

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ковтун Ольга Петровна  
Должность: ректор  
Дата подписания: 31.08.2023 12:54:33  
Уникальный программный ключ:  
f590ada38fac7f9d3be3160b34c218b72d19757c

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

кафедра высшего сестринского и социального образования



## **Рабочая программа дисциплины ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: бакалавр

Екатеринбург  
2023 год

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г., № 76 и Профессионального стандарта 03.001 «Специалист по социальной работе», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.10.2013 г., № 571н.

Рабочая программа дисциплины составлена: А. Г. Закроева, докт. мед. наук, доцент; С. А. Чемезов, канд. мед. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины рецензирована: д-р. мед. наук, профессор, Н. В. Ножкина, профессор кафедры общественного здоровья и здравоохранения ФГБОУ ВО «УГМУ» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры высшего сестринского и социального образования от 25.05.2023 г., протокол № 10.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена Методической комиссией направления подготовки «Социальная работа» от 25.05.2023 г., протокол № 10.

### 1. Цель изучения дисциплины

Цель дисциплины – формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций бакалавра социальной работы и воспитание его профессионально-личностных качеств на основе обучения принципам здоровьесберегающей культуры, целостного представления о здоровом образе жизни и его роли в обеспечении здоровья, развития социальной и профессиональной компетентности сохранения и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний, коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью.

Задачи дисциплины:

1. Усвоение знаний о здоровье, его признаках и уровнях.
2. Систематизация представлений о факторах, формирующих здоровье.
3. Овладение навыками учета отрицательных факторов, снижающих здоровье.
4. Овладение основами организации здорового образа жизни, профилактики болезней и оценки здоровья.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока Б.1 «Дисциплины (модули)» ООП по специальности Социальная работа (уровень бакалавриата). Основы здорового образа жизни – это раздел валеологии и профилактической медицины, занимающийся формированием у людей стремления к здоровому образу жизни. Для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности необходимо знание гигиенических правил восстановления, укрепления, совершенствования здоровья и владение навыками здорового образа жизни (активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой, рациональное питание, личная гигиена, гигиена половых отношений, своевременное обращение к врачу).

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование:

*универсальных компетенций:*

| Категория (группа) универсальных компетенций | Компетенции                                                                                                                                      | Индикаторы достижений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Анализ и оценка профессиональной информации  | УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;<br>ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;<br>ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

*профессиональных компетенций:*

| Наименование типа профессиональной деятельности | Код и наименование трудовой функции | Код и наименование профессиональной компетенции | Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

| Обобщенная трудовая функция А.<br>Деятельность по реализации социальных услуг и мер социальной поддержки населения |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Социально-технологический                                                                                          | А/01.6. Выявление граждан, оказавшихся в трудной жизненной ситуации                                                                                                                                      | ПК-1. Способен выявлять граждан, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, определять их индивидуальные потребности с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных и социально-медицинских услуг и мер социальной поддержки | ИПК-1.1. Выявляет основные причины и факторы возникновения трудной жизненной ситуации; ИПК-1.2. Применяет методы диагностики причин и факторов, ухудшающих условия жизнедеятельности граждан; ИПК-1.3. Разрабатывает индивидуальные программы предоставления социальных, социально-медицинских услуг и мер социальной поддержки на основе социальной диагностики; ИПК-1.4. Использует комплексные подходы оценки потребностей граждан в предоставлении социальных и социально-медицинских услуг, мер социального сопровождения, мер социальной помощи и поддержки; ИПК-1.5. Проводит комплекс контрольно-оценочных мероприятий, связанных с реализацией индивидуальных программ предоставления социальных и социально-медицинских услуг. |
|                                                                                                                    | А/02.6. Определение объема, видов и форм социального обслуживания и мер социальной поддержки, в которых нуждается гражданин для преодоления трудной жизненной ситуации и предупреждения ее возникновения | ПК-3. Способен осуществлять осуществлению профилактики обстоятельств, обуславливающих потребность граждан в социальных и социально-медицинских услугах и мерах социальной помощи и поддержки.                                                                                       | ИПК-3.1. Определяет характер обстоятельств, задающих потребность граждан в социальных и социально-медицинских услугах и мерах социальной помощи и поддержки; ИПК-3.2. Проводит комплекс мероприятий по профилактике и предотвращению социальных рисков, обусловленный потребностью граждан в социальных и социально-медицинских услугах и мерах социальной помощи и поддержки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

