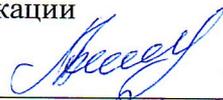


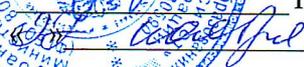
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Алексеев Сергей Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.03.2026 12:27:10
Уникальный программный ключ:
1a71b4ffae53ef7400543ab36ba60a699d538e44

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра превентивной медицины и новых технологий здоровьесбережения

Согласовано:
Директор Института психологии и
коммуникации

Т.С. Гугова
2025 года



Утверждаю:
Проректор по учебной
Работе

Т.В. Гайворонская
2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»**

для образовательной программы высшего
образования - по программе специалитета по
направлению подготовки
37.05.01 Клиническая психология

**Курс 1
Семестр 2
Форма обучения – очная**

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетных единицы, всего 72 часа

Итоговый контроль – зачет

Рабочая программа учебной дисциплины Б1.О.63 «Основы здорового образа жизни и активного долголетия» по специальности 37.05.01 Клиническая психология составлена на основании ФГОС ВО 3 ++ по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 26 мая 2020 года № 683 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология» и учебного плана специальности 37.05.01 Клиническая психология.

Составители:

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы
1.	Бондина В.М. 	Кандидат медицинских наук,	Доцент кафедры превентивной медицины и новых технологий здоровьесбережения	ФГБОУ ВО КубГМУ МЗ РФ

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (Протокол № 3 от «14» ноября 2025 г.).

Рецензенты:

№п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы
1.	Литвинова Т.Н. 	Доктор педагогических наук	Профессор кафедры фундаментальной и клинической биохимии	ФГБОУ ВО КубГМУ МЗ РФ
2.	Черный Е.В. 	Доктор психологических наук	Заведующий кафедрой социальной психологии факультета психологии	ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»

1. Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 1.1.** Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 1.2.** Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 апреля 2021 г. № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».
- 1.3.** Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июня 2015 г. № 636 «Об утверждении порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры».
- 1.4.** Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология. Утверждает приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 мая 2020 г. N 683
- 1.5.** Приказ Минтруда России от 18.11.2013 N 682н "Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере"
- 1.6.** Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам специалитета, программам магистратуры в ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.
- 1.7.** Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.
- 1.8.** Положение о порядке проведения государственной итоговой аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.
- 1.9.** Учебный план образовательной программы.
- 1.10.** Иные локальные нормативные акты ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.

2. Общие положения

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б.1.О.63 «Основы здорового образа жизни и активного долголетия» является получение обучающимися системных теоретических, научных и прикладных знаний о формировании функциональной мозговой организации в онтогенезе, о новых подходах к изучению видов отклоняющегося развития, их структуре, степени выраженности, а также возможностях нейропсихологической диагностики и коррекции отклонений развития.

Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

В практической деятельности:

- знакомство с современными психологическими подходами формирования установки на здоровый образ жизни в образовательных учреждениях, и способами оказания профессиональной помощи;
- проанализировать и освоить психологические технологии и средства формирования здорового образа жизни;
- повысить психологическую компетентность студентов в вопросах оценки качества

здорового образа жизни;

- формировать коммуникативную компетентность, проявляющуюся в умении партнерского, диалогического общения;

В научно-исследовательской деятельности:

- знакомство с нормативно-правовыми, учебно-методическими и аналитическими материалами, обеспечивающих формирование ответственности к здоровому образу жизни.

В проектно-инновационной деятельности:

- сформировать умения организовывать систему направленных на здоровый образ жизни классных и внеклассных занятий и социально-психологических тренингов со всеми субъектами образовательной среды школы: учениками, учителями, родителями

- обучить приемам конструктивного решения проблем межличностного и межгруппового взаимодействия.

2.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.63. «Основы здорового образа жизни и активного долголетия» изучается во 2 семестре и относится к обязательной части Блока Б1 Дисциплины (модули). Является обязательной дисциплиной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з. е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся должны освоить следующие дисциплины: безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: психология зависимого поведения, элективные дисциплины по физической культуре и спорту

прохождения учебной практики - Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы); производственной практики – производственная практика в профильных организациях, и прохождения Государственной итоговой аттестации - Выпускная квалификационная работа (подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы).

3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Код и наименование компетенции		
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля) (уровень сформированности индикатора (компетенции))	
Универсальные компетенции		
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.		
УК-6. ИД-1	Знать:	важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; технологию и методику самооценки; основные принципы

		самовоспитания и самообразования
	Уметь:	определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; контролировать и оценивать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	планирования собственной профессиональной деятельности и саморазвития, изучения дополнительных образовательных программ
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7. ИД-1	Знать:	здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	Уметь:	грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни
Общепрофессиональные компетенции		
ОПК-8. Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование.		
ОПК-8. ИД-1	Знать:	теоретические и методические основы психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование

	Уметь	разрабатывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий)
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	навыками информирования и консультирования различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий)
ОПК 9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.		
ОПК-9. ИД1	Знать:	основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; социально-гигиенические и медицинские аспекты алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, основные принципы их профилактики; формы и методы санитарно-гигиенического просвещения среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников; основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения наиболее распространенных заболеваний; основы профилактической медицины; этапы планирования и внедрения коммунальных программ профилактики наиболее распространенных заболеваний
	Уметь:	проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди детей и взрослых (их законных представителей) и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проводить санитарно-просветительскую работу среди детей и взрослых с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; формировать у детей и взрослых (их законных представителей) поведение, направленное на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических

