДГМУ. 4. Подготовка к практическому занятию: - ответы на контрольные вопросы; - изучение нормативных материалов. 5. Подготовка к итоговому занятию: - повторная работа над учебным материалом (учебника, доп. литературы, лекций, интернет-ресурсов).	
3	8	Формирование здоровья ребенка в семье. Психосоматические заболевания у детей.	1. Работа с литературными источниками: - чтение текста учебника, доп. литературы; - работа с нормативными документами; - использование интернета. 2. Работа с лекционным материалом: - 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: - ответы на контрольные вопросы; - изучение нормативных материалов. 5. Подготовка к итоговому занятию: - 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 старшеклассников.
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
Кафедра общей гигиены и экологии человека
Медико-профилактический факультет

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.

Утвержден на заседании кафедры, протокол от «_____» _____ 20__ г. № ____
 Заведующий кафедрой: Д.м.н., проф., Магомедов М.Г. / _____
 Составители:

«_____» _____ 20__ 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. Не знает методы критического анализа и оценки современных научных достижений.	Студент плохо знает методы анализа и оценки современных научных достижений, информацию для анализа критического исторического метода, проблемные ситуации необходимые для	Студент хорошо знает организовать работу по изучению и оценке санитарно-гигиенической ситуации на вверенной территории,	Студент отлично знает проведения санитарно-гигиенической экспертизы продукции и изделий различного назначения и оформления

	решения задач в профессиональной области.	определять приоритетные показатели для ведения социально-гигиенического мониторинга.	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 навыками критического анализа и оценки современных научных достижений	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 ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала.	Студент самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале и способен дать краткую характеристику основным идеям проработанного материала. Студент владеет навыком определения

		Студент способен самостоятельно выделять главные аспекты материала	Студент показывает глубокое и полное владение 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

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- ~ Microsoft Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition FQC-09519; ООО "АТ", срок действия лицензии: бессрочно;
- ~ Microsoft Win Pro 7 SP1 x64 RUS FQC-08297; ООО "ИБТ", срок действия лицензии: бессрочно;
- ~ Операционная система «РЕД ОС», срок действия лицензии: бессрочно;
- ~ Офисный пакет LibreOffice, срок действия лицензии: бессрочно;
- ~ Офисный пакет OpenOffice, срок действия лицензии: бессрочно;
- ~ Kaspersky Endpoint Security для рабочих станций и файловых серверов, ООО "ЮГКОМСОФТ", срок действия лицензии: 11.12.2026;
- ~ ПО «Среда электронного обучения 3KL» зарегистрировано в Реестре российского программного обеспечения Приказом Минсвязи № 515 от 06.10.2020 (регистрационный номер 7069, дата регистрации 07.10.2020). Срок действия лицензии: 04.09.2026.
- ~ Яндекс Браузер с Алисой AI, срок действия лицензии: бессрочно;
- ~ Mozilla Firefox, Mozilla Public License, срок действия лицензии: бессрочно;
- ~ 7-Zip, GNU Lesser General Public License, срок действия лицензии: бессрочно;
- ~ Sumatra PDF, срок действия лицензии: бессрочно.

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	Столы для проведения

	16 посадочных мест для проведения практически занятий, текущего контроля. Ул. Ш. Алиева 1, Биологический корпус 2 этаж.	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.	Стол 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.	Стол 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.	Стол 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.	Стол 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.	Стол 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 суходжаровой, 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
В рабочую программу вносятся следующие изменения 1.; 2.....и т. д. или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год			