

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М.БЕРБЕКОВА»
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ГОСПИТАЛЬНОЙ ХИРУРГИИ С КУРСОМ НЕЙРОХИРУРГИИ**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

**Руководитель образовательной
программы**

Декан факультета

_____ **Белимготов Б.Х.**

_____ **Мизиев И.А.**

«__» _____ **20__ г.**

«__» _____ **20__ г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ»

Направление подготовки(специальности)

31.08.56 «Нейрохирургия»
подготовка кадров высшей квалификации

Квалификация выпускника
врач-нейрохирург

Форма обучения
очная

г.Нальчик, 2022

Рабочая программа дисциплины Формирование ЗОЖ. – Составитель: Инарокова А.М.,
Шомахова А.М., Нальчик: КБГУ, 2018 г. -14 с.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности **31.08.56 «Нейрохирургия»** (уровень подготовки кадров высшей квалификации), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 августа 2014г. N 1099

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3.	Требования к результатам освоения дисциплины	4
4.	Содержание и структура дисциплины	5
5.	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	8
6.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	16
7.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	18
7.1.	<i>Нормативно-законодательные акты</i>	18
7.2.	<i>Основная литература</i>	18
7.2.	<i>Дополнительная литература</i>	18
7.3.	<i>Интернет-ресурсы</i>	18
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	21

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины: обеспечение обучающихся необходимой информацией для овладения определенными знаниями и умениями по формированию здорового образа жизни с учетом последующего обучения и профессиональной деятельности. Обучение навыкам общения с пациентами по вопросам сохранения индивидуального здоровья граждан, включая сокращение потребления алкоголя и табака; профилактики наиболее значимых психосоматических и социальных болезней в разных возрастных группах.

Задачи:

1. Ознакомление с общими принципами формирования здорового образа жизни, его основные составляющие.
2. Обучение принципам рационального питания: составлению пищевого дневника.
3. Приобретение знаний о значении физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
4. Приобретение знаний о влиянии вредных привычек на состояние здоровья.
5. Обучение принципам индивидуальных гигиенических мероприятий, направленных на сохранение здоровья.
6. Формирование навыков изучения научной литературы и официальных статистических обзоров.
7. Формирование навыков общения с пациентами с учетом этики и деонтологии.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Формирование ЗОЖ» относится к факультативным и осваивается во 2-м семестре 1-го курса.

3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

профессиональных (ПК):

- ✓ готовность к обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний (ПК-7);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- о ближайших и отдаленных последствиях табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, выработки отрицательного отношения к вредным привычкам;
- содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы риска болезни»;
- основные факторы риска развития болезней;
- методы физического самосовершенствования;
- универсальные потребности человека в разные возрастные периоды;
- основы профессиональной ориентации.

Уметь:

- пробудить интерес студенческой молодежи к своему здоровью;
- повысить уровень теоретических знаний по дисциплине;
- повысить уровень практических навыков по укреплению здоровья;
- обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья, способствовать соблюдению более здорового образа жизни.

Владеть:

- приобрести опыт деятельности в публичных выступлениях, ведения дискуссии и полемики
- приобрести опыт деятельности в принципах и понятиях доказательной медицины
- приобрести опыт деятельности в рекомендациях по правилам личной гигиены, методам проведения санитарно-просветительской работы

4. Содержание и структура дисциплины**Таблица 1. Содержание дисциплины «Формирование ЗОЖ»**

