ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДАГЕСТАНСКИЙ ИСЛАМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ШЕЙХА МУХАММАД-АРИФА»

Факультет исламского богословия
Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____ Ю.А. Абдулмуслимов
«28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1. В. ДВ10.1. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

(указывается шифр и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций исламского вероисповедания

Профиль подготовки бакалавра Исламское право

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр исламских наук

Формы обучения: очная
(очная, очно-заочная и др.)

Сроки обучения: 4 г.

Форма обучения	**Трудоемкость**				**Форма аттестации**
	Всего	Лекции	Практические	Самостоятельная работа студентов	
Очная	**72**	**34**	**14**	**24**	**Зачет**

Подписан: Духовная Образовательная Религиозная Организация Высшего Образования "Дагестанский Исламский Университет имени Шейха Мухаммад-Арифа"
DN: ИНН ЮЛ=0562059549, СНИЛС=13826135457, ОГРН=1050500000286, ИНН=051300418716, E=Yusup04@mail.ru, C=RU, S=05 Республика Дагестан, L=г. Махачкала, STREET=ул. Дахадаева д.136, O="Духовная Образовательная Религиозная Организация Высшего Образования "" Дагестанский Исламский Университет имени Шейха Мухаммад-Арифа""", CN="Духовная Образовательная Религиозная Организация Высшего Образования ""Дагестанский Исламский Университет имени Шейха Мухаммад-Арифа""", T=Ректор, G=Юсуп Абдулатипович, SN=Абдулмуслимов
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место вашего подписания
Дата: 2026-01-15 18:11:38

г. Махачкала, 2025

Зайнулабидов Г. М. Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». г. Махачкала, ДИУ, 2025. – 25 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры *гуманитарных дисциплин*

(протокол № 11 от « 28 » августа 20 25 г.)

Зав. кафедрой	*Зайнулабидов Г. М.*		28.08.2025
	(ФИО, должность, ученое звание)	*(подпись)*	*(дата)*

© ДИУ, 2025
© Зайнулабидов Г. М., 2025

1. Цели и задачи дисциплины

Актуальность курса определяется значительным ухудшением здоровья народонаселения России, одной из причин которого является низкая медико-гигиеническая культура, явная недостаточность образования в области здоровьесбережения.

Основная цель курса состоит в том, чтобы наряду с интегрированными знаниями по первой медицинской помощи и медико-социальным аспектам охраны здоровья школьника заложить гуманистическую идею духовного развития личности с высоким уровнем культуры здоровья.

Задачами обучения являются:

– осознание значимости здоровья в иерархии человеческих ценностей и потребностей;

– формирование стиля жизни обеспечивающего саморазвитие здоровья;

– приобретение медико-гигиенических знаний и практических умений для обеспечения охраны здоровья детей, профилактики заболеваний и привития школьникам культуры здоровья.

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к дисциплинам по выбору Вариативной части учебного плана образовательной программы по направлению подготовки «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций исламского вероисповедания» и изучается в первом семестре. Профиль подготовки - "Систематическая теология Ислама".

2. Виды учебной работы и трудоемкость их изучения

Виды учебной работы	Трудоемкость
	Очно
Общая трудоемкость (час)	**72**
Трудоемкость (з.е.)	**2**
Контактная работа (всего)	**48**
Из них:	
лекции	**34**
практические занятия	**14**
Самостоятельная работа	**24**
Итоговая аттестация	**Зачет**

4. Планируемые результаты обучения

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-8 способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

В результате освоения дисциплины обучающийся:

Знает:

об основных положениях общей гигиены; структуре санитарно-гигиенической службы РФ; об основных гигиенических нормативных документах и их структуре; о гигиенических требованиях к оборудованию, используемому в своей профессиональной деятельности; об особенностях прикладных компьютерных программных средств и систем, используемых в сфере учреждений гигиены, санитарии и эпидемиологии; о требованиях личной гигиены; о гигиенических требованиях к использованию факторов внешней среды на своем рабочем месте; об основах рационального питания, гигиены режима дня, труда и отдыха; об особенностях гигиенического подхода к комплексной оценке рисков и угроз для здоровья.

