

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Кемеровский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)



УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе

к.б.н., доцент В.В. Большаков

» 04 20 26 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Специальность

32.05.01 «Медико-  
профилактическое дело»

Квалификация выпускника

Врач по общей гигиене, по  
эпидемиологии

Форма обучения

очная

Факультет

медико-профилактический


Кафедра-разработчик рабочей программы

гигиены

Семестр	Трудоем- кость		Лек- ций, ч.	Лаб. прак- тику м, ч.	Пра кт. зан яти й, ч.	Клини- ческих п ракт. занятий , ч.	Сем ина ров, ч.	СР С, ч.	КР	Экза мен, ч	Форма промежут очного контроля (экзамен / зачет с оценкой / зачет)
	зач. ед.	ч.									
2	1	36	8		16			12			зачет
Итого	1	36	8		16			12			зачет


Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 «Медико-профилактическое дело», квалификация «Врач по общей гигиене, по эпидемиологии», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 552 от 15.06.2017 г.

Рабочую программу разработал (-и)  
заведующий кафедры гигиены, к.м.н., доцент Л.В. Попкова,  
доцент кафедры гигиены, к.м.н. О.П. Власова  
старший преподаватель кафедры гигиены, к.т.н. Е.Ю. Титоренко

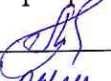
Рабочая программа согласована с научной библиотекой  О.Н. Самолова  
« 27 » марта 2026 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гигиены  
протокол № 8 от « 27 » марта 2026 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией в области специальностей  
медико-профилактического дела

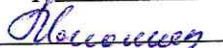
Председатель: к.м.н., доцент  О.И. Пивовар  
протокол № 2 от « 13 » апреля 2026 г.

Рабочая программа согласована с деканом медико-профилактического факультета, д.м.н. доцент

 Л.А. Леванова  
« 13 » апреля 2026 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер 3739

Руководитель УМО  д.ф.н., профессор Н.Э. Коломиец

« 14 » апреля 2026 г.

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целями освоения дисциплины **Основы здорового образа жизни** являются развитие у обучающихся профессиональных компетенций, формируемых в условиях фундаментальности и практической направленности образовательной программы, изучение закономерностей формирования здоровья человека и разработке гигиенических методов моделирования здорового образа жизни, освоение основ по организации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья формирование гигиенической культуры, позитивных в отношении здоровья стиля жизни индивидов, групп лиц, здорового образа жизни общества в целом.

1.1.2. Задачи дисциплины: формирование целостного представления о здоровом образе жизни и его пропаганде, а также организации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья и долголетию; освоение методики анализа информированности населения о здоровом образе жизни и медицинской грамотности; развитие навыков пропаганды здорового образа жизни и повышения грамотности населения в вопросах профилактики болезней; формирование системы мышления и действий в медико-профилактическом процессе, направленной на доказательное установление влияния гигиенических факторов на состояние здоровья человека; обучение проведению полного объема медико-профилактических мероприятий, пропаганды здорового образа жизни, современных стратегий гигиенически сбалансированного развития общества, обеспечения здоровья человека в зависимости от санитарно-эпидемиологической ситуации.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

1.2.1. Дисциплина относится к дисциплинам по выбору.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: Культурология, Физика, математика, Введение в специальность «гигиена», Введение в специальность «эпидемиология», Первая помощь.

1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: Гигиена, Коммунальная гигиена, Гигиена детей и подростков, Гигиена труда, Гигиена питания, Радиационная гигиена, Военная гигиена, гигиена чрезвычайных ситуаций.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1.Профилактический