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма контроля
1	2	3	4
1	Основные факторы, формирующие здоровье.	Формирование навыков ЗОЖ – как научная дисциплина. Современное содержание и задачи. История развития дисциплины. Основные понятия и терминологии. Основные разделы формирования навыков ЗОЖ.	Т, К, дискуссии; презентации
2	Образ жизни и здоровье.	Здоровье в ряду потребностей человека. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.	Т, К, дискуссии; презентации
3	Концепция здорового образа жизни	Основные составляющие здорового образа жизни (сознание, движение, труд, питание, информация, экология, культура, возраст, здоровье).	Т, К, дискуссии; презентации
4	Рациональное питание – фактор здоровья	Алиментарные заболевания. Вопросы профилактики.	Т, К, дискуссии; презентации
5	Принципы организации лечебного питания.	Диетология – наука о питании больных Краткая гигиеническая характеристика основных лечебных столов.	Т, К, дискуссии; презентации
6	Движение, труд – как факторы здоровья.	Движение, труд – как факторы здоровья.	Т, К, дискуссии; презентации
7	Основные факторы риска.	Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран. Образ жизни и основные факторы риска.	Т, К, дискуссии; презентации
8	Табакокурение, наркомания и токсикомания –	Табакокурение, наркомания и токсикомания – как фактор риска.	Т, К, дискуссии; презентации

	как фактор риска.		
9	Пьянство и алкоголизм – как фактор риска	Пьянство и алкоголизм – как фактор риска	Т, К, дискуссии; презентации
10	Инфекционные и неинфекционные болезни.	Хронические неинфекционные заболевания как главная причина ранней инвалидности и смертности. Инфекционные болезни в современном обществе. Эпидемии. Основные принципы профилактики. СПИД и его профилактика	Т, К, дискуссии; презентации

Структура дисциплины «Формирование ЗОЖ»

Таблица 2.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа)

Виды учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия всего	36
В том числе:	
Лекции	-
Практические занятия	36
Самостоятельная работа	36
Работа с учебниками	12
Информационно-литературный поиск	12
Решение тестовых и ситуационных задач	12
Общая трудоемкость 2 з.е. = 72 ч.	72

Практические занятия

Таблица №3

№ ПЗ	Наименование лабораторных работ
1	3
1	Определение типов конституции человека.
2	Пробы по исследованию функции внешнего дыхания.
3	Составление меню - раскладки.
4	Определение индекса массы тела.
5	Основные факторы риска.

6	Оценка уровня здоровья
10	Исследование преобладающего типа вегетативной регуляции.
11	Пьянство и алкоголизм – как фактор риска
12	Табакокурение, наркомания и токсикомания – как фактор риска.
13	Хронические неинфекционные заболевания как главная причина ранней инвалидности и смертности.
14	Инфекционные болезни в современном обществе.
15	Эпидемии. Основные принципы профилактики.
16	СПИД и его профилактика
17	Алиментарные заболевания. Вопросы профилактики

Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица №4

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	2
1	Урбанизация и здоровье человека.
2	Вода- фактор здоровья.
3	Пищевые добавки, их гигиеническая характеристика
4	Туберкулез как социально-гигиеническая проблема.
5	Проблемы охраны мирового океана.
6	Акселерация развития.

5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются **текущий контроль и промежуточная аттестация.**

5.1.Оценочные материалы для текущего контроля. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Формирование ЗОЖ» и включает: ответы на теоретические вопросы, выполнение заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных домашних заданий (например, подготовка мультимедийной презентации) с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов, дискуссии.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

5.2. Вопросы по темам дисциплины «Формирование ЗОЖ»

Тема 1. Определение типов конституции человека.

1. Типы конституционального типа человека
2. Методы определения конституционального типа человека

Тема 2. Пробы по исследованию функции внешнего дыхания.

1. Оценка функции внешнего дыхания
2. Дыхание по методу КП Бутейко

Тема 3. Определение индекса массы тела.

1. Принципы рационального питания
2. Определение индекса Кеттле

Тема 4. Основные факторы риска.

1. Корректируемые факторы риска
2. Некорректируемые факторы риска
3. Выявление и коррекция факторов риска, как компонент первичной профилактики

Тема 6,7. Оценка уровня здоровья

1. Здоровье, определение
2. Уровни здоровья
3. Факторы здоровья

Тема 8. Исследование преобладающего типа вегетативной регуляции.

1. Определение типа вегетативной регуляции
2. Зависимость состояния здоровья от преобладающего типа вегетативной регуляции

Тема 9,10. Пьянство и алкоголизм – как фактор риска. Табакокурение, наркомания и токсикомания – как фактор риска.