		<p>средств, и психотропных веществ; разрабатывать план профилактических мероприятий и осуществлять методы групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний; назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе онкологических; проводить подбор и назначение лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний</p>
Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):		<p>навыками пропаганды здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проведения санитарно-просветительской работы среди детей и взрослых; формирования у детей и взрослых (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; формирования программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разработки плана профилактических мероприятий и осуществление методов групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний; назначения профилактических мероприятий детям и взрослым с учетом факторов риска, онкологической и гигиенической профилактики в соответствии с порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями, с учетом стандартов медицинской помощи; подбора и назначения лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний</p>
Профессиональные компетенции		
ПК-2. Планирует, организует и проводит мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.		
ПК-2. ИД1	Знать:	<p>Основы социальной психологии, психологии малых групп, психологию кризисных состояний, психологию экстремальных ситуаций, психологию горя, потери, утраты.</p>

		<p>Национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения.</p> <p>Психологию семьи, консультирования семьи, кризисов семьи.</p> <p>Проблемы социализации, социальной адаптации, характеристики социальной среды, а также направления молодежных движений.</p>
	Уметь:	<p>Оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности.</p> <p>Организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности.</p> <p>Разрабатывать материалы по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и представлять их в интернет-форумах и СМИ.</p> <p>Проводить профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности с учетом данных мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.</p> <p>Проводить индивидуальное и групповое консультирование по проблемам снижения напряженности, обнаруженной при анализе результатов мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.</p> <p>Владеть технологиями работы с информационными сетями, основным программным обеспечением, необходимым для проведения мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.</p>
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	<p>Разработка программ мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.</p> <p>Определение психологических критериев соответствия среды проживания населения потребностям и возможностям людей.</p> <p>Проведение мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и анализ полученных данных.</p> <p>Выделение и оценка психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности.</p> <p>Обобщение полученных данных и разработку на их</p>

		основе психологических рекомендаций по минимизации негативных явлений.
ПК-7. Организует работу по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы		
ПК-7. ИД1	Знать	<p>Задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы.</p> <p>Социальная психология, психология малых групп.</p> <p>Национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания (народные традиции, этнокультурные и конфессиональные особенности воспитания).</p> <p>Психология семьи, консультирования семьи, кризисов семьи.</p> <p>Проблемы социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристики социальной среды.</p> <p>Современные направления молодежных движений.</p> <p>Основы безопасности жизнедеятельности человека и окружающей среды.</p> <p>Психология кризисных состояний, рискология.</p> <p>Психология экстремальных ситуаций, психология горя, потери, утраты.</p> <p>Документоведение.</p>
	Уметь	<p>Анализировать обращения и запросы населения, органов и организаций социальной сферы для корректировки программ психологического просвещения.</p> <p>Разрабатывать и согласовывать регламенты с органами и организациями социальной сферы.</p> <p>Использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды при разработке плана психологического просвещения и проведения информационных консультаций.</p> <p>Подбирать и разрабатывать инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг.</p> <p>Использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги).</p> <p>Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах.</p> <p>Создавать наглядные материалы для психологического просвещения.</p>

		<p>Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.</p> <p>Оценивать результативность психологического просвещения, не нарушая этических норм и прав человека.</p> <p>Владеть современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами.</p> <p>Вести документацию и служебную переписку.</p>
	Владеть	<p>Разработка плана психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы.</p> <p>Доведение до сведения государственных и муниципальных органов, организаций социальной сферы информации о перечне психологических услуг и возможности их получения.</p> <p>Разработка рекомендаций для работников органов и организаций социальной сферы по психологическому просвещению с учетом конкретных задач, решаемых ими.</p> <p>Организация волонтерских проектов и программ, ориентированных на повышение мотивации в получении психологической помощи.</p> <p>Подготовка для СМИ информации о психологических услугах в социальной сфере (ролики, передачи на теле- и радиоканалах и т.д.).</p> <p>Проведение групповых и индивидуальных информационных консультаций о возможности получения психологических услуг.</p> <p>Привлечение к психологическому просвещению граждан, успешно завершивших программы психологической помощи.</p> <p>Обобщение и оценка результатов работы по психологическому просвещению в целях формирования рекомендаций для ее совершенствования.</p> <p>Учет проведенных работ.</p>

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестр 2
ИТОГО: Общая трудоемкость	72/2	72/2
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	48	48
Лекции (Л)	14	14
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Самостоятельная работа студента (СРС), в т.ч.	24	24
Вид промежуточной аттестации	Зачтено	2 з.е

4.1 Содержание разделов, тем дисциплины

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	УК-6 УК-7 ОПК-8 ОПК-9 ПК-2 ПК-7	Модуль 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Государственная политика в области здоровьесбережения.	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Подходы к здоровому образу жизни в разных странах и их влияние на здоровье населения. Современная политика укрепления здоровья населения в Российской Федерации, тенденции и перспективы
2.	УК-6 УК-7 ОПК-8 ОПК-9 ПК-2 ПК-7	Модуль 2. Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни.	Рациональное питание. Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания. Основные нутриенты (жиры, белки, углеводы, пищевые волокна, витамины, минеральные вещества, вода, соль). Основные принципы организации рационального питания. Индекс массы тела. Информированность о качестве употребляемых продуктов.
3.	УК-6 УК-7 ОПК-8 ОПК-9 ПК-2 ПК-7	Модуль 3. Двигательная активность и здоровье.	Физиологические основы двигательной активности. Двигательные навыки и двигательные качества. Понятие о физической нагрузке. Общие эффекты и принципы физической нагрузки. Возрастные особенности двигательной активности. Понятие о физическом здоровье. Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья. Индивидуальные и общественные мероприятия, направленные на улучшение здоровья. Закаливание. Физическая культура, фитнес, йога, массовый спорт, профессиональный спорт.