Умеет:

использовать гигиенические нормативные документы в своей профессиональной деятельности; проводить гигиеническую оценку своего рабочего места; свободно оперировать основными понятиями и категориями гигиены, санитарии и эпидемиологии; оценивать с гигиенических позиций условия своего труда; проводить самостоятельные оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований; оценивать возможные риски, опасности и угрозы с позиций гигиены, санитарии и эпидемиологии;

Владеет:

методами оценки общих гигиенических требований, предъявляемых к окружающей среде; отдельными формально-логическими методами гигиенического нормирования влияния факторов риска на здоровье; использования специальных приборов и аппаратов для измерения ряда гигиенических показателей окружающей среды.

5.Содержание

Таблица 2

5.1. Содержание разделов программы

№	Раздел программы	Содержание
1.1	**Тема 1. Современная концепция здоровья человека**	Современные концепции здоровья человека. Понятие о болезни. Промежуточное состояние. Основные признаки нарушения здоровья человека. Основные группы факторов, влияющих на здоровье человека. Понятие об общественном (популяционном) здоровье. Показатели общественного здоровья. Взаимосвязь уровня жизни и здоровья населения РФ и Тульской области. ЗОЖ - фактор здоровья.

		Современная концепция ЗОЖ. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни. Содержание и основные элементы ЗОЖ.
1.2	**Тема 2. Стресс: медицинские, психосоциальные аспекты**	Понятие о стрессе, стрессорах. Виды и классификация стрессов. Общий адаптационный синдром. Значение стрессов в жизнедеятельности человека. Причины возникновения и развития неврозоподобных состояний и неврозов у детей разного возраста. Основные принципы лечения неврозов. Роль педагога в профилактике неврозов у детей. Профилактика неврозов у детей дошкольного и школьного возраста.
1.3	**Тема 3. Основы эпидемиологии и иммунологии** .	Основные понятия микробиологии: инфекционные заболевания, возбудитель, источник, очаг инфекционного заболевания, механизмы заражения. Патогенность, токсикогенность, вирулентность. Эпидемический процесс. Эпидемия, пандемия, спорадическая заболеваемость. Инфекционный процесс. Общая характеристика инфекционных заболеваний. Принципы лечения и профилактики инфекционных заболеваний.Социально обусловленные заболевания. факторы и группы риска возникновения социальных болезней. Основные направления профилактики социальных болезней.Понятие о противоэпидемических мероприятиях. Особенности применения способов и методов в зависимости от конкретных условий. Основные группы неинфекционных заболеваний. Факторы и группы риска возникновения и развития основных групп заболеваний. Профилактика заболеваний и осложнений
1.4	**Тема 4. Основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья**	Понятие о репродуктивном здоровье человека. Основные категории: пол, половая функция. Факторы, оказывающие влияние на репродуктивное здоровье человека. Формирование половой культуры подрастающего поколения.Понятие о контрацепции, ее сущность, цель и задачи. Виды, механизмы воздействия. Показания, противопоказания, достоинства и недостатки средств контрацепции. Медико-социальные проблемы искусственного прерывания беременности. Роль служб планирования семьи в сохранении репродуктивного здоровья населения.Медико- педагогические аспекты профилактики заболеваний, передающихся