При изучении дисциплины формируются навыки социально-технологического типа профессиональной деятельности с готовностью решения задач: выявление и оценка потребностей отдельных граждан, семей и иных социальных групп в социальном обеспечении, социальной и медико-социальной помощи и социальном обслуживании; выбор, адаптация и предоставление типовых социально-бытовых, социально-медицинских, социально-психологических, социально-педагогических, социально-трудовых, социально-правовых услуг, а также услуг в целях повышения коммуникационного потенциала отдельными лицами и семьями; выбор и/или адаптация типовых социальных технологий, направленных на обеспечение прав человека в сфере

социальной защиты в целях индивидуального и общественного благополучия; эффективная реализация технологий социальной работы и мер социальной защиты с целью улучшения условий жизнедеятельности граждан и семей; оценка эффективности реализации технологий социальной защиты граждан, в том числе качества социальных услуг.

Указанные типы профессиональной деятельности соответствуют общим характеристикам, предъявляемым к обобщённым трудовым функциям специалиста по социальной работе, предусмотренным Профессиональным стандартом «Специалист по социальной работе» и необходимы для их реализации:

1. ОТФ А. Деятельность по реализации социальных услуг и мер социальной поддержки населения

2. ОТФ В. Деятельность по планированию, организации и контролю за предоставлением социальных услуг и мер социальной поддержки

#### **В результате изучения дисциплины студент должен**

**Знать:** уровни, показатели и факторы, формирующие здоровье человека; валеологические средства оздоровления организма.

**Уметь:** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, ориентироваться в основных методах и системах обеспечения здоровья.

**Владеть:** правилами изучения и оценки состояния и резервов здоровья населения и отдельных социально-возрастных групп, профилактики снижения показателей здоровья.

#### **4. Объем и вид учебной работы**

| Виды учебной работы                       | трудоемкость |      | Семестры<br>(1 семестр 1 курс) |
|-------------------------------------------|--------------|------|--------------------------------|
|                                           | ЗЕТ          | часы |                                |
| Аудиторные занятия (всего)                |              | 6    | 6                              |
| В том числе:                              |              |      |                                |
| Лекции                                    |              | 2    | 2                              |
| Практические занятия                      |              | 4    | 4                              |
| Семинары                                  |              |      |                                |
| Лабораторные работы                       |              |      |                                |
| Самостоятельная работа (всего)            |              | 58   | 58                             |
| В том числе:                              |              |      |                                |
| Курсовая работа (курсовой проект)         |              |      |                                |
| Реферат                                   |              |      |                                |
| Другие виды самостоятельной работы (УИРС) |              | 4    | 4                              |
| Формы аттестации по дисциплине (зачёт)    |              | 4    | 4                              |
| Общая трудоемкость дисциплины             | 2            | 72   | 72                             |

#### **5. Содержание дисциплины**

##### **5.1. Содержание разделов (дидактических единиц)**

##### **ДЕ.1. Этические основы здорового образа жизни**

##### **ПК-1, ПК-3**

Целостность мировоззрения. Формирование понятий: забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, здоровье и болезнь, жизнь и смерть. Здоровье как состояние физического, психического и социального благополучия. Здоровье как результат взаимодействия с окружающей средой.

Понятие «нормы».

Развитие биоэтики, медицинской деонтологии. Две традиции в понимании «блага» в философии Нового Времени в XI–XIX вв. и две модели социальной работы по

отношению к здоровью индивида и общества. Этический кодекс социального работника.