			Гиподинамия – фактор риска развития заболеваний.
4.	УК-6 УК-7 ОПК-8 ОПК-9 ПК-2 ПК-7	Модуль 4 Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье. Аддиктивное поведение.	Типология индивидуальных психологических особенностей. Возрастно-половые различия психофизиологических качеств. Понятие о психическом здоровье и его оценка. Регулирование психологического состояния. Принципы и средства психотренинга. Понятие о стрессе, его причинах и влиянии на организм человека. Пути снятия стресса. «Экзаменационный стресс». Патологический гемблинг. Пищевые аддикции. Аддиктивное переедание (нервная булимия). Аддиктивное голодание (нервная анорексия). Орторексия. Меры профилактики. Интернет – аддикция и ее влияние на здоровье
5.	УК-6 УК-7 ОПК-8 ОПК-9 ПК-2 ПК-7	Модуль 5 Психологическое и физиологическое влияние вредных привычек на организм человека. Меры профилактики.	Вред алкоголя. Причины, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии, профилактика и борьба со злоупотреблением алкогольсодержащими напитками. Стратегия государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактики алкоголь-ассоциированной патологии среди населения РФ. Детский и подростковый алкоголизм, особенности течения, последствия. Особенности течения беременности при употреблении алкоголя, возможные осложнения. Курение табака (никотина). Состав табачного дыма, влияние курения на системы органов. Политика ВОЗ по борьбе с курением. Государственная политика в области снижения масштабов потребления табака. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм и организм подростка. Влияние табакокурения во время беременности на

			<p>развитие плода и новорождённого.</p> <p>Наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие. Понятие наркомании, ее виды.</p> <p>Токсические вещества, их отрицательное влияние на организм человека. Понятие токсикомании. Концепция государственной антинаркотической политики РФ.</p>
6.	<p>УК-6</p> <p>УК-7</p> <p>ОПК-8</p> <p>ОПК-9</p> <p>ПК-2</p> <p>ПК-7</p>	<p>Модуль 6</p> <p>Здоровый образ жизни - основа профилактики важнейших инфекционных и неинфекционных заболеваний.</p>	<p>Терморегуляция и здоровье. Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм человека. Факторы, провоцирующие простудные и простудно-инфекционные заболевания. Основы предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Повышение защитных сил организма.</p> <p>Понятие об инфекциях, передающихся половым путем: стадии, симптомы, последствия. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путем.</p> <p>Методологические основы и факторы организации рациональной жизнедеятельности. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности студента</p>

4.2 Названия тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

№ темы	Названия тем лекций дисциплины	Объем по семестрам
		Семестр 2
1	2.	3
1.	Основы учения о здоровье и здоровом образе жизни. Современная государственная политика РФ в области здоровьесбережения.	2
2.	Рациональное питание здоровье.	2
3.	Физическая активность и ее роль в формировании здорового образа жизни.	2
4.	Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье.	2
5.	Влияние алкоголя на здоровье. Стратегия государственной политики по	2

	снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактики алкоголь-ассоциированной патологии среди населения.	
6.	Психологическое и физиологическое влияние табакокурения, употребления наркотических и токсических веществ на организм человека. Концепция государственной антинаркотической политики и политики в области снижения масштабов потребления табака.	2
7.	Терморегуляция и здоровье. Профилактика простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Инфекции, передающиеся половым путем и пути их предотвращения.	2
	Итого:	14

4.3 Названия тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины

п/№	Названия тем практических занятий дисциплины	Объем по семестрам
		№2
1	2	3
	Модуль 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Государственная политика в области здоровьесбережения.	
1.	Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Современная политика укрепления здоровья населения в РФ.	2
2.	Факторы, влияющие на здоровье. Образ жизни: определение, категории. Диспансеризация населения. Группы здоровья.	2
3.	Элементы здорового образа жизни. Мотивации, лежащие в основе формирования стиля здорового образа жизни. Медицинская активность и ее параметр.	2
4.	Центр здоровья и его функции.	2
	Модуль 2. Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни.	
5.	Рациональное питание-основной фактор здорового образа жизни. Определение индекса массы тела. Информированность о качестве употребляемых продуктов.	2
6.	Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания. Основные нутриенты.	2
	Модуль 3. Двигательная активность и здоровье.	
7.	Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья. Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний.	2
	Модуль 4. Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье. Аддиктивное поведение.	
8.	Психическое здоровье и его оценка. Регулирование психологического состояния. Принципы и средства психотренинга. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса.	2
9.	Аддиктивное поведение. Патологический гемблинг. Меры профилактических вмешательств.	2

10.	Пищевые аддикции (нервная булимия, нервная анорексия). Орторексия.	2
	Модуль 5. Психологическое и физиологическое влияние вредных привычек на организм человека. Меры профилактики.	
11.	Вред алкоголя. Причины и факторы, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии. Особенности алкоголизации детей и подростков. Влияние алкоголя на развитие плода и новорожденного. Меры профилактики и борьба со злоупотреблением алкогольсодержащими напитками.	2
12.	Вред табакокурения. Влияние табакокурения на детский организм, организм подростка. Влияние табакокурения во время беременности на развитие плода и новорожденного. Меры профилактики и борьба с табакокурением.	2
13.	Наркотические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Наркомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением наркотических веществ.	2
14.	Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Токсикомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением токсических веществ.	2
	Модуль 6. Здоровый образ жизни - основа профилактики важнейших инфекционных и неинфекционных заболеваний.	
15.	Простудные и простудно-инфекционные заболевания, их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Повышение защитных сил организма.	2
16.	Инфекции, передающиеся половым путем, их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путем.	2
17.	Заключительное занятие, зачтено	2
	Итого:	34

4.4 Перечень разделов, тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	Модуль 1 Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Государственная политика в области здоровьесбережения.	1) изучение лекционного материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; 2) поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; 3) выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; 4) изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение;	4

		5) подготовка к практическим занятиям; 6) подготовка к письменной работе	
2	Модуль 2 Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни.	1) изучение лекционного материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; 2) поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; 3) выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; 4) изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; 5) подготовка к практическим занятиям; 6) подготовка к письменной работе	4
3.	Модуль 3 Двигательная активность и здоровье.	1) изучение лекционного материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; 2) поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; 3) выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; 4) изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; 5) подготовка к практическим занятиям; 6) подготовка к письменной работе	4
4.	Модуль 4 Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье. Аддиктивное поведение.	1) изучение лекционного материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; 2) поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; 3) выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; 4) изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; 5) подготовка к практическим занятиям;	4