		половым путем.
2.1	**Тема 5. Медико-педагогические основы профилактики вредных привычек**	Понятие о вредных привычках. Факторы, способствующие их возникновению и распространению в современном российском обществе. Понятие о психоактивных веществах. Психофизиологические механизмы формирования болезненных пристрастий и зависимостей. Морфо-функциональные отклонения в состоянии здоровья и развития растущего организма при злоупотреблении алкоголем. Алкоголизм - хроническое заболевание. Стадии, признаки, характер течения. Принципы лечения. Профилактика алкоголизма в современном российском обществе.Факторы, способствующие возникновению и распространению курения. Вредные компоненты табачного дыма и их влияние на организм. Никотинизм - хроническое заболевание. Методы и способы лечения. Профилактика курения в современном обществе. Психофизиологические особенности формирования наркотической зависимости. Основные группы наркотических веществ, их влияние на организм человека. Наркомания - хроническое заболевание. Факторы, способствующие распространению наркомании среди молодежи. Общая характеристика, стадии и особенности течения. Принципы лечения и профилактики. Факторы и особенности возникновения и распространения токсикоманических пристрастий в подростковой среде.

Таблица 3

5.2 Тематический план изучения дисциплины

№	**Раздел программы**	**Виды учебной работы и их трудоемкость**								**Формируемые компетенции**
		Лекции		**Практические занятия**		**Самостоятельная работа**				
		Очно	**Заочно**	**Очно**	**Заочно**			**Очно**		
1.1	**Тема 1. Современная концепция здоровья человека**	4		2				2		УК-7, УК-8;
1.2	**Тема 2. Стресс:**									УК-7, УК-8;

	медицинские, психосоциальные аспекты	4		2				2		УК-7, УК-8;
1.3	**Тема 3. Основы эпидемиологии и иммунологии**	4		2				2		УК-7, УК-8;
1.4	**Тема 4. Основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья**	4	1	4				2		УК-7, УК-8;
							2			
1.5	**Тема 5. Медико-педагогические основы профилактики вредных привычек**	4		4				2		УК-7, УК-8;
	Итоговая аттестация	Зачет								
	Итого:	34		14				24		

5.3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа студентов организуется в соответствии с разделами курса. Вопросы для самостоятельной работы

Занятие 1.

1. Медико-демографические показатели здоровья населения РФ и Тульской области.
2. Роль экологических факторов, влияющих на здоровье населения в Тульской области.
3. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни.
4. Влияние социальной среды на здоровье современного горожанина.
5. Понятие о стрессе и общем адаптационном синдроме.
6. Современные медицинские технологии для сохранения и укрепления здоровья.

7.Закаливание - универсальный метод сохранения и укрепления здоровья.

8. Медицинские и этические аспекты вегетарианства.
9. Дыхательные гимнастики в системе оздоровления и укрепления здоровья.

Занятие 2.

!.Социальные и экологические факторы риска возникновения инфекционных заболеваний.

1. Эпидемиологическая ситуация в Тульской области.
2. Современные подходы к проведению иммунотерапии и иммунопрофилактики
3. Туберкулез - социальное заболевание.
4. Современные взгляды на роль контрацепции в решении медико-демографических проблем современного общества.
5. Биоэтические вопросы современных репродуктивных технологий.
6. Влияние психоактивных веществ на соматическое здоровье человека.
7. Нормативно-правовые аспекты распространения алкогольной, наркотической зависимости.

ТЕМЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ РЕФЕРАТОВ

1. Сравнительные показатели популяционного здоровья населения Тульской области.
2. Экологическое состояние Тульской области и уровень здоровья различных возрастных групп населения.
3. Здоровый образ жизни - биологические и социальные аспекты.
4. Бани и сауны для укрепления здоровья.
5. Роль массажа в оздоровлении, сохранении и укреплении здоровья.
6. Точечный массаж: история и современность.
7. Закаливание - основа профилактики простудных заболеваний детей и подростков.
8. Дыхательные гимнастики - нетрадиционный способ сохранения и укрепления здоровья.
9. Методы профилактики стресса.
10. Рациональное питание - неотъемлемый компонент ЗОЖ.
11. Вегетарианское питание для оздоровления.
12. Социальный аспект эпидемиологии туберкулеза среди взрослых и детей.
13. Особенности современного течения туберкулеза.
14. Социальные болезни в современном обществе.
15. Эндемические заболевания Тульской области.
16. Медико-социальные проблемы алкоголизации современного общества.
17. Современные подходы к профилактике наркотической зависимости.
18. Признаки проявления наркоманического опьянения основными группами наркотиков.
19. Влияние курения на репродуктивное здоровье человека.
20. Последствия злоупотребления алкоголем для потомства человека.
21. Законодательно- правовая основа охраны здоровья матери и ребенка.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

