

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

Утверждаю:

Проректор по учебной работе

  
\_\_\_\_\_ Т.В. Гайворонская

«26» октября 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ**

среднего профессионального образования  
по специальности 31.02.01 Лечебное дело

квалификация: фельдшер

Срок обучения по программе подготовки специалистов среднего звена  
на базе среднего общего образования в очной форме: 2 года 10 месяцев

Общая трудоемкость дисциплины – 108 часов  
Итоговый контроль – экзамен

Рабочая программа учебной дисциплины ОПЦ.07 «Здоровый человек и его окружение» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело (ФГОС СПО), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 г. № 526; профессионального стандарта «Об утверждении профессионального стандарта «Фельдшер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 470н.; с учетом учебного плана специальности 31.02.01 Лечебное дело.

#### **Разработчики рабочей программы:**

С.Н. Алексеенко - заведующий кафедрой профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, доцент, доктор медицинских наук

В.М. Бондина - доцент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, кандидат медицинских наук

И.П. Трубицына - ассистент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии

Д.А. Губарева - ассистент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии лечебного факультета

Протокол № 2 от « 18 » сентября 2023 года

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Здоровый человек и его окружение» является обязательной частью общепрофессионального цикла (ОПЦ. 07) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:  
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<b>ОК 01</b>	Уметь распознать и анализировать задачи или проблемы в области здоровьесбережения, владеть современными методами работы в области сохранения здоровья и оценивать результат (самостоятельно или с помощью наставника)	Знать методы работы и алгоритмы их выполнения в области здоровьесбережения.
<b>ОК 02</b>	Уметь определять источники и структурировать получаемую информацию. Уметь использовать различные цифровые средства для решения поставленных задач.	Знать порядок применения и программное обеспечения в области здоровьесбережения, в том числе с использованием цифровых средств.
<b>ОК 03</b>	Уметь определять актуальность нормативно-правовой документации и применять современную профессиональную терминологию.	Знать содержание современной нормативно-правовой документации и профессиональной терминологии.
<b>ОК 04</b>	Уметь организовать командную работу в коллективе.	Знать психологические особенности личности каждого из коллег.
<b>ОК 05</b>	Уметь грамотно излагать свои мысли и оформлять ме-	Знать утвержденные правила оформления медицинской доку-

	<p>дицинскую документацию, проявлять толерантность в рабочем коллективе.</p>	<p>ментации и построения устных сообщений.</p>
<b>ПК 4.1</b>	<p>Уметь составлять списки граждан и план проведения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров всех групп населения.</p> <p>Уметь организовать и проводить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры, диспансерное наблюдение прикрепленного населения в соответствии с нормативно-правовыми документами МЗ РФ.</p>	<p>Знать нормативно-правовые документы, регламентирующие порядок проведения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.</p> <p>Знать диагностические критерии факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.</p>
<b>ПК 4.2</b>	<p>Уметь мотивировать население на здоровый образ жизни: информировать о современных способах отказа от вредных привычек, проводить санитарно-гигиеническое просвещение по вопросам личной гигиены, рационального питания, физической активности и проведение консультаций по вопросам планирования семьи.</p>	<p>Знать организационные формы и методы санитарно-гигиенического просвещения населения</p>
<b>ПК 4.3</b>	<p>Уметь проводить вакцинопрофилактику в соответствии Национальным календарем профилактических прививок по клиническим и эпидпоказаниям.</p>	<p>Знать Национальный календарь профилактических прививок и порядок организации и проведения иммунопрофилактики инфекционных заболеваний</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы			Объем часов	Семестры	
Объем образовательной программы учебной дисциплины, всего			108	№1	№2
Самостоятельная работа			8	4	4
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего			100	32	68
в том числе:	лекция		20	10	10
	практические занятия		44	22	22
	итоговая аттестация	экзамен	36	0	36

### 1.2. Тематический план и содержание дисциплины «Здоровый человек и его окружение»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр			
<b>Раздел 1. Введение.</b> Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Государственная политика в области здоровьесбережения.	<b>Практическое занятие 1.</b> Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Современная политика укрепления здоровья населения в РФ. Факторы, влияющие на здоровье.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3.
	<b>Практическое занятие 2.</b> Образ жизни: определение, категории. Элементы здорового образа жизни. Мотивации, ле-	2	

	жащие в основе формирования стиля здорового образа жизни. Медицинская активность и ее параметры.		
	<b>Практическое занятие 3.</b> Диспансеризация населения и профилактические медицинские осмотры. Группы здоровья.	2	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Центр здоровья и его функции.	2	
	<b>Лекция 1.</b> Основы учения о здоровье и здоровом образе жизни. Современная государственная политика РФ в области здоровьесбережения.	2	
<b>Раздел 2.</b> Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни.	<b>Практическое занятие 5.</b> Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания. Основные микронутриенты и их значение для здоровья.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3.
	<b>Практическое занятие 6.</b> Основные микронутриенты и факультативные вещества и их значение для организма человека.	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни. Определение индекса массы тела, понятие, интерпретация. Формула расчета ИМТ и оценка вероятности развития ХНИЗ.	2	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Принципы рационального питания. Пирамида питания (12 шагов к здоровому питанию).	2	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Составление индивидуального меню в соответствии с энергетическими потребностями индивидуума согласно принципам здорового питания	2	
	<b>Лекция 2.</b> Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни. Энергетическая ценность пищевых продуктов. Основные нутриенты необходимые для организ-	2	