		6) подготовка к письменной работе	
5.	Модуль 5 Психологическое и физиологическое влияние вредных привычек на организм человека. Меры профилактики.	1) изучение лекционного материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; 2) поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; 3) выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; 4) изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; 5) подготовка к практическим занятиям; 6) подготовка к письменной работе	4
6.	Модуль 6 Здоровый образ жизни - основа профилактики важнейших инфекционных и неинфекционных заболеваний.	1) изучение лекционного материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; 2) поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; 3) выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; 4) изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; 5) подготовка к практическим занятиям; 6) подготовка к письменной работе	4
	Итого		24

Темы дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися:

Модуль 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Государственная политика в области здоровьесбережения.

1. Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Современная политика укрепления здоровья населения в РФ.

2. Факторы, влияющие на здоровье. Образ жизни: определение, категории. Диспансеризация населения. Группы здоровья.

3. Элементы здорового образа жизни. Мотивации, лежащие в основе формирования стиля здорового образа жизни. Медицинская активность и ее параметр.

4. Центр здоровья и его функции.

Модуль 2. Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни.

5. Рациональное питание-основной фактор здорового образа жизни. Определение индекса массы тела. Информированность о качестве употребляемых продуктов.

6. Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания. Основные нутриенты.

Модуль 3. Двигательная активность и здоровье.

7. Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья. Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний.

Модуль 4. Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье. Аддиктивное поведение.

8. Психическое здоровье и его оценка. Регулирование психологического состояния. Принципы и средства психотренинга. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса.

9. Аддиктивное поведение. Патологический гемблинг. Меры профилактических вмешательств.

10. Пищевые аддикции (нервная булимия, нервная анорексия). Орторексия.

Модуль 5. Психологическое и физиологическое влияние вредных привычек на организм человека. Меры профилактики.

11. Вред алкоголя. Причины и факторы, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии. Особенности алкоголизации детей и подростков. Влияние алкоголя на развитие плода и новорожденного. Меры профилактики и борьба со злоупотреблением алкогольсодержащими напитками.

12. Вред табакокурения. Влияние табакокурения на детский организм, организм подростка. Влияние табакокурения во время беременности на развитие плода и новорожденного. Меры профилактики и борьба с табакокурением.

13. Наркотические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Наркомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением наркотических веществ.

14. Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Токсикомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением токсических веществ.

Модуль 6. Здоровый образ жизни - основа профилактики важнейших инфекционных и неинфекционных заболеваний.

15. Простудные и простудно-инфекционные заболевания, их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Повышение защитных сил организма.

16. Инфекции, передающиеся половым путем, их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путем.

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

5.1. Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Зачтено	Средство контроля изученного материала, усвоения дисциплины	Контрольные вопросы по билетам.
2	Собеседование	Специальная беседа преподавателя с обучающимся по темам	Согласно тематике практических заданий, находящихся в

		конкретных разделов дисциплины	практикуме
3	Тесты	Система стандартизованных заданий по разделам дисциплины, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний обучающегося	Фонд тестовых заданий
4	Письменный ответ на вопросы	Средство контроля, позволяющее выяснить объем знаний обучающегося по разделам дисциплины в фиксированной форме	Перечень контрольных вопросов по всем модулям дисциплины:
5	Ситуационные задачи	Система стандартизованных задач по разделам дисциплины, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний обучающегося и средство контроля	Сборник задач.

5.2. Примерный перечень вопросов в билетах для проведения итогового контроля успеваемости обучающихся по дисциплине «Основы здорового образа жизни и активного долголетия»:

Билет №1

1. Международные организации, занимающиеся вопросами охраны здоровья.
2. Гиподинамия - как фактор возникновения заболеваний. Основные принципы назначения ОФК. Основные отличия ОФК от ЛФК.
3. Токсические вещества, классификация веществ, вызывающих токсикомании. Отличия от веществ, вызывающих наркомании.

Билет №2

1. Государственная политика в области здоровьесбережения. Перспективы развития системы здравоохранения в области профилактики (схема).
2. Критерии, доля (%) и примеры факторов, влияющих на здоровье.
3. Патологический гемблинг: понятие, стадии гемблинга.

Билет №3

1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Критерии образа жизни.
2. Орторексия: понятие, виды. Определение булимии.
3. Инфекции, передающиеся половым путем: понятие, классификация, последствия, пути предотвращения.

Билет №4

1. Группы здоровья взрослого населения; критерии, тактика.

2. Пищевые аддикции: понятие, типы. Виды профилактических вмешательств.
3. Профилактика ВИЧ-инфекции у медицинского персонала.

Билет №5

1. Понятие о медицинской активности, ее элементы и параметры (показатели).
2. Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние кальяна и вейпов (электронных сигарет) на системы органов человека.
3. Острые респираторные инфекции: понятие, механизм и пути их передачи, основные симптоматические отличия различных видов ОРИ.

Билет №6

1. Биосоциальные критерии, определяющие эффективность здорового образа жизни человека.
2. Профессиональный спорт и здоровье.
3. Рациональное питание – понятие, классификация нутриентов. Виды нерационального питания.

Билет №7

1. Диспансеризация: определение, какие исследования включает первый этап диспансеризации?
2. Метаболизм этанола (стадии окисления). Принципы лечения алкоголизма.
3. Интернет – аддикция: понятие, типы интернет-зависимых людей, перечислить психические симптомы при интернет-аддикции.

Билет №8

1. Характеристика основных видов ЛФК.
2. Ретарданты. Понятие, основные причины.
3. Группы и примеры симптомов, которые могут возникнуть при экзаменационном стрессе. Пути снятия эмоционального стресса.