### 1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

#### 1.3.1. Общепрофессиональные компетенции

№ п/п	Наименование категории общепрофессиональных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенции	Технология формирования
1	Здоровый образ жизни	ОПК-2	<b>Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.</b>	ИД-1 ОПК-2 Владеть наиболее эффективными методами и средствами информирования населения о здоровом образе жизни и повышения его грамотности в вопросах профилактики болезней в зависимости от санитарно-эпидемиологической ситуации. ИД-2 ОПК-2 Уметь разрабатывать план организационно-методических мероприятий, направленных на повышение информированности населения о здоровом образе жизни и грамотности в вопросах профилактики заболеваний населения. ИД-3 ОПК-2 Владеть навыком устного выступления или подготовки печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни и повышающих грамотность населения в вопросах профилактики заболеваний	Лекция Практические занятия Самостоятельная работа Тестирование Кейсы Реферат

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

Вид учебной работы	Трудоемкость, всего		Семестры
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	2
			Трудоемкость по семестрам (ч)
<b>Аудиторная работа, в том числе:</b>	0,67	24	24
Лекции (Л)	0,22	8	8
Лабораторные практикумы (ЛП)			
Практические занятия (ПЗ)	0,45	16	16
Клинические практические занятия (КПЗ)			
Семинары (С)			
<b>Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе НИРС</b>	0,33	12	12
<b>Промежуточная аттестация:</b>	<b>зачет (З)</b>		зачет
<b>ИТОГО</b>		1	36

## 2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 ч.

### 2.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.	<b>Раздел 1</b> Основные понятия ЗОЖ	2	4			2			2
2.	<b>Раздел 2.</b> Базовые аспекты ЗОЖ	2	32	8		14			10
	<b>Зачет</b>	2							
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>8</b>		<b>16</b>			<b>12</b>

### 2.2. Тематический план лекционных (теоретических) занятий

№ п/п	Наименование раздела, тема лекции	Кол-во часов	Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
	<b>Раздел 2. Базовые аспекты ЗОЖ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>ОПК-2 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)</b>
1.	<b>Тема 1.</b> Личная и общественная гигиена	2	2	
2.	<b>Тема 2.</b> Физическая активность и здоровье	2	2	
3.	<b>Тема 3.</b> Рациональный режим труда и отдыха	2	2	
4.	<b>Тема 4.</b> Профилактика химических и нехимических аддикций	2	2	

№ п/п	Наименование раздела, тема лекции	Кол-во часов	Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
Итого:		<b>8</b>	<b>2</b>	

### 2.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Вид занятия (ПЗ, С, КПЗ, ЛП)	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Аудитор.	СРС		
<b>Раздел 1. Основные понятия ЗОЖ</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>ОПК-2 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)</b>
1.1	<b>Тема 1.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	ПЗ	2	2	2	
<b>Раздел 2. Базовые аспекты ЗОЖ</b>			<b>14</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>ОПК-2 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)</b>
2.1	<b>Тема 2.</b> Личная и общественная гигиена	ПЗ	2	1	2	
2.2	<b>Тема 3.</b> Физическая активность и здоровье	ПЗ	2	1	2	
2.3	<b>Тема 4.</b> Закаливание организма	ПЗ	2	2	2	
2.4	<b>Тема 5.</b> Рациональный режим труда и отдыха	ПЗ	2	1	2	
2.5	<b>Тема 6.</b> Основы рационального питания	ПЗ	2	2	2	
2.6	<b>Тема 7.</b> Профилактика химических и нехимических аддикций	ПЗ	2	2	2	
2.7	<b>Тема 8.</b> Медико-социальный аспект формирования здорового образа жизни	ПЗ	2	1	2	
Итого:			<b>16</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	

### 2.4. Содержание дисциплины

#### РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЗОЖ

##### Тема 1. *Здоровье и здоровый образ жизни*

1. Понятие «здоровье»: сущность и компоненты
2. Факторы, влияющие на здоровье
3. Понятие и принципы здорового образа жизни
4. Основные составляющие ЗОЖ
5. Роль врача в формировании ЗОЖ

*Практическое занятие №1: «Здоровье и здоровый образ жизни»*

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** тестовые задания, кейсы, реферат  
**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