## **ДЕ.2. Психологические основы здорового образа жизни** **УК-1, ПК-1, ПК-3**

Понятие о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Примеры тренинговых упражнений, направленных на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения, на развитие умения быть здоровым.

## **ДЕ.3. Правовые и семейно-правовые основы здорового образа жизни** **ПК-1, ПК-3**

Знания о правах и обязанностях человека в семье, навыках правового поведения; правильное понимание свободы и необходимости. Ценность семьи и потребность в семье. Основы грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье.

## **ДЕ.4. Медико-гигиенические основы здорового образа жизни** **УК-1, ПК-1, ПК-3**

Показатели здоровья: антропологические данные, частота сердечных сокращений, артериальное давление, рост-весовой индекс, общая выносливость, эффективность работы иммунной системы, наличие хронических заболеваний и т. д.

Образ жизни и здоровье. Формирование негативного отношения к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ

Понятие о гигиене и профилактике болезней; связь состояния психики с состоянием нашего тела; отношение к своему телу как к ценности; навыки ухода за телом, режима труда и отдыха, правильное питание. Репродуктивное здоровье.

Естественные универсальные средства профилактики и оздоровления организма. Методы профилактики заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к окружающим условиям жизни, значение экологии. Физическая нагрузка. Питание для очищения организма. Оздоровительное голодание. Массаж, его виды. Фитотерапия. Сауна и баня. Закаливание. Регуляция кислотно-щелочного равновесия. Народные и нетрадиционные средства оздоровления организма.

### **5.2. Контролируемые учебные элементы**

| Дидактическая единица                               | Контролируемые ЗУН                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | Знать                                                                                       | Уметь                                                                                                                                       | Владеть                                                                                      |
| Компетенции                                         | УК-1, ПК-1, ПК-3                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                              |
| ДЕ.1. Этические основы здорового образа жизни       | Структуру мировоззрения, определение понятий здоровья, болезней                             | Быть готовым к предупреждению и профилактике личной профессиональной деформации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания». | Осознавать высокую социальную значимость своей будущей профессии, стремиться к саморазвитию. |
| ДЕ 2. Психологические основы здорового образа жизни | Основы строения и функции центральной нервной системы, психики и поведения человека. Основы | Быть готовым к сотрудничеству с коллегами, работе в коллективе.                                                                             | Средствами создания социально и психологически благоприятной среды в социальных              |

|                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | психотренинга, направленного на развитие умения быть здоровым                                                                              |                                                                                                                                             | организациях и службах.                                                                                                          |
| ДЕ.3. Правовые и семейно-правовые основы здорового образа жизни | Знать права и обязанности человека в семье. Основы грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье | Быть готовым к сотрудничеству с коллегами, работе в коллективе.                                                                             | Средствами создания социально и психологически благоприятной среды в социальных организациях и службах.                          |
| ДЕ.4. Медико-гигиенические основы здорового образа жизни        | Показатели оценки здоровья. Факторы, оказывающие влияние на здоровье                                                                       | Быть готовым к предупреждению и профилактике личной профессиональной деформации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания». | Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья. |

Продолжение таблицы 5.2.

### Технологии формирования навыков и умений при освоении дисциплины

| Навыки как составляющие конкретной компетенции (задача дисциплины) и требуемые профессиональным стандартом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Образовательные технологии, позволяющие владеть навыком                                                                                                                                 | Средства и способ оценивания навыка                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Обобщенная трудовая функция А «Деятельность по реализации социальных услуг и мер социальной поддержки населения», в том числе:</p> <p>А/01.6. Выявление граждан, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;</p> <p>А/03.6. Организация социального обслуживания и социальной поддержки граждан с учетом их индивидуальной потребности.</p> <p>Навыки:</p> <p>Определения причин, способных привести в положение, представляющее опасность для жизни и (или) здоровья</p> <p>Разработки и согласования индивидуальной программы предоставления социальных услуг и мер социальной поддержки</p> <p>Организации оказания социально-медицинских услуг, услуг по социальному сопровождению граждан, а также мер социальной поддержки</p> | <p>Образовательные технологии:</p> <p>личностно-ориентированное (личностно-развивающее) обучение;</p> <p>проблемное обучение;</p> <p>игровое обучение;</p> <p>компьютерное обучение</p> | <p>Обязательная демонстрация навыков в ходе промежуточной аттестации по дисциплине</p> |