1. Вредные привычки
2. Последствия злоупотребления алкоголем
3. Федеральные программы по профилактике алкоголизма
4. Вредные привычки
5. Последствия никотиновой зависимости
6. Федеральные программы по профилактике табакокурения

Тема 11. Хронические неинфекционные заболевания как главная причина ранней инвалидности и смертности.

1. ХНЗ в структуре инвалидности и смертности
2. Факторы риска ХНЗ
3. Профилактика ХНЗ

Тема 12. Эпидемии. Основные принципы профилактики.

1. Профилактика эпидемий
2. Шесть основных механизмов передачи инфекции

3. Карантинные мероприятия

Тема 13. СПИД и его профилактика

1. Основные направления и стратегия профилактической работы
2. Уровни профилактики ВИЧ-инфекции
3. Теоретические основы профилактики
4. Профилактика ВИЧ-инфекции

Тема 14. Алиментарные заболевания. Вопросы профилактики

1. Алиментарные заболевания:

- понятие
- причины возникновения
- классификация,
- профилактика.

Критерии формирования оценок (оценивания) устного опроса

Устный опрос является одним из основных способов учёта знаний обучающегося по дисциплине «Формирование ЗОЖ». Развёрнутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения.

В результате устного опроса знания, обучающегося оцениваются по следующей шкале:

 3 **балла**, ставится, если обучающийся:

- 1) полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное экономических понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

 2 **балла**, ставится, если обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для балла «1», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

 1 **балл**, ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов, ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке.

Баллы « 1 », « 2 », « 3 » могут ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов, данных обучающимся на протяжении занятия

5.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов

Примерные темы рефератов по дисциплине «Формирование ЗОЖ»

1. Правила здорового образа жизни.
2. Профилактика табакокурения.

3. Профилактика наркомании.
4. Профилактика алкоголизма.
5. Профилактика травматизма.
6. Профилактика репродуктивного здоровья.
7. Профилактика психического здоровья.
8. Профилактика СПИДа.
9. Профилактика игромании.
10. Профилактика зрительных нарушений у школьников.
11. Профилактика сколиоза у школьников.
12. Профилактика злоупотребления энергетических напитков.
13. Профилактика слуховых нарушений из-за чрезмерного пользования наушниками в молодежной среде.
14. Профилактика ожирения.
15. Правила здорового питания.
16. Профилактика гиподинамии.

5.4.Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине Формирование ЗОЖ

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Выберите правильный ответ

Тестовый контроль (примеры)

I: ТЗ 37 Тема 2-0-0

S: Основным ожидаемым результатом профилактических вмешательств не является:

- : сокращение смертности
- : сокращение заболеваемости
- : снижение расходов на лечение заболеваний
- +: Уменьшение чувства тревоги

I: ТЗ 38Тема 2-0-0

S: . Гигиена:

- +: наука о здоровых коллективах людей, вырабатывающих нормативы здорового образа жизни
- : комплексная наука, исследующая среду обитания живых существ.
- : наука о практической реализации мероприятий, направленных на создание здоровых условий труда.
- : Наука о документах по охране окружающей среды.

ЗАЧЕТНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

1. Здоровье и факторы его формирования
3. Адаптационные возможности организма
- 4.Биологические аспекты здорового образа жизни. Биологический возраст человека
6. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика

7. Важнейшие условия здорового образа жизни
8. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
9. Виды дыхания (верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание)
10. Виды нарушения осанки у детей
11. Влияние дыхательных упражнений на организм
12. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
13. Восстановление внутреннего резерва организма после выполнения физических нагрузок
14. Вред курения и алкоголя
15. Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь»
16. Группы инфекций, передающихся половым путём
17. Двигательная активность и здоровье
18. Двигательные навыки и двигательные качества
19. Здоровый подход к питанию
20. Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики
21. Здоровье населения и индивидуальное здоровье Критерии диагностики
22. Значение белков в питании больного и здорового человека
23. Значение жиров в питании больного и здорового человека
24. Значение состояния воздуха в спортивных помещениях
25. Значение углеводов в питании больного и здорового человека. Классификация углеводов
26. Индивидуальная норма здоровья и ее составляющие
27. Как победить стресс
28. Курение и онкологические заболевания
29. Курение и патология органов дыхания
30. Курение как фактор риска НИЗ, механизмы реализации вреда
31. Курение и ССЗ
32. Личная и общественная гигиена
33. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам
34. Наследственность как фактор здоровья
35. Нравственное здоровье