## **РАЗДЕЛ 2. БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ ЗОЖ**

### **Тема 2. Личная и общественная гигиена**

#### Содержание темы:

1. Определение и задачи личной и общественной гигиены. Отличительные черты.
2. Личная гигиена: компоненты
3. Профилактика инфекционных заболеваний через личную гигиену. Средства личной гигиены
4. Основные разделы и направления общественной гигиены
5. Профилактика заболеваний средствами общественной гигиены
6. Роль общественной гигиены в системе здравоохранения
7. Санитарно-эпидемиологическое обеспечение личной и общественной гигиены

*Практическое занятие №2: «Личная и общественная гигиена».*

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, тестовые задания, кейсы, реферат

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

### **Тема 3. Физическая активность и здоровье.**

#### Содержание темы:

1. Гигиеническое значение физической активности для организма.
2. Нормы и рекомендации по физической активности.
3. Виды физической активности и их влияние на здоровье.
4. Понятие о гиподинамии. Гиподинамия как фактор риска для здоровья.
5. Причины, признаки и симптомы гиподинамии.
6. Профилактика гиподинамии.

*Практическое занятие № 3: «Физическая активность и здоровье».*

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, кейсы, тестовые задания.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

### **Тема 4. Закаливание организма**

#### Содержание темы:

1. Понятие и физиологические основы закаливания.
2. Виды закаливания.
3. Основные принципы закаливания.
4. Методы и методики закаливания.
5. Противопоказания и ограничения.

*Практическое занятие № 4: «Закаливание организма»*

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** кейсы, тестовые задания.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

### **Тема 5. Рациональный режим труда и отдыха**

#### Содержание темы:

1. Понятие о биологических ритмах в жизни человека

2. Характеристика биоритмов.
  3. Методы оценки биоритмов.
  4. Физиологические основы построения режимов труда и отдыха
  5. Влияние режима труда и отдыха на работоспособность. Утомление, переутомление
  6. Профилактика переутомления и утомления, Отдых: активный, пассивный, сон.
- Практическая работа № 5: «Рациональный режим труда и отдыха»*

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, тестовые задания, кейсы, реферат.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

#### **Тема 6. Основы рационального питания**

##### Содержание темы:

1. Понятие и основные принципы рационального питания.
2. Особенности питания различных групп.
3. Влияние воды на организм.
4. Место натуральных пищевых веществ в рационе питания.
5. Анализ распределения суточного рациона питания.

*Практическая работа № 6: «Основы рационального питания»*

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** тестовые задания, кейсы, реферат.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

#### **Тема 7. Профилактика химических и нехимических аддикций**

##### Содержание темы:

1. Понятие о химических и нехимических аддикций. Особенности.
2. Классификация химических аддикций.
3. Классификация нехимических аддикций.
4. Стратегии и методы профилактики химических и нехимических аддикций
5. Медико-социальный аспект в профилактике аддикций

*Практическое занятие №7: «Профилактика химических и нехимических аддикций»*

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, тестовые задания, кейсы.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

#### **Тема 8. Медико-социальный аспект формирования здорового образа жизни**

##### Содержание темы:

1. Основные понятия, функции, принципы социально-медицинской работы.
2. Актуальность социально-медицинского аспекта формирования ЗОЖ.
3. Законодательные основы социально-медицинской работы.

*Практическое занятие №8: «Медико-социальный аспект формирования здорового образа жизни»*

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** тестовые задания, кейсы.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

