Аннотация

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 28.08.2025 23:29:39
Уникальный программный ключ:
faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

рабочей программы учебной дисциплины "*Б1.О.54 Основы здорового образа жизни*"

направления подготовки бакалавров "*31.05.01 Лечебное дело*"

профиль подготовки "*Лечебное дело*"

программа подготовки "*Врач-лечебник*"

Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Цель дисциплины «Основы здорового образа жизни» – изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни. В практическом плане цель можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни;

формирование ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ и здоровью окружающих людей

Основные блоки и темы дисциплины

Раздел дисциплины
Цель, задачи и принципы дисциплины. Определение понятия здоровья
Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ
Понятие об иммунитете. Виды иммунитета
Основы профилактики вредных привычек
Психическое здоровье. Понятие о стрессе и дистрессе.
Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.
Простудные и простудно-инфекционные заболевания
Инфекции передающиеся половым путем
промежуточная аттестация

Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» проводится в 4 семестре и логически взаимосвязана с дисциплинами: гигиена, экология, безопасность жизнедеятельности, и др.Дисциплина не повторяет учебный материал вышеприведенных, а направлена на формирование теоретико-практических основ здорового образа жизни. Программой предусмотрено изучение дисциплины на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной внеаудиторной работы студентов. В лекциях раскрываются теоретические и законодательные основы всех направлений дисциплины. На практических занятиях систематизируются и закрепляются теоретические знания, отрабатывается новый, самостоятельно изученный материал путем организации дискуссии, решения ситуационных задач. Внеаудиторная работа студентов предусматривает самостоятельное изучение отдельных вопросов изучаемого курса дисциплины, подготовку рефератных сообщений, анализ ситуаций и информации, получаемой из повседневной жизнедеятельности во взаимосвязи с учебными вопросами изучаемого материала. Промежуточный контроль знаний осуществляется путем проведения опроса, контрольных работ. Итоговый контроль знаний по изученному курсу дисциплины осуществляется путем проведения зачета. Обучение студентов по данной дисциплине проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часа.

В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями:

УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий		
УК-1.1 Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи		
логические формы и процедуры, способствующие рефлексии по поводу собственной и мыслительной деятельности.	аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации.	навыками сопоставления разных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.
УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий		
УК-1.2 Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи		
- особенности системного и критического мышления и демонстрировать готовность к нему;- логические формы и процедуры, демонстрировать способность к рефлексии по поводу собственной и мыслительной деятельности.	анализировать источники информации с точки зрения временных и пространственных условий их возникновения.	навыками определения практических последствий изложенного решения задачи.
УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий		
УК-1.3 Рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки		
логические формы и процедуры, способствующие рефлексии по поводу собственной и мыслительной деятельности.	аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации.	навыками определения практических последствий изложенного решения задачи.
ОПК-3: Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним		
ОПК-3.1 Демонстрирует способность к противодействию применения допинга и борьбе с ним		
основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте; механизмы действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте.	применять знания механизмов действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте, для организации борьбы с ним: проводить санитарно-просветительскую работу среди различных групп населения.	навыками проведения санитарно-просветительской работы, направленной на борьбу с допингом в спорте.
ОПК-2: Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения		
ОПК-2.14 Оценивает эффективность профилактической работы с пациентами		
Законодательство Российской Федерации в сфере охраны здоровья, санитарные правила и нормы.	определять эффективность профилактической работы с пациентами.	навыками оценки эффективности профилактической работы с пациентами.
ОПК-2: Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения		
ОПК-2.13 Формирует программы здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ		
формы и методы санитарно-просветительной работы по формированию элементов здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.	разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.	навыками формирования программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.
ОПК-2: Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения		
ОПК-2.3 Разрабатывает и участвует в проведении профилактических мероприятий с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента (населения)		
методы профилактики заболеваний и методы контроля соблюдения профилактических мероприятий, проводимые с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента (населения).	осуществлять этапы профилактических мероприятий, проводимых с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента (населения).	методами профилактики заболеваний, проводимыми с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента (населения). Методами контроля соблюдения профилактических мероприятий.
ОПК-2: Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения		
ОПК-2.1 Использует различные приемы, методы для распространения знаний о здоровом образе жизни и санитарно-гигиенического просвещения населения		
основные приемы и методы	консультировать пациента (семью) по	навыками использования различных

пропаганды здорового образа жизни, санитарно-гигиенического просвещения населения.	вопросам здорового образа жизни.	приемов, методов для распространения знаний о здоровом образе жизни и навыками санитарно-гигиенического просвещения населения.

Дисциплина "Основы здорового образа жизни" изучается посредством лекций, все разделы программы закрепляются практическими, лабораторными занятиями, выполнением контрольных работ, самостоятельной работы над учебной и научно-технической литературой и завершается экзаменом.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 108 часа, 3 зачетные еденицы.

Вид промежуточной аттестации: Зачет.

Разработчик:	Подписано простой ЭП 20.08.2025	Куева Элла Мухамедовна
Зав. кафедрой:	Подписано простой ЭП 25.08.2025	Даутов Юрий Юнусович
Зав. выпускающей кафедрой:	Подписано простой ЭП 26.08.2025	Лялюкова Елена Александровна