	ма человека.		
	<b>Лекция 3.</b> Принципы рационального питания.	2	
<b>Раздел 3.</b> Двигательная активность и здоровье.	<b>Практическое занятие 10.</b> Физическая активность, понятия и классификация видов. Стратегия ВОЗ в области двигательной активности и питания. Функциональные группы здоровья.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3.
	<b>Практическое занятие 11.</b> Классификация физических упражнений. Характеристика основных видов ОФК и ЛФК.	2	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Профессиональный спорт и здоровье. Допинги, определение, классификации.	2	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Гиподинамия - как фактор риска возникновения ХНИЗ, профилактика в разные возрастные периоды.	2	
	<b>Лекция 4.</b> Физическая активность и ее роль в формировании здорового образа жизни.	2	
<b>Раздел 4.</b> Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье.	<b>Практическое занятие 14.</b> Психическое здоровье, здоровье, понятие и его оценка. Способы регулирования психологического состояния. Психотренинг. Принципы психотренинга, его отличие от психотерапии.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3.
	<b>Лекция 5.</b> Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье.	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Стресс, определение, стадии стресса. Болезни адаптации. Виды стресса и пути снятия стресса.	2	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 5.</b> Аддиктивное поведение.	<b>Практическое занятие 1.</b> Аддиктивное поведение, понятие и классификация. Нехимические аддикции: интернет	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ПК 4.1,



	аддикция, патологических гемблинг.		ПК 4.2, ПК 4.3.
	<b>Практическое занятие 2.</b> Промежуточные аддикции: нервная анорексия, нервная булимия, орторексия. Виды профилактических вмешательств.	2	
	<b>Лекция 1.</b> Аддиктивное поведение и здоровье.	2	
<b>Раздел 6.</b> Химические аддикции.	<b>Практическое занятие 3.</b> Алкоголизм и его стадии. Влияние алкогольных напитков на организм человека. Механизм метаболизма этанола. Влияние на организм продуктов окисления. Принципы профилактики. лечения алкоголизма.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3.
	<b>Практическое занятие 4.</b> Влияние алкоголя на беременность, влияние метаболитов этанола на плод (ПАС, ПАЭ). Принципы лечения алкоголизма.	2	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Наркомания, определение. Характеристика основных видов наркотических средств. Списки психоактивных веществ. Государственная политика в области борьбы с потреблением наркотических веществ.	2	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Общая характеристика наркотиков-аналогов, курительные смеси. Понятие об энтеогенах.	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Токсикомания и её виды.	2	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Курение-как фактор риска ХНИЗ. Состав компонентов табачного дыма. Влияние табакокурения на организм человека. Влияние курения кальяна и электронных сигарет на организм человека. Меры профилактики.	2	
	<b>Практическое занятие 9.</b>	2	

	Профилактика обострения хронического бронхита курильщика и ХОБЛ. Лечение табачной зависимости.		
	<b>Лекция 2.</b> Влияние алкоголя на здоровье человека. Стратегии государственной политики.		
	<b>Лекция 3.</b> Влияние табакокурения на здоровье. Политика государства в области борьбы с табакокурением.		
	<b>Лекция 4.</b> Влияние наркотических и токсических веществ на здоровье человека. Антинаркотическая политика государства.		
<b>Раздел 7.</b> Профилактика важнейших инфекционных заболеваний..	<b>Практическое занятие 10.</b> Острые респираторные инфекции: механизм, пути и факторы их распространения. Профилактика ОРВИ и повышение защитных сил организма		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3.
	<b>Практическое занятие 11.</b> Профилактика инфекционных заболеваний в разные возрастные периоды. Национальный календарь прививок и прививок по эпидпоказаниям.	2	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Инфекции, передающиеся половым путём; понятие, классификация, последствия пути предотвращения.	2	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Профилактика аварийных ситуаций у медицинских работников при выполнении медицинских манипуляций.	2	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Личная гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни.	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Профилактические мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей и подростков.	2	
	<b>Лекция 5.</b> Профилактика важнейших инфекционных за-	2	

	болеваний. Национальный календарь профилактических прививок.		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Консультация</b>	<b>2</b>	
	<b>Экзамен</b>	<b>6</b>	
<b>Всего:</b>		<b>88</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ»**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Учебная аудитория, оснащена:

1. Оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- доска учебная магнитно-маркерная;
- доска учебная интерактивная.

2. Техническими средствами обучения:

- компьютер и ноутбук с лицензионным программным обеспечением;
- проектор и экран.