## 2.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Наименование раздела, тема	Вид самостоятельной работы обучающегося (аудиторной и внеаудиторной)	Кол-во часов	Семестр
<b>Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЗОЖ</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<i>Тестовые задания Кейсы Реферат Опорный конспект</i>	2	2
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 2. БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ ЗОЖ</b>		<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.</b> Личная и общественная гигиена.	<i>Тестовые задания Кейсы Реферат Устный доклад</i>	1	2
<b>Тема 3.</b> Физическая активность и здоровье	<i>Опорный конспект Тестовые задания Кейсы Реферат</i>	1	2
<b>Тема 4.</b> Закаливание организма.	<i>Опорный конспект Тестовые задания Кейсы Реферат</i>	2	2
<b>Тема 5.</b> Рациональный режим труда и отдыха.	<i>Опорный конспект Тестовые задания Кейсы Реферат</i>	1	2
<b>Тема 6.</b> Основы рационального питания.	<i>Тестовые задания Кейсы Реферат Опорный конспект</i>	2	2
<b>Тема 7.</b> Профилактика химических и нехимических аддикций.	<i>Опорный конспект Тестовые задания Кейсы</i>	2	2
<b>Тема 8.</b> Медико-социальный аспект формирования здорового образа жизни.	<i>Опорный конспект Тестовые задания Кейсы</i>	1	2
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>12</b>	<b>2</b>

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

#### 3.1. Занятия, проводимые в интерактивной форме

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Формы интерактивного обучения	Кол-во час
1.	<b>Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЗОЖ</b>		<b>2</b>		<b>1</b>
1	<b>Тема 1.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Кейс-метод</i>	1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Формы интерактивного обучения	Кол-во час
2.	<b>Раздел 2. БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ ЗОЖ</b>		<b>14</b>		<b>6,5</b>
1	<b>Тема 2.</b> Личная и общественная гигиена	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Кейс-метод</i>	1
2	<b>Тема 3.</b> Физическая активность и здоровье	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Кейс-метод</i> <i>Проектное обучение</i>	1
3	<b>Тема 4.</b> Закаливание организма	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Дискуссия</i> <i>Кейс-метод</i>	1
4	<b>Тема 5.</b> Рациональный режим труда и отдыха	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Дискуссия</i> <i>Деловая игра</i>	1
5	<b>Тема 6.</b> Основы рационального питания	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Кейс-метод</i> <i>Проектное обучение</i>	1
6	<b>Тема 7.</b> Профилактика химических и нехимических аддикций	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Кейс-метод</i>	1
7	<b>Тема 8.</b> Медико-социальный аспект формирования здорового образа жизни	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Дискуссия</i> <i>Кейс-метод</i>	0,5
	<i>Итого:</i>		<b>14</b>		<b>7,5</b>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Контрольно-диагностические материалы для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы здорового образа жизни» проводится в форме зачёта. Аттестация теоретических и практических навыков и умений оценивается на основании тестового контроля (30 тестовых заданий) и собеседования (1 зачетный вопрос).

##### 4.2. Оценочные средства (представлены в приложении 1)

##### 4.3. Критерии оценки по дисциплине в целом

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знания об объекте демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа..	A -B	100-91	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным	C-D	90-81	4

языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.			
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	80-71	3
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	Fx- F	<70	2 Требуется пересдача/ повторное изучение материала

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)
1	<b>ЭБС:</b> <a href="https://kemsmu.ru/science/library/">https://kemsmu.ru/science/library/</a>

### 5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
	<b>Основная литература</b>
1.	Основы здоровья и здорового образа жизни : учебное пособие / Л. Е. Деньгова, М. И. Евстигнеева, А. А. Марченко и др. - Ставрополь : СтГМУ, 2021. - 80 с. // ЭБС «Букап». - URL: <a href="http://www.books-up.ru">http://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
	<b>Дополнительная литература</b>
2.	Калмыкова, А. С. Основы формирования здоровья детей : учебник/ А. С. Калмыкова и др. ; под ред. А. С. Калмыковой. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
3.	Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 381 с. — (Высшее образование) // Образовательная платформа Юрайт. - URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
4.	Дудченко, З. Ф. Валеология: Электронное учебное пособие : учебное пособие / З. Ф. Дудченко. — Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2008. — 150 с. // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### Помещения:

учебные комнаты, лекционный зал, комната для самостоятельной подготовки

### Оборудование:

учебные доски, столы, стулья

### Средства обучения:

#### Технические:

мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран), аудиоколонки, интерактивная доска, компьютеры с выходом в интернет, МФУ, принтер, планшеты LENOVO