1. Определение здоровья человека. Современные концепции категории здоровья. Понятие о про- межуточнык состояниях, болезни.
2. Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье. Факторы риска.
3. Показатели состояния и уровня индивидуального здоровья человека. Группы здоровья, их характеристика.
4. Здоровье человека и окружающая среда.

5Понятие о популяционном здоровье критерии оценки. Общая характеристика состояния здоровья населения РФ и Тульской области.
5. Понятие и определение ЗОЖ. Основные принципы формирования ЗОЖ.
6. Понятие о стрессе. Виды стресса. Общий адаптационный синдром. Методы профилактики и реабилитации стрессовык состояний у взрослых и детей.
7. Основные понятия микробиологии, эпидемиологии: возбудители инфекционнык заболеваний, механизмы заражения и пути передачи, источник заражения. Эпидемический процесс, его звенья и их характеристика. Эпидемия, пандемия, спорадическая заболеваемость.
8. Понятие об инфекционнвк заболеваниях. Классификация. Инфекционный процесс: характеристика, периоды течения инфекционного заболевания. Понятия о симптомокомплексе.
9. Иммунитет. Виды, классификация иммунитета. Факторы, оказывающие влияние на иммунитет.
10. Понятие об иммунопрепаратах. Виды, показания к применению. Профилактические прививки. Роль учителя в повышении невосприимчивости к инфекционным заболеваниям.
11. Понятие о противоэпидемических мероприятие: дезинфекция, дезинсекция, дератизация. Виды, методы и способы. Особенности применения в зависимости от конкретнык условий.
12. Болезни, передающиеся половым путем - общая характеристика. Факторы и группы риска заражения. Основные пути заражения. Принципы лечения и профилактики.
13. Вирус иммунодефицита человека - возбудитель опасного инфекционного заболевания. Гипотезы проявления ВИЧ. Воздействие на организм человека. Факторы и группы риска заражения ВИТинфекцией.
14. ВИТинфекция и СПИД. Пути распространения и заражения. Симптомы течения. Современные подходы к лечению СПИДа. Меры профилактики.
15. Социальные болезни. Туберкулез. Факторы, способствующие возникновению и распространению заболевания. Основные симптомы. Принципы лечения и профилактик.
16. Основные группы неинфекционнык заболеваний. Факторы риска их развития. Принципы профилактики среди детей и подростков.
17. Гепатит А. Характеристика, пути передачи, основные симптомы, осложнения. Принципы лечения и профилактика.
18. Гепатит В. Характеристика, пути передачи, основные симптомы, осложнения. Принципы лечения, специфическая и неспецифическая профилактика.
19. Понятие о репродуктивном здоровье человека. Основные категории: пол, секс, половая функция. Факторы, оказывающие влияние на репродуктивное здоровье человека.
20. Медико-педагогические аспекты полового воспитания и просвещения. Этапы формирования и развития половой культуры подрастающего поколения
21. Понятие о контрацепции, ее сущность, цель и задачи. Виды, механизмы действия. Роль школы в вопросах сохранения здоровья и планирования семьи.
22. Гормональная контрацепция. Механизм действия. Показания и противопоказания к применению. Достоинства и недостатки метода.
23. Механические методы контрацепции. Механизм действия. Показания и противопоказания. Достоинства и недостатки.
24. Химическая контрацепция. Механизм действия. Показания и противопоказания к применению. Достоинства и недостатки метода
25. Физиологическая контрацепция. Механизм действия, показания, противопоказания, достоинства и недостатки.
26. Аборт, сущность, виды. Медико-социальные проблемы абортов. Роль учителя в профилактике в молодежной среде.
27. Понятие о вредных привычках. Факторы, способствующие их возникновению и распространению среди молодежи в современном российском обществе. Понятие о наркогенных веществах. Психофизиологические механизмы формирования болезненных пристрастий.
28. Влияние алкоголя на организм. Характеристика алкогольного опьянения. Особенности алкоголизации молодежи. Основы профилактики алкоголизма в современном российском обществе.
29. Алкоголь и потомство. Морфо-функциональные отклонения в состоянии здоровья и развития растущего организма при злоупотреблении алкоголем. Профилактика злоупотреблений алкоголем в различных половозрастных группах