### 5.3. Разделы дисциплины (ДЕ) и виды занятий

| Раздел дисциплины, ДЕ                                           | Часов по видам занятий |                |     |                |       |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|-----|----------------|-------|
|                                                                 | Контактная работа      |                |     | Самост. работа | Всего |
|                                                                 | Лекций                 | Практ. занятий | КСР |                |       |
| ДЕ 1. Этические основы здорового образа жизни                   | 1                      | 1              | 1   | 14             | 17    |
| ДЕ 2. Психологические основы здорового образа жизни             | -                      | 1              | 1   | 15             | 17    |
| ДЕ 3. Правовые и семейно-правовые основы здорового образа жизни | -                      | 1              | 1   | 15             | 17    |
| ДЕ 4. Медико-гигиенические основы здорового образа жизни        | 1                      | 1              | 1   | 14             | 17    |
| Зачёт                                                           |                        |                |     |                | 4     |
| Итого                                                           | 2                      | 4              | 4   | 58             | 72    |

#### 6. Примерная тематика:

**6.1. Курсовых работ** – не предусмотрены учебным планом

**6.2. Учебно-исследовательских, творческих работ** – не предусмотрены учебным планом

#### 6.3. Рефератов

1. Определение понятия «здоровье».
2. Холистическая модель здоровья человека.
3. Количественная характеристика уровней здоровья.
4. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
5. Индивидуальная норма здоровья и ее составляющие.
6. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
7. Факторы риска, отрицательно влияющие на здоровье.
8. Диалектическая взаимосвязь здоровья, предболезни, болезни.
9. Понятие об этиологии и патогенезе болезни.
10. Компоненты здорового образа жизни.
11. Проблемы в формировании здорового образа жизни.
12. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества.
13. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам.
14. Сущность и причины высокой «цены» адаптации к физическим нагрузкам.
15. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии.
16. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.
17. Физические упражнения, которые используются на занятиях оздоровительной физкультурой и их оздоровительная ценность.
18. Роль врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой. Показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.
19. Принципы нормирования оздоровительных физических нагрузок.
20. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды.
21. Утренняя гигиеническая гимнастика, ее значение. Принципы организации и проведения утренней гигиенической гимнастики.
22. Сущность и влияние закаливания.
23. Виды, правила организации и проведения закаливания.
24. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.

25. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Их значение в питании.
26. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности.
27. Гигиена тела, сна, режим дня. Их влияние на здоровье.
28. Вредные привычки и здоровье. Профилактика вредных привычек.
29. Понятие уровней профилактики (первичная, вторичная, третичная).

## **7. Ресурсное обеспечение**

Кафедра располагает кадровыми ресурсами, гарантирующими качество подготовки бакалавра в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа и Профессионального стандарта «Специалист по социальной работе». При условии добросовестного обучения студент овладеет знаниями, умениями и навыками, необходимыми для квалификационного уровня, предъявляемого к выпускнику по направлению подготовки.

Образовательный процесс реализует научно-педагогический сотрудник кафедры, имеющий высшее образование и стаж трудовой деятельности по профилю направления подготовки «Социальная работа», а также имеющий ученую степень доктора медицинских наук и ученое звание доцента.

### **7.1. Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет 80%.

В образовательном процессе используются ситуационные задачи и тестовые контролирующие задания для практических занятий, выполнение контрольной работы с дифференцированными заданиями.