### Демонстрационные материалы:

наборы мультимедийных презентаций

### Оценочные средства:

тестовые задания по изучаемым темам, кейсы

### Учебные материалы:

учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы

### Программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Professional, Microsoft Office 10 Standard, Microsoft Windows 8.1 Professional, Microsoft Office 13 Standard

## 4.2. Оценочные средства

### 4.2.1. Список вопросов для подготовки к зачёту (в полном объёме):

1. Понятие «Здоровый образ жизни», компоненты ЗОЖ.
2. Понятие «здоровье», его сущность, вклад факторов в формирование здоровья населения.
3. Основные принципы ЗОЖ
4. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.
5. Здравоохранение и здоровье.
6. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью
7. Роль сна и отдыха в ЗОЖ
8. Личная и общественная гигиена различия
9. Основы гигиены дома
10. Основы и принципы личной гигиены
11. Проблемы стресса
12. Психическая саморегуляция.
13. Основы аутогенной тренировки.
14. Понятие рационального питания.
15. Современная концепция рационального питания
16. Основные погрешности современного питания
17. Алиментарно-зависимые заболевания неинфекционные заболевания
18. Закаливание организма
19. Основные симптомы гиподинамии.
20. Виды физических нагрузок
21. Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний
22. Классификация видов физической активности
23. Роль двигательной активности в формировании здоровья
24. Сущность и физиологические принципы закаливания
25. Виды закаливающих процедур.
26. Закаливание воздухом, условия их проведения.
27. Формы закаливание водой, особенности их применения.
28. Закаливание солнцем, условия проведения
29. Профилактика простудных заболеваний
30. Понятие режима
31. Влияние режима труда и отдыха на работоспособность
32. Утомление, переутомление
33. Профилактика переутомления и утомления
34. Понятие о химической и нехимической аддикции.
35. Классификация химических аддикций.
36. Классификация нехимических аддикций.
37. Методы профилактики аддиктивного поведения
38. Методы профилактики химических и нехимических аддикций.
39. Роль профилактики аддикций в управлении общим здоровьем и благополучием.
40. Гигиена кожи
41. Гигиена зубов и полости рта
42. Гигиена одежды и обуви

### 4.2.2. Тестовые задания (примеры разных типов с ключами ответов):

1. **Что входит в понятие здорового образа жизни?**
  - А. Регулярные физические нагрузки
  - Б. Правильное питание

В. Отказ от вредных привычек

**Г. Все вышеперечисленное**

2. **Какой из следующих факторов не является основным при правильной организации питания?**

А. Питательность

Б. Разнообразие

В. Калорийность

**Г. Количество приемов пищи в день**

3. **Какие из нижеперечисленных продуктов считаются полезными для здоровья?**

А. Фастфуд

**Б. Фрукты и овощи**

В. Жареная пища

Г. Газированные напитки

4. **Какой из нижеперечисленных факторов способствует улучшению физической формы организма?**

А. Сидячий образ жизни

**Б. Ежедневные упражнения**

В. Употребление большого количества сладкого

Г. Недостаток сна

5. **Какой из нижеперечисленных факторов является основной причиной развития многих заболеваний?**

А. Здоровый образ жизни

**Б. Плохая экология**

В. Наследственность

Г. Случайность

6. **Какие из нижеперечисленных привычек способствуют поддержанию здоровья?**

А. Курение

Б. Употребление алкоголя

**В. Регулярные прогулки на свежем воздухе**

Г. Переедание

7. **Какой из следующих факторов необходим для нормального функционирования организма?**

А. Умеренные физические нагрузки

Б. Регулярный прием пищи

В. Постоянный стресс

**Г. Полноценный сон**

8. **Какой из нижеперечисленных факторов является основным при профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы?**

А. Курение

**Б. Регулярные физические нагрузки**

В. Употребление алкоголя

Г. Малоактивный образ жизни

9. **Какие из нижеперечисленных факторов помогают улучшить пищеварение?**

**А. Правильное питание**

- Б. Регулярные прогулки на свежем воздухе
- В. Употребление большого количества сладкого
- Г. Малоподвижный образ жизни