30. Алкоголизм - хроническое заболевание. Стадии, признаки, характер течения. Принципы лечения. Профилактика алкоголизма в современном российском обществе.
31. Табакокурение - вредная привычка. Факторы, способствующие ее возникновению и распространению в дошкольном и школьном возрасте. Вредные компоненты табачного дыма и их влияние на организм.
32. Психофизиологические особенности формирования табачной зависимости. Никотинизм - хроническое заболевание. Методы и способы лечения. Профилактика курения в современном обществе.
33. Психофизиологические особенности формирования наркотической зависимости. Основные группы наркотических веществ, их влияние на организм человека.
34. Влияние наркотиков на репродуктивную функцию человека.
35. Наркомания - хроническое заболевание. Факторы, способствующие распространению наркомании среди молодёжи. Общая характеристика, стадии и особенности течения. Принципы лечения и профилактики.
36. Факторы и особенности возникновения и распространения токсикоманических пристрастий в подростковой среде. Токсикоманические вещества, их влияние на растущий организм.
37. Токсикомания - хроническое заболевание, особенности течения. Принципы лечения и профилактики.
38. Бани и сауны - метод оздоровления организма детей разного возраста. Методики. Показания и противопоказания. Наблюдение за дыханием.
39. Массаж и его разновидности. Основные приемы массажа. Показания и противопоказания.
40. Основы рационального питания. Понятие о лечебном питании, его разновидности. Вегетарианство.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формирование компетенции «готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся» (ОПК-б)осуществляется в несколько этапов в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП, соотнесенными с планируемыми результатами обучения по каждой дисциплине (модулю) и практике.

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Знания	об основных положениях общей гигиены; структуре санитарно-гигиенической службы РФ; об основных гигиенических нормативных документах и их структуре; о гигиенических требованиях к оборудованию, используемому в своей професси-	Общая сумма баллов БРС, превышающее установленное значение (пункт 6.4)

	ональной деятельности; об особенностях прикладных компьютерных программных средств и систем, используемых в сфере учреждений гигиены, санитарии и эпидемиологии; о требованиях личной гигиены; о гигиенических требованиях к использованию факторов внешней среды на своем рабочем месте; об основах рационального питания, гигиены режима дня, труда и отдыха; об особенностях гигиенического подхода к комплексной оценке рисков и угроз для здоровья	
Умения	использовать гигиенические нормативные документы в своей профессиональной деятельности; проводить гигиеническую оценку своего рабочего места; свободно оперировать основными понятиями и категориями гигиены, санитарии и эпидемиологии; оценивать с гигиенических позиций условия своего труда; проводить самостоятельные оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований; оценивать возможные риски, опасности и угрозы с позиций гигиены, санитарии и эпидемиологии;	
Навыки и (или) опыт деятельности	Владения методами оценки общих гигиенических требований, предъявляемых к окружающей среде; отдельными формально-логическими методами гигиенического нормирования влияния факторов риска на здоровье; использования специальных приборов и аппаратов для измерения ряда гигиенических показателей окружающей среды.	