Билет №9

1. Аддиктивное поведение: понятие, классификация, примеры.
2. Определение психоактивных веществ (ПАВ). Характеристика опиатов. Отличия опиатов от опиоидов
3. Допинги: определение, классификация.

Билет №10

1. Механизмы влияния алкоголя на плод, последствия воздействия алкоголя на плод (ПАС и ПАЭ).
2. Акселерация. Факторы, влияющие на акселерацию (по Ю.П. Лисицыну)
3. Как происходит заражение ОРИ? Факторы риска ОРИ.

Билет №11

1. Виды мотиваций к формированию здорового образа жизни.
2. Допинги: определение, классификация.
3. Правила проведения бесед, направленных на усиление мотивации бросить курить, примеры бесед (5A и 5R).
- 4.

Билет №12

1. Понятие пирамиды питания. Словесное описание пирамиды питания (12 шагов к здоровому питанию).
2. Характеристика каннабиноидов. Их действие на организм человека.
3. Группы здоровья взрослого населения; критерии, тактика.

Билет №13

1. Инфекции, передающиеся половым путем: понятие, последствия и меры профилактики.
2. Здоровье и здоровый образ жизни: основные понятия и категории.
3. Рациональное питание. Характеристика основных нутриентов и их значение для здоровья человека.

Билет №14

1. Лечение табачной зависимости: никотин заместительная терапия.
2. Определение и формула расчёта индекса массы тела. Показатели ИМТ.
3. Интернет – аддикция: понятие, типы интернет-зависимых людей, перечислить психические симптомы при интернет-зависимости.

Билет №15

1. Центры здоровья: понятие, структура центра здоровья. Основные и дополнительные исследования, которые проводят в центрах здоровья.
2. Характеристика основных видов ЛФК.
3. Общая характеристика наркологов-аналогов и их составляющих: курительные смеси. Энтеогены.

Билет №16

1. Профилактика ОРИ и повышение защитных сил организма.
2. Пищевые аддикции: понятие, типы. Виды профилактических вмешательств.
3. Приёмы нейтрализации негативных моментов и выведение их на уровень интеллектуально-психологической мобилизации («метод зеркала» и т.д.).

Билет №17

1. Группы риска населения, выделяемые в практическом здравоохранении.
2. Патологический гемблинг: понятие, стадии гемблинга.

3. Галлюциногены: характеристика ПАВ (психоактивных веществ), относящихся к галлюциногенам.

Билет №18

1. Принципиальная схема организации системы профилактических мероприятий на территории РФ. Нормативно-правовая база в области охраны здоровья в нашей стране.
2. Психотренинг - понятие. Отличия от психотерапии. Принципы и средства психотренинга.
3. Особенности действия алкоголя на детей и подростков, возможные последствия.

Билет №19

1. Критерии, доля (%) и примеры факторов, влияющих на здоровье.
2. Метаболизм этанола (стадии окисления). Принципы лечения алкоголизма.
3. Физические симптомы при интернет-аддикции. Что такое синдром карпального канала, когда этот синдром возникает?

Билет №20

1. Аддиктивное поведение: понятие, классификация, примеры.
2. Характеристика ПАВ (психоактивных веществ), относящихся к группе «другие стимуляторы».
3. Группы здоровья взрослого населения: критерии, тактика.

5.3. Примеры практических (ситуационных) задач для проведения итогового занятия по дисциплине

ЗАДАЧА №1

Мужчина 54 года, работа связана с физическими нагрузками. Курит в течение 18 лет, последние несколько месяцев беспокоят неприятные ощущения в области сердца.

ЗАДАНИЕ:

1. Может ли повлиять курение пациента на появление жалоб со стороны сердца? Почему?
2. Никотиновую зависимость следует отнести к наркоманиям или токсикоманиям?

Эталон решения задачи №1

1. Да. Никотин ведёт к напряжению (стрессу) сердца за счёт увеличения АД и частоты сердечных сокращений. Карбоксигемоглобин снижает способности сердца отвечать на стресс путём снижения поступления кислорода к миокарду и снижения силы сокращений. Карбоксигемоглобин увеличивает тенденцию к возникновению тромбозов, к увеличению вязкости крови. При длительном курении имеют место хроническая гипоксемия, усиление атерогенеза в бассейне коронарных сосудов. Курение увеличивает тенденцию к развитию аритмии.

2. К токсикоманиям

ЗАДАЧА №2

Мужчина 59 лет, курит по 20 сигарет в день в течение 40 лет. Обратился к врачу в связи с тем, что хочет бросить курить, врач рекомендовал использовать электронную сигарету.

ЗАДАНИЕ:

1. Относится ли электронная сигарета к средствам терапии табакокурения?
2. Что является основой успешности лечения никотинизма?

Эталон решения задачи №2

1. Не является
2. Мотивации пациента на отказ от курения

ЗАДАЧА №3

Мужчина 41 год. Курит 19 лет по пачке сигарет в день. Работает прорабом на стройке в течение 5 лет. Хочет бросить курить.

ЗАДАНИЕ

1. Определите индекс курильщика.
2. Тактика ведения данного пациента по преодолению у него никотиновой зависимости.

Эталон решения задачи №3

1. ИК 19 ИК > 10 пачек/лет является достоверным фактором риска развития хронической обструктивной болезни легких и некоторых других болезней.
2. Зафиксировать факт курения в амбулаторной карте, провести диагностику статуса курения, степени табачной зависимости, готовности отказаться от курения, оказать целенаправленную мотивационную поддержку по прекращению курения по стратегии краткого вмешательства, предоставление дифференцированной помощи по отказу от курения - с учетом интенсивности курения, степени табачной зависимости и готовности отказаться от курения. Регистрация действий и результатов по оказанию помощи в отказе от потребления табака в амбулаторной карте

ЗАДАЧА №4

Мужчина 45 лет, жалоб не предъявляет. Курит в течение 12 лет по 20 сигарет в день. Профессиональный анамнез: работает в литейном цехе в течение 5 лет.