10. **Какой из нижеперечисленных факторов влияет на эмоциональное состояние человека?**

- А. Здоровый образ жизни
- Б. Социальная активность**
- В. Недостаток витаминов
- Г. Плохая экология

11. **Какой из нижеперечисленных факторов является основным при профилактике ожирения?**

- А. Умеренные физические нагрузки**
- Б. Употребление многослойных тортов
- В. Переедание
- Г. Постоянный стресс

12. **Какой из следующих факторов необходим для укрепления мышц и костей?**

- А. Правильное питание
- Б. Регулярные прогулки на свежем воздухе
- В. Постоянный сидячий образ жизни
- Г. Физические упражнения с нагрузкой

13. **Какой из нижеперечисленных факторов способствует улучшению сосудистой системы и работы сердца?**

- А. Курение
- Б. Регулярные физические нагрузки**
- В. Употребление алкоголя
- Г. Недостаток сна

14. **Какой из нижеперечисленных факторов способствует снижению риска развития диабета?**

- А. Правильное питание**
- Б. Употребление большого количества сладкого
- В. Регулярные прогулки на свежем воздухе
- Г. Малоподвижный образ жизни

15. **Какой из нижеперечисленных факторов является основным при профилактике депрессии?**

- А. Здоровый образ жизни
- Б. Социальная активность**
- В. Недостаток витаминов
- Г. Плохая экология

#### **4.2.3. Список тем рефератов с оформлением презентаций (в полном объеме):**

1. Гигиенические принципы здорового образа жизни.
2. Пищевые аддикции (нервная булимия, нервная анорексия).
3. Пищевые аддикции. Орторексия.
4. Вред алкоголя. Причины и факторы, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии.
5. Особенности алкоголизации детей и подростков.
6. Влияние алкоголя на развитие плода и новорожденного.

7. Меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкогольсодержащими напитками

8. Вред табакокурения. Меры профилактики и лечение никотиновой зависимости

9. Наркотические вещества и их отрицательное влияние на организм человека.

10. Наркомания и ее виды. Меры профилактики и борьба с потреблением наркотических веществ

11. Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека.

12. Токсикомания и ее виды. Меры профилактики и борьба с потреблением токсических веществ

13. Традиционные и нетрадиционные методы закаливания в системе оздоровления организма человека.

14. Двигательная активность и здоровье.

15. Физическая активность и профилактика гиподинамии.

16. Физиолого-гигиенические принципы построения режима дня и отдыха.

17. Основные компоненты режима дня.

18. Личная гигиена как часть общественной гигиены.

19. Социально-гигиеническое значение вредных привычек.

20. Сон и здоровье.

21. Гигиена одежды и обуви.

22. Влияние компьютерной зависимости на здоровье и психику человека.

23. Гаджеты в жизни современной молодежи, их влияние на здоровье.

24. Энергетики-убийцы.

25. Нация фастфуда: оборотная сторона всеамериканской диеты.

26. Понятие о науке психогигиене (определение, цели, задачи, направления).

27. Личная и общественная психогигиена (определение, приемы и методы).

28. Возрастная психогигиена (определение, цели, задачи, направления)

Психогигиена детского и подросткового возраста.

29. Психогигиена пожилого и старческого возраста.

30. Психогигиена трудовой деятельности.

31. Психогигиена обучения.

32. Психогигиена семейной жизни.

33. Психогигиена быта

34. Нехимические аддикции (понятия, классификация).

35. Игромания.

36. Фанатизм.

37. Технологические аддикции.

38. Трудоголизм.

39. Пищевые аддикции.

40. Религиозная зависимость.

41. Шопинг.

42. Аддикция к модификациям собственного тела.

43. Химические зависимости.

44. Психопрофилактика (определение, классификация, направления).

### Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	РП актуализирована на заседании кафедры:	
	Дата	Номер протокола заседания кафедры