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы <u>Примерные тестовые задания контрольной работы № 1</u> Тест 1

В медицине здоровье человека рассматривается как ...

а) состояние полного физического, психического и социального благополучия индивида
б) нормальное функционирование всех систем организма человека в покое
в) отсутствие хронических, наследственных заболеваний
г) адаптация организма человека к воздействиям

окружающей среды **Тест 2**

Первичная медицинская профилактика сводится к предупреждению ...

а) возникновения и развития заболеваний
б) развития осложнений заболеваний
в) развития хронической формы заболевания
г) прогрессирования имеющего

заболевания **Тест 3**

Вторичная медицинская профилактика сводится к предупреждению ...

а) возникновения рецидивов заболевания
б) возникновения у человека новых заболеваний
в) возникновения послеоперационных осложнений
г) распространения заболевания

Тест 4

С медицинской точки зрения промежуточное состояние человека характеризуется ...
а) развитием функциональных отклонений в работе систем организма
б) отсутствием дыхания и сердцебиения
в) развитием декомпенсации жизненно важных функций организма
г) появлением боли в затылочной области, красных мушек перед глазами, шума в ушах **Тест 5**

Под социальным аспектом здоровья индивида следует понимать ...
а) состояние, способствующее благополучной адаптации человека в социуме
б) состояние общего духовного комфорта индивида
в) гармоничное развитие внутреннего мира человека
г) оптимальную психофизиологическую адаптацию человека к среде обитания **Тест 6**

Психологический аспект здоровья индивидуума отражает ...
а) гармоничное развитие внутреннего мира человека
б) высокое материально-экономическое положение человека в обществе
в) оптимальную физиологическую адаптацию человека к среде обитания
г) высокий социальный статус человека **Тест 7**

Физический аспект здоровья человека включает изучение ...
а) уровня развития и функционирования организма человека в условиях окружающей среды
б) состояния общей социально-экономической адаптации индивидуума
в) адаптационных возможностей человека в экстремальных условиях
г) резервных психологических возможностей человека **Тест 8**

Мероприятия, проводимые в рамках первичной профилактики, должны охватывать .
а) весь контингент детей и взрослых
б) только детей и подростков
в) лиц, пожилого и старческого возраста
г) только взрослых

Тест 9

Мероприятия вторичной профилактики ориентированы на .
а) лиц, входящих в группы риска
б) все детское население
в) пожилых людей
г) работающее население **Тест 10**

Целевой установкой первичной профилактики является ...
а) разработка и внедрение рекомендаций по здоровому образу жизни
б) предупреждение рецидивов заболеваний
в) диагностика предрасположенности к определенному заболеванию
г) предупреждение распространения заболевания среди населения

<u>Примерные тестовые задания для контрольного тестирования № 2</u>

Тест 1

К функциональным показателям здоровья человека относится ...
а) величина артериального давления
б) генотип
в) масса тела
г) рост

Тест 2

К морфологическим показателям здоровья человека относится ...

а) рост, конституционный тип сложения
б) генотип
в) доминантность полушарий головного мозга
г) частота сердечных
сокращений **Тест 3**

К клиническим показателям здоровья человека относится ...
а) отсутствие наследственных болезней
б) уровень холестерина в крови
в) тип конституции
г) доминантность полушария
головного мозга **Тест 4**

К генетическими показателями индивидуального здоровья человека
относится ...
а) групповая принадлежность крови
б) рост
в) доминантность полушария
г) частота
дыхания
Тест 5

К показателям социального здоровья человека относит(-ятся) ...
а) семейное положение
б) резервные возможности систем человека
в) тип высшей нервной деятельности
г) отсутствие психосоматических
заболеваний **Тест 6**

Уровень биологической зрелости детей и подростков определяется по ...
а) срокам прорезывания постоянных зубов
б) пропорциям частей тела
в) уровню артериального давления
г) уровню развития нервно-
психической сферы **Тест 7**