ЗАДАНИЕ:

1. Определите индекс курильщика у пациента.
2. Является ли пациент злостным курильщиком?

Эталон решения задачи №4

1. ИК = 12 ИК > 10 пачек/лет является достоверным фактором риска развития хронической обструктивной болезни легких и некоторых других болезней. 2. Нет, если ИК превышает 25 пачек/лет, то больной может быть отнесен к —злостным курильщикам

ЗАДАЧА № 5

Мужчина 27 лет, курит с 17-летнего возраста по 1 пачке сигарет в день. С детства имел контакт с табачным дымом т.к. отец и мать курят.

ЗАДАНИЕ:

1. Может ли повлиять пассивное курение в детстве на риск развития заболевания лёгких у пациента в дальнейшем?
2. Можно ли во время беременности использовать никотинзаместительную терапию?

Эталон решения задачи №5

1. Да. Пассивное курение ограничивает легочные объемы (такие как форсированную жизненную емкость легких, объем форсированного выдоха за первую секунду и т.д.). Пассивное курение в детстве и собственное курение усиливают действие друг друга, создавая условия для развития патологии лёгких.

2. Нет.

ЗАДАЧА №6

Мужчина 45 лет, жалоб не предъявляет. Курит в течение 12 лет по 20 сигарет в день. Профессиональный анамнез: работает в литейном цехе в течение 5 лет.

ЗАДАНИЕ

1. Какое влияние может оказать курение на органы дыхания пациента?
2. Является ли пациент злостным курильщиком?

Эталон решения задачи №6

1. Влияние курения на легкие является отрицательным, что обусловлено следующими факторами:

- 1) В табачном дыме содержится много канцерогенных и других вредных веществ, некоторые из которых являются ядовитыми. Из-за курения в легких курильщика скапливаются тяжелые металлы (свинец, кадмий, хром и другие).
- 2) Курение приводит к хроническому раздражению слизистой оболочки дыхательных путей, способствующее возникновению различных заболеваний.
- 3) Легкие курильщика покрываются смолой, состоящей из различных токсических веществ, которая оказывает отрицательное влияние на весь дыхательный процесс.

2. Нет, если ИК превышает 25 пачек/лет, то больной может быть отнесен к —злостным курильщикам

ЗАДАЧА №7

Женщина 31 год беременность 8 недель курит в течение 9 лет, в связи с беременностью стала использовать лёгкие сигареты.

ЗАДАНИЕ

1. Какое влияние может оказать курение матери на плод?
2. Уменьшает ли использование лёгких сигарет влияние курения на плод?

Эталон решения задачи №7

1. Курение матери провоцирует кислородное голодание плода и, как следствие, задержку его внутриутробного развития.

У женщин, куривших во время беременности, нередки случаи внутриутробной гибели плода. Ранние выкидыши чаще, чем у некурящих.

Курение чревато синдромом внезапной смерти у новорожденного, причем риск гибели ребенка увеличивается.

Во время курения в организм поступает радиоактивный изотоп полоний, способный поражать формирующиеся у плода половые клетки, особенно женские.

Курение во время беременности опасно тем, что к плоду проникает один из наиболее ядовитых алкалоидов – нейрорепаралитический яд никотин, а также другой нейрорепаралитический яд – бензидин. Они накапливаются в нервной ткани будущего ребенка, в его сердце, почках и миндалинах.

Курение во время беременности провоцирует рождение недоношенных детей.

Дети, родившиеся у курящих женщин, характеризуются замедлением физического, интеллектуального и эмоционального развития.

2. нет

6. Организация промежуточной аттестации обучающихся

Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачтено.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине проводится в форме выполнения тестовых заданий.

Типовые тестовые задания

1. К международным организациям, работающим в области охраны здоровья, не относится:
 - а) ЮНЭЙДС
 - б) ООН
 - в) ВОЗ
 - г) НАТО
 - д) ЮНИСЕФ
2. Международные организации, занимающиеся вопросами охраны здоровья, по

своей организационной структуре могут быть:

- а) общими и частными
- б) комплексными и целевыми
- в) правительственными и неправительственными**
- г) самостоятельными и объединенными
- д) универсальными и специализированными

3. Какая международная организация, работающая в области охраны здоровья, имеет основной целью помощь пострадавшим в военных конфликтах и других чрезвычайных ситуациях?:

- а) Международная организация труда (МОТ)
- б) Красный Крест**
- в) ВОЗ
- г) ООН
- д) Всемирная медицинская ассоциация

4. Оптимальное соотношение белков: жиров: углеводов является:

- а) 1:1:4**
- б) 2:1:4
- в) 3:3:6
- г) все ответы верны
- д) все ответы неверны

5. Масса тела считается избыточной, если ИМТ превышает:

- а) $>25,0 \text{ кг/м}^2$**
- б) 30 кг/м^2
- в) $<18,5 \text{ кг/м}^2$
- г) 40 кг/м^2
- д) $>39 \text{ кг/м}^2$

6. Масса тела считается недостаточной, если ИМТ:

- а) $>25,0 \text{ кг/м}^2$
- б) 30 кг/м^2
- в) $<18,5 \text{ кг/м}^2$**
- г) 40 кг/м^2
- д) $>39 \text{ кг/м}^2$

7. Масса тела считается в норме, если ИМТ:

- а) $>25,0 \text{ кг/м}^2$
- б) 30 кг/м^2
- в) $<18,5 \text{ кг/м}^2$
- г) 40 кг/м^2
- д) $18,5-24,9 \text{ кг/м}^2$**

8. Гиподинамия – это состояние

- а) недостаточной физической активности**
- б) чрезмерной физической активности
- в) неравномерной физической активности
- г) нерегулярной физической активности
- д) повышенной физической активности