При условии добросовестного обучения студент овладеет знаниями, умениями и навыками, необходимыми для квалификационного уровня, предъявляемого к выпускнику по специальности.

Электронная информационно-образовательная среда: учебная, справочная и учебно-методическая информация представлена на образовательных порталах <http://educa.usma.ru>, <http://do.teleclinica.ru>, все обучающиеся имеют доступ к электронным образовательным ресурсам (электронный каталог и электронная библиотека университета, ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс»), используются электронные базы данных, представленные в открытом доступе на официальных сайтах – Федеральной службы государственной статистики <http://www.gks.ru>, Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://www.rosminzdrav.ru>, Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации <https://rosmintrud.ru>, Министерства социальной политики Свердловской области <https://msp.midural.ru> и другие.

Изучение каждого раздела заканчивается устным опросом, проверкой и обсуждением индивидуальных заданий. Зачет проводится в виде устного опроса, тестового контроля, зачету предшествует выполнение и защита контрольных работ. Студенты готовят презентации, анализируют и критически оценивают цитируемые публикации, обмениваются мнением по проблематике занятий. Отдельные задания (ситуационные задачи) обсуждаются в формате малых групп.

В рамках подготовки к практическим занятиям и при самостоятельной работе

студентов предусматривается работа с учебной литературой, а также занятия в компьютерном классе.

## **7.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической, учебно- и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Перечень материально-технического обеспечения включает в себя: лекционные аудитории (оборудованные 16 рабочих мест обучающихся, 16 моноблоков (Lenovo B 300, IRU 21.5) с лицензионными программами с подключением к Интернет, Ноутбук Lenovo IdeaPadшт, Ноутбук Samsung NP 300E7A, радиофицированное рабочее место преподавателя с ПК Lenovo, с трансляцией изображения и звука на 3 экрана, 2 плазменных панели Sharp ДС -60LE751ERU 60", многофункциональный экран Flipbox 65" (показ презентаций, видео, возможность теле-моста, вход в Интернет, рисование электронным маркером и т.д.), точка доступа wi-fi, потолочная стереосистема – громкоговорители двухполосные RCF PL.81 А – 8 шт, программное обеспечение для проведения вебинаров – Mirapolis ,лазерный принтер HP Laser Jet P1102, микрофон JTS GM 521 8L, Спикерфон Jabra SPEAK, Сканер Mustek, Микшер Berlinger, планшетный компьютер Sony 9.4, наушники Sven AP-870 БИМ-0410870), помещения для проведения семинарских и практических занятий (оборудованные учебной мебелью), кабинет для занятий по иностранному языку (оснащенный лингафонным оборудованием), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет), компьютерные классы.

При использовании электронных изданий каждому обучающемуся во время самостоятельной подготовки может быть предоставлено рабочее место с компьютером и выходом в Интернет на базе учебных компьютерных классов и читального зала библиотеки. Обеспеченность компьютерным временем с доступом в Интернет составляет не менее 200 часов в год на одного студента.

## **7.3. Перечень лицензионного программного обеспечения**

### **7.3.1 Системное программное обеспечение**

#### **7.3.1.1. Серверное программное обеспечение:**

- VMwarevCenterServer 5 Standard, срок действия лицензии: бессрочно; VMwarevSphere 5 EnterprisePlus, срок действия лицензии: бессрочно, дог. № 31502097527 от 30.03.2015 ООО «Крона-КС»;
- WindowsServer 2003 Standard № 41964863 от 26.03.2007, № 43143029 от 05.12.2007, срок действия лицензий: бессрочно;
- WindowsServer 2019 Standard (32 ядра), лицензионное соглашение № V9657951 от 25.08.2020, срок действия лицензий: 31.08.2023 г., корпорация Microsoft;
- ExchangeServer 2007 Standard (лицензия № 42348959 от 26.06.2007, срок действия лицензии: бессрочно);
- SQL ServerStandard 2005 (лицензия № 42348959 от 26.06.2007, срок действия лицензии: бессрочно);
- CiscoCallManager v10.5 (договор № 31401301256 от 22.07.2014, срок действия лицензии: бессрочно), ООО «Микротест»;
- Шлюз безопасности Idecu UTM Enterprise Edition (лицензия № 109907 от 24.11.2020 г., срок действия лицензии: бессрочно), ООО «АЙДЕКО».