У детей _____ группы здоровья уровень физического и нервно-психического развития со
ответствует возрасту; хроническая и врождённая патология отсутствует, но из-за сниженной резистентности организма возникают острые заболевания
а) второй
б) первой
в) третьей
г) че
твёрто
й **Тест**
8

Часто болеющие дети с хронической или врождённой патологией в стадии компенсации; с возможными отклонениями в физическом развитии составляют группу здоровья
а) третью
б) вторую
в) четвёртую
г) пер
ву

ю
Тес
т 9

На сравнении индивидуальных морфо-функциональных показателей индивида со среднестатистическими возрастно-половыми нормативами и стандартами основывается определение уровня .. развития

а) физического
б) психического
в) социального
г)

об
щег
о
Тес
т
10

Для детей ..... группы здоровья учебная, трудовая и спортивная деятельность не требует каких-либо ограничений

а) первой
б) второй
в) третьей
г) четвертой

Примерные тестовые задания контрольной работы №3 Тест 1

Взаимодействие возбудителя заболевания с восприимчивым организмом называется ...

а) инфекционным процессом
б) эпидемическим процессом
в) началом заболевания
г) защитной реакцией

организма **Тест 2**

Симптомокомплексом заболевания называется ...

а) совокупность признаков течения болезни
б) совокупность условий для развития болезни
в) проявление факторов риска
г) отсутствие признаков

болезни **Тест 3**

Продромальный период инфекционного заболевания начинается с момента.

а) появления первых признаков болезни
б) выделения возбудителя в окружающую среду
в) проникновения возбудителя в организм
г) первого контакта источника с

организмом **Тест 4**

Инкубационный период инфекционного заболевания начинается с момента.

а) проникновения возбудителя в организм до появления первых признаков болезни
б) выделения возбудителя источником заболевания
в) проявления общих признаков недомогания
г) контакта источника с восприимчивым

организмом **Тест 5**

Острая форма инфекционного заболевания характеризуется .

а) внезапным началом и быстрым течением

б) вялым длительным течением болезни
в) отсутствием выраженных признаков
г) бессимптомным течением
болезни **Тест 6**

Для хронической формы течения инфекционного заболевания характерно(-а) .
а) вялое длительное течение
б) внезапное начало
в) выраженное проявление признаков
г)
непродолжите
льность **Тест 7**

Для здорового носительства **не характерно** . . .
а) проявление признаков болезни
б) острое течение заболевания
в) отсутствие возбудителя
г) вялое течение
заболевания **Тест 8**

Заболеваемость населения, превышающую эпидемический порог на административной территории, называют.
а) эпидемией
б) эпизоотией
в) спорадией
г)
па
ндеми
ей
Тест 9

Эпидемическим процессом называют ...
а) передачу возбудителя от источника инфекции к восприимчивому организму
б) проникновение возбудителя в восприимчивый организм
в) взаимодействие возбудителя инфекционного заболевания с восприимчивым организмом
г) выведение возбудителя инфекционного заболевания из организма
человека **Тест 10**

Способность возбудителя проникать через защитные барьеры организма называется .
а) патогенностью
б) токсигенностью
в) репродуктивностью
г) резистентностью

Примерные тестовые задания контрольной работы №4 Тест 1

Понятие «здоровый образ жизни» относится к.
а) устойчивому стереотипу поведения, способствующему сохранению и укреплению здоровья индивидуума
б) обычному хорошему поведению человека
в) ежедневному поведению человека, позволяющему ему выполнять профессиональные навыки
г) поведению человека, позволяющему ему выжить в экстремальных
условиях **Тест 2**

Преумножение резервов человека за счёт тренирующих воздействий называется _____ здоровья.
а) укреплением
б) сохранением
в) формированием

г) возвращением
утраченного **Тест 3**

Оздоровлением принято называть процесс, направленный на.