3. Учебно-наглядными пособиями:

- учебно-методические пособия
- таблицы;
- информационные стенды.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы дисциплина «Здоровый человек и его окружение» включена в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России и предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых игр, разбора конкретных ситуаций – кейсов, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий – круглых столов) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих (*и профессиональных*) компетенций обучающихся.

##### **3.2.1. Основная литература, необходимая для освоения дисциплины «Здоровый человек и его окружение»**

1. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие /

Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич [и др.]. - 3-е изд., исправ. и доп. – М.: АО «ИД «Аргументы недели», 2019. – 536 с.

2. Здоровый образ жизни, профилактика заболеваний у детей и подростков: учебное пособие для студентов мед. вузов / С.Н. Алексеенко, В.А. Шашель. - Краснодар, 2020. 324с.

3. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов /В.М. Бондина, В.В. Пильщикова, Д.А. Губарева, И.П. Трубицына. - Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2022. –161с.

### **3.2.2. Основные электронные издания:**

1. Бухановский А.О. Патологический гемблинг как частный вариант болезни зависимого поведения // А.О. Бухановский, А.С. Андреев, Е.В. Дони. – Режим доступа: <http://www.narcom.ru/cabinet/online/46.html>.
2. Конституция Российской Федерации: Принята 12 декабря 1993 года с изменениями. - Режим доступа: <http://www.constitution.ru; pravo.gov.ru>.
3. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. №204. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71837200/>.

### **3.2.3 Дополнительная литература необходимая для освоения дисциплины «Здоровый человек и его окружение».**

1. Аршинова В.В. Методические рекомендации по профилактике злоупотребления алкоголем и связанных с ними заболеваний и состояний, в том числе в период пандемии COVID-19 и ее последствий / В.В. Аршинова, И.А. Бедина, Е.А. Брюн, О.Ж. Бузик [и др.] - ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ». М. – 2020– 36с.
2. Аршинова В.В. Методические рекомендации по профилактике злоупотребления алкоголем и связанных с ними заболеваний и состояний, в том числе в период пандемии COVID-19 и ее последствий / В.В. Аршинова, И.А. Бедина, Е.А. Брюн, О.Ж. Бузик [и др.] - ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ». М. – 2020– 36с.
3. Брюн Е.А. Профилактика наркологических расстройств: национальное руководство / / Е.А.Брюн, С.Г. Копоров, О.Ж. Бузик – М.: ООО «Нью-Терра», 2018. – 638 с.
4. ВОЗ Физическая активность в Европе: Аргументы в пользу действий. – Европейское региональное бюро ВОЗ / Всемирная орг. здравоохранения; /сост.: Finn Berggren; под ред.: Nick Cavill, Sonja Kahlmeier и Francesca Racioppi – Копенга-

ген, 2006. – 36 с. - XII, 41 с.: цв. ил., табл. - (Европа).; ISBN 92-890-4387-

5. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. WNA57.17. ВОЗ; 2004; 41-63.

6. Драпкина О.М. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации: национальное руководство / О.М. Драпкина, А.В. Концевая, А.М. Калинина [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2022. - № 21(4). 232 с.

7. Стародубов В.И. Система образования в области профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни в медицинском вузе / В.И. Стародубов, С.Н. Алексеенко, Н.П. Соболева // Фундаментальные исследования. 2013; № 5-2; 398-403.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- знает содержание современной нормативно-правовой документации в области здоровьесбережения;</li><li>- знает психологические основы деятельности коллектива и индивидуальные особенности личности;</li><li>- знает особенности социального и культурного поведения;</li><li>- знать порядок проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации населения</li><li>- диагностические критерии факторов риска ХНИЗ</li><li>- знать порядок организации и проведении иммунопрофилактики населения.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- объясняет основные понятия и термины;</li><li>- анализирует эффективность профилактических мероприятий;</li><li>- объясняет основы рационального питания и двигательной активности и т.д.</li></ul>	<p>Текущий контроль по темам курса:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- письменный опрос;</li><li>- устный опрос;</li><li>- решение ситуационных задач;</li><li>- контроль выполнения практических заданий.</li></ul> <p>Итоговый контроль – экзамен, который включает в себя контроль усвоения теоретического материала и контроль усвоения практических умений.</p>

<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно излагать свои мысли и оформлять медицинскую документацию;</li> <li>- составлять план поведения профилактических осмотров;</li> <li>- определять группу здоровья;</li> <li>- выявлять факторы риска ХНИЗ;</li> <li>- уметь проводить краткие и углубленные профилактические консультирования среди лиц с факторами риска</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет группу здоровья;</li> <li>- составляет план поведения профилактических осмотров;</li> <li>- выявляет факторы риска ХНИЗ</li> <li>- решает ситуационные задачи;</li> <li>- проводит профилактические беседы с населением;</li> <li>- обоснованно, полно и четко дает ответы на вопросы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- ходом выполнения практической работы</li> </ul>
--	---	--