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая обучающимся по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения обучающимся учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость обучающегося по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний обучающегося по результатам промежуточной аттестации (не более 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Формирование ЗОЖ» в II семестре является зачет.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

№ раздела	Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
1	2	3	4
1	ПК- 7 готовность к обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний;	<p>Знать: основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения;</p> <p>Уметь: планировать, анализировать и оценивать состояние здоровья населения и влияние на него факторов окружающей и производственной среды; участвовать в организации и оказании лечебно-профилактической и санитарно-противоэпидемической помощи населению с учетом его социально-профессиональной и возрастно-половой структуры;</p> <p>Владеть: базовыми технологиями приобретения информации: самостоятельной работой с учебной, справочной литературой на бумажных и электронных носителях, Интернет-ресурсами по гигиене и экологии;</p>	Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.3.); типовые тестовые задания (раздел 5.4.);

7 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Нормативно-законодательные акты

2. Гражданский кодекс РФ: [электронный ресурс]// Доступ из справочной системы "Гарант". <http://www.garantexpress.ru>.

7.2 Основная литература

1. Керимов, Р.Д. Медицина. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / Р.Д. Керимов, Л.И. Федянина. — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 223 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/30074>
2. Жирков, А.М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: Учебное пособие. [Электронный ресурс] / А.М. Жирков, Г.М. Подопрigorа, М.Р. Цуцунава. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, 2016. — 272 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/89953>

3. Морозов, М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — СПб. : Лань, 2016. — 372 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/89954>

7.3 Дополнительная литература

- 1 Мирзоев О. М. [Применение восстановительных средств в спорте](#) [Электронный ресурс] 2004
2 Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. [Гигиена физического воспитания и спорта](#) [Электронный ресурс] 2005
3 Соловьев Г. М. [Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры](#)

7.4. Интернет-ресурсы

Профильные web – сайты Интернета:

1. <http://www.bibliotekar.ru/423/index.htm> – Сорокина
 2. www.medvuz.ru
 3. www.historemed.ru
 4. Министерство здравоохранения и социального развития РФ (<http://www.minzdravsoc.ru>).
 5. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.rospotrebnadzor.ru>)
 7. ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.fcgsen.ru>).
 8. Информационно – методический центр «Экспертиза» (<http://www.crc.ru>).
 9. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>).
- ❖ www.studmedlib.ru;
 - ❖ www.e.lanbook.com;
 - ❖ www.knigafund.ru;
 - ❖ www.elibrary.ru
 - ❖ www.sciencedirect.ru
 - ❖ www.mkb-10.com
 - ❖ www.gks.ru
 - ❖ www.consultant.ru
 - ❖ www.journals.medi.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Минимально необходимый для реализации ОПОП перечень материально-технического обеспечения включает в себя: лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть Интернет), помещения для проведения семинарских и практических занятий (оборудованные учебной мебелью), компьютерные классы и др.

По дисциплине «Формирование ЗОЖ» имеются презентации по всем темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал. Занятия лекционного типа, практические занятия проводятся с наборами демонстрационного

оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующих рабочим учебным программам дисциплины.

При проведении занятий лекционного типа, практических занятий используются:

лицензионное программное обеспечение:

- Продукты Microsoft (Desktop EducationALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription);
- Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition;
- AltLinux (Альт Образование 8);

свободно распространяемые программы:

- Academic MarthCAD License - математическое программное обеспечение, которое позволяет выполнять, анализировать важнейшие инженерные расчеты и обмениваться - ими;
- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства - Microsoft Windows.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается: 1. Альтернативной версией официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих; 2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; 3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации; 4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).