а) возвращение утраченного здоровья
б) преумножение резервов человека за счёт тренирующих воздействий
в) преумножение физических возможностей человека в экстремальных условиях
г) адаптацию организма к меняющимся условиям среды обитания

Тест 4

Биологический аспект формирования здорового образа жизни определяется как.

а) соблюдение человеком гигиенических нормативов и правил
б) материальное благополучие человека
в) развитие творческих и физических возможностей человека
г) создание стойких ценностных мотивов и ориентаций
поведения **Тест 5**

Определение эффективности здорового образа жизни для каждого человека **не включает**
оценку.

а) социального положения
б) морфологических параметров тела
в) физических возможностей
г) душевного
состояния **Тест 6**

Для определения суточной калорийности пищи **не учитывается(-ются)** _____человека.

а) индивидуальные вкусовые предпочтения

б) пол
в) возраст

г) физическая

активность **Тест 7**

Рекомендуемая суточная калорийность пищи детей младшего школьного возраста составляет ккал.

а) 2000 - 2300
б) менее 1000
в) 1100 - 1600
г) свы ше 2300

Тест 8

Под термином «гиподинамия» следует понимать...

а) снижение двигательной активности
б) полную неподвижность
в) эпизодические движения конечностями
г) повышенную двигательную активность **Тест 9**

Рекомендуемым режимом питания школьника, как наиболее оптимального, является _____

прием пищи в день.

а) 4- кратный
б) 2- кратный
в) 3 - кратный
г) 1 - кратный **Тест 10**

Для школьников старших классов оптимальным является продолжительность сна _____

часов в сутки.

а) 8
б) 6
в) 7
г) 10

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	
•медико-социальных проблем и причин изменения состояния здоровья различных возрастных и социальных групп; •принципов повышения адаптационных возможностей и резервов организма, осуществления первичной и вторичной профилактики; •принципов формирования здорового образа жизни	***контрольная работа, зачёт***
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:	
• устанавливать связь между влиянием фактора риска и характером изменения состояния здоровья человека;	

• используя необходимые знания в области охраны здоровья и профилактики заболеваемости, осуществлять оптимизацию профессиональной деятельности; • демонстрировать навыки здорового образа жизни в рамках профессиональной деятельности и в быту	*контрольная работа, зачёт*
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен владеть (приобрести навыки):	
• владеет основными методиками оздоровления, сохранения и укрепления здоровья человека	*контрольная работа, зачёт*

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 224 с. : ил.,табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603 (дата обращения: 14.07.2020). – ISBN 978-5-379-01630-2. – Текст : электронный.
2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : практикум : [16+] / сост. С.С. Давыдова, А.И. Петкевич ; Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – 95 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084 (дата обращения: 14.07.2020). – Библиогр.: с. 92. – Текст : электронный.
3. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие : [16+] / А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2022. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577666 (дата обращения: 14.07.2020). – ISBN 978-5-4499-0140-8. – DOI 10.23681/577666. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

Безопасность жизнедеятельности : учебник : [16+] / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой. – 2-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2022. – 453 с. : ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573161 (дата обращения: 14.07.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-03216-5. – Текст : электронный.

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Лекционные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оборудованные мультимедийными средствами обучения.
2. Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий.
3. Компьютерные классы с доступом в интернет для работы с информационно-правовыми системами, в том числе «Гарант» и с доступом к электронно-библиотечной системе.
4. Аудитории для самостоятельной работы студентов, оснащенные компьютерной

техникой, имеющей доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Интернет-ресурсы (автор, название работы, электронный адрес)

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. http://www.Islamdag.ru
2. http://www.darulfikr.ru
3. http://www.assalam.ru
4. http://www.Islam.ru
5. http://biblioclub.ru

Информационные технологии

1. Word.
2. Excel.
3. Power Point.
4. Google Chrome.