9. Гиподинамия рассматривается как основной фактор риска развития:
- а) инфекционных заболеваний
 - б) травм
 - в) сердечно-сосудистых заболеваний**
 - г) анорексии
 - д) врожденных пороков развития
10. Для физически неактивных лиц характерно:
- а) сидячая или надомная работа
 - б) ежедневная ходьба менее 30 минут
 - в) отсутствие занятий физической культурой в свободное время
 - г) наличие гиподинамии
 - д) верно все перечисленное**
11. Допинг – это:
- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий психофизическую активность**
 - б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность
 - в) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему организма
 - г) фармакологический препарат, искусственно ускоряет быстрое восстановление организма
 - д) фармакологический препарат, искусственно восстанавливающий гомеостаз организма
12. Совокупность однотипных стрессорных реакций, проявляющихся на уровне целостного организма называется:
- а) общий адаптационный синдром**
 - б) местный адаптационный синдром
 - в) общий резистентный синдром
 - г) аффективно-бредовый синдром
 - д) бредовый синдром
13. Патофизиолог, сформировавший концепцию стресса:
- а) Дж. Эверли
 - б) Л. Крель
 - в) А. Маслоу
 - г) Р. Лазарус
 - д) Г. Селье
14. Сколько стадий стресса существует?
- а) 1
 - б) 4
 - в) 3**
 - г) 2
 - д) 5
15. К нехимическим аддикциям относится:
- а) пьянство
 - б) табакокурение

в) патологический гемблинг

г) вегетарианство

д) булимия

16. Промежуточными аддикциями являются (верно все, кроме):

а) булимия

б) анорексия

в) орторексия

г) фрутарианство

д) пьянство

17. Синдром карпального канала характерен для:

а) интернет-аддикции

б) сексуальной аддикции

в) химической аддикции

г) ургентной аддикции

д) любовной аддикции

18. Пищевые аддикции являются:

а) поведенческими

б) промежуточными

в) физическими

г) субстанциональными

д) химическими

19. К промежуточным аддикциям относится:

а) патологический гемблинг

б) токсикомания

в) нервная булимия

г) наркомания

д) шопинг

20. Нервная анорексия представляет собой разновидность:

а) химических аддикций

б) нехимических аддикций

в) субстанциональных аддикций

г) поведенческих аддикций

д) промежуточных аддикций

21. Индекс массы тела при нервной анорексии достигает:

а) 17,5 кг/м²

б) 18,5 кг/м²

в) 19,5 кг/м²

г) 20,5 кг/м²

д) 21,5 кг/м²

22. Орторексия – это:

а) аддиктивное голодание

б) аддиктивное переедание

- в) патологическая фиксация на правильном питании**
- г) верно все
д) нет верного ответа
23. Метаболизм этанола с физиологической ферментативной активностью:
- а) окисление до ацетальдегида
б) накопление ацетальдегида
в) превращение в уксусную кислоту под влиянием ацетальдегидрогеназы
г) верны варианты 1,2,3
д) **верны варианты 1,3**
24. К какому веществу табачного дыма развивается зависимость?:
- а) аммиак
б) формальдегид
в) никотин
г) синильная кислота
д) сероводород
25. Высвобождение какого нейромедиатора, в ответ на поступление никотина, определяет чувство удовлетворения от курения?:
- а) ацетилхолина
б) дофамина
в) норадреналина
г) серотонина
д) адреналина
26. Могут ли электронные сигареты рекомендоваться как средство для отказа от курения:
- а) могут как самостоятельное средство
б) могут в сочетании с когнитивно-поведенческой терапией
в) могут в сочетании с никотинсодержащими препаратами
г) могут в сочетании с агонистами никотиновых рецепторов
д) **не могут рекомендоваться**
27. Выберите правильное утверждения. Марихуана - это:
- а) не относится к наркотическим средствам
б) в некоторых странах относится к классу лёгких наркотиков
в) оказывает на организм седативное действие
г) в больших дозах обладает галлюциногенным эффектом
д) **верны ответы 2,3,4**
28. Выберите правильное утверждения. ЛСД – это:
- а) сильный галлюциноген
б) получают из лизергиновой кислоты
в) добывают из спорыньи
г) **верен ответ 1,2,3**
д) верен ответ 2,3
29. Гашиш это -
- а) синтетический опиоид
б) естественный алкалоид опийного мака
в) получают из диацетилморфина

г) смола, выделяемая коноплей

д) диуретическое средство

30. Опиаты – естественные алкалоиды:

а) дурмана

б) марихуаны

в) мушкетарных грибов

г) опионого мака

д) плесневых грибов

31. Основной путь передачи возбудителей ОРЗ:

а) воздушно-капельный

б) трансмиссивный

в) контактно-бытовой

г) вертикальный

д) водный

32. Дополнительным путем передачи инфекции при ОРЗ является:

а) воздушно-капельный

б) трансмиссивный

в) контактно-бытовой

г) вертикальный

д) водный

33. Возбудители, вызывающие ОРВИ, могут передаваться при (верно все, кроме):

а) рукопожати

б) кашле

в) поцелуях

г) укусах насекомых

д) чихании

34. Наличие сопутствующих хронических заболеваний:

а) укорачивает сроки течения ОРВИ

б) сокращает частоту возникновения ОРВИ

в) удлиняет сроки течения ОРВИ

г) облегчает течение ОРВИ

д) не влияет на ОРВИ

35. К специфической профилактике гриппа относится:

а) личная гигиена

б) ведение здорового образа жизни

в) общественная гигиена

г) вакцинация

д) витаминотерапия

36. Вакцинироваться от гриппа необходимо:

а) 1 раз в полгода

б) 1 раз в год

в) 1 раз в 5 лет

- г) 1 раз в 10 лет
- д) 1 раз в жизни

37. По оценкам ВОЗ наиболее высокий уровень числа больных ИППП выделяется в возрастной группе:

- а) 15-30**
- б) 30-35
- в) 35-40
- г) 40-45
- д) 45 и старше

38. Основным условием носительства возбудителя ИППП и передачи половым партнером является:

- а) неэффективная система полового воспитания
- б) бесконтрольное применение антибактериальных препаратов
- в) либерализация сексуальных отношений
- г) бессимптомное течение ИППП**
- д) социальные факторы, включающие наркоманию, алкоголизацию населения

39. Возникающие после ИППП осложнения:

- а) снижение либидо
- б) усиление проявлений вторичных половых признаков
- в) бесплодие**
- г) возникающие спонтанно боли в животе
- д) боль в пояснице с иррадиацией в живот

40. Наиболее значимая ИППП по ВОЗ, приводящая к высокой смертности:

- а) гонорея
- б) гепатит С
- в) хламидиоз
- г) сифилис
- д) ВИЧ**

6.1. Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине в форме зачтено.

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачтено проводится на основании фонда оценочных средств в соответствии с расписанием экзаменационной сессии.

Критерии, показатели и порядок балльно-рейтинговой системы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в форме зачета, а также порядок перевода рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок устанавливается Положением о балльно-рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России с изменениями и дополнениями (при наличии).

7. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни и

активного долголетия» складывается из контактной работы, включающей занятия лекционного типа (лекции), практические, лабораторные занятия, итоговое занятие), а также самостоятельной работы. Контактная работа с обучающимися предполагает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Для подготовки к занятиям лекционного типа (лекциям) обучающийся должен:

- внимательно прочитать материал предыдущей лекции;
- ознакомиться с учебным материалом по учебнику, учебным пособиям, а также электронным образовательным ресурсам с темой прочитанной лекции;
- внести дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- записать возможные вопросы, которые следует задать преподавателю по материалу изученной лекции.

Для подготовки к практическим занятиям обучающийся должен:

- внимательно изучить теоретический материал по конспекту лекции, учебникам, учебным пособиям, а также электронным образовательным ресурсам;
- подготовиться к выступлению на заданную тему;
- выполнить письменную работу;
- подготовить доклад, презентацию.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью обучения и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний, выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Выполнение домашних заданий осуществляется в форме:

- работы с учебной, учебно-методической и научной литературой, электронными образовательными ресурсами (например, просмотр видеолекций или учебных фильмов), конспектами обучающегося: чтение, изучение, анализ, сбор и обобщение информации;
- решения задач, выполнения письменных заданий и упражнений;
- подготовки (разработки) альбомов, схем, таблиц, слайдов, выполнения иных практических заданий;
- подготовки тематических сообщений и выступлений.

Для подготовки к текущему тематическому контролю, обучающемуся следует изучить учебный материал по теме занятия или отдельным значимым учебным вопросам, по которым будет осуществляться опрос.

Для подготовки к текущему рубежному (модульному) контролю и итоговому контролю, обучающемуся следует изучить учебный материал по наиболее значимым темам и (или) разделам дисциплины в семестре.

Промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине «Основы здорового образа жизни и активного долголетия» проводится на основании фонда оценочных средств.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре

1	2	3	4	5	6
1.	Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний, учебное пособие	Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г.	Москва. 2019.-534 с.	24	29
2.	Здоровый образ жизни, профилактика заболеваний у детей и подростков: учебное пособие для студентов медицинских вузов	С. Н. Алексеенко, В. А. Шашель	Краснодар, 2020.-324с.	100	-
3.	Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов	Алексеенко С.Н., Бондина В.М., Пильщикова В.В., Губарева Д.А.	Краснодар, ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, 2022.–161с.	Электрон ная библиоте ка	-

8.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Психология: учебник для вузов	Р.С. Немов	2024, Москва	40	-
2.	Психология и педагогика: учебник	Под ред. В.А. Слостенина, В.П. Каширина	2023, Москва	80	-

8.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпля ров	
			в биб лио теке	на каф едре
1. Задание к практическим занятиям по дисциплине «Основы здорового образа жизни»: методические указания к работе для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического	Алексеенко С.Н., Бондина В.М., Костылев А.Н. Пильщикова В.В. Фомина Я.В., Губарева Д.А.,	Краснодар, ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, 2017. – 57с.	электронн ое издание	

фармацевтического и медико-профилактического факультетов	Иващенко В.В.		
2. Тестовые задания по дисциплине «Основы здорового образа жизни»: учебное пособие для студентов медицинских вузов	Алексеев С.Н., Пильщикова В.В., Бондина, В.М Костылев А.Н, Фомина Я.В.	Краснодар, ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, 2020. – 140 с.	электронная библиотека
3. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов	Алексеев С.Н., Бондина В.М., Пильщикова В.В., Губарева Д.А.	Краснодар, ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, 2022.–161с.	Электронная библиотека

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при наличии)

Электронно-информационная образовательная среда

Балльно-рейтинговая система контроля качества освоения образовательной программы в автоматизированной образовательной системе университета.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

Office Standard/ Professional Plus 2010 with SP1, дог. № 65164326 от 08.05.2015 (32 шт.), АО «СофтЛайн Трейд», срок действия лицензии: бессрочно;

Kaspersky Endpoint Security 10, дог. № 246-МЗ-19 (32 шт.) (Касперский), срок действия лицензии: 27.02.2019-21.03.2021;

Справочно-правовая система «Консультант плюс» сетевая версия», дог. № 093-0А-19, (18 шт.), срок действия лицензии: 16.04.2019 – 16.04.2020;

Adobe Reader, get/adobe.com/ru/reader/otherversions, (32 шт.), срок действия лицензии: бессрочно;

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием.

Учебные аудитории, расположенные в помещениях Университета.

Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран).

Наборы мультимедийных наглядных материалов по всем разделам учебной дисциплины.

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (состав определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению при необходимости).

Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.