#### **7.3.1.2. Операционные системы персональных компьютеров:**

- Windows 7 Pro (OpenLicense № 45853269 от 02.09.2009, № 46759882 от 09.04.2010, № 46962403 от 28.05.2010, № 47369625 от 03.09.2010, № 47849166 от 21.12.2010, № 47849165 от 21.12.2010, № 48457468 от 04.05.2011, № 49117440 от 25 03.10.2011, № 49155878 от 12.10.2011, № 49472004 от 20.12.2011), срок действия лицензии: бессрочно);

- Windows7 Starter (OpenLicense № 46759882 от 09.04.2010, № 49155878 от 12.10.2011, № 49472004 от 20.12.2011, срок действия лицензий: бессрочно);
- Windows 8 (OpenLicense № 61834837 от 09.04.2010, срок действия лицензий: бессрочно);
- Windows 8 Pro (OpenLicense № 61834837 от 24.04.2013, № 61293953 от 17.12.2012, срок действия лицензии: бессрочно);

### **7.3.2. Прикладное программное обеспечение**

#### **7.3.2.1. Офисные программы**

- OfficeStandard 2007 (OpenLicense № 43219400 от 18.12.2007, № 46299303 от 21.12.2009, срок действия лицензии: бессрочно);
- OfficeProfessionalPlus 2007 (OpenLicense № 42348959 от 26.06.2007, № 46299303 от 21.12.2009, срок действия лицензии: бессрочно);
- OfficeStandard 2013 (OpenLicense № 61293953 от 17.12.2012, № 49472004 от 20.12.2011, № 61822987 от 22.04.2013, № 64496996 от 12.12.2014, № 64914420 от 16.03.2015, срок действия лицензии: бессрочно);
- Office 365 (№0405 от 04.04.2023, срок действия лицензии: по 12.04.2024)

#### **7.3.2.2. Программы обработки данных, информационные системы**

- Программное обеспечение «ТАНДЕМ.Университет» (включая образовательный портал educa.usma.ru) (лицензионное свидетельство № УГМУ/21 от 22.12.2021, срок действия лицензии: бессрочно), ООО «Тандем ИС»;
- Программное обеспечение 1С:Университет ПРОФ (лицензия № 17690325, срок действия – бессрочно, ООО «Технологии автоматизации»);
- Программное обеспечение iSpring Suite (№ 1102-л/353 от 13.10.2022, срок действия лицензии: на 12 месяцев);

#### **7.3.2.3. Информационные системы дистанционного обучения**

- Mirapolis HCM (№ 159/08/22-К от 16.08.2022, срок действия лицензии: на 12 месяцев).

#### **7.3.2.4. Внешние электронные информационно-образовательные ресурсы**

**Электронная библиотечная система «Консультант студента»**, доступ к комплектам: «Медицина. Здравоохранение. ВО (базовый комплект)», «Медицина. Здравоохранение. ВО (премиум комплект)», «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Книги на английском языке». Ссылка на ресурс: <https://www.studentlibrary.ru/>  
ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА»

Лицензионный договор №8/14 о предоставлении простой (неисключительной) лицензии на использование «Электронной библиотечной системы «Консультант студента» от 23.06.2022. Срок действия до 31.08.2023 года.

**База данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека».**

Ссылка на ресурс: <https://www.rosmedlib.ru/>

ООО «ВШОУЗ-КМК»

Договор № 717KB/06-2022 от 10.08.2022.

Срок действия до 09.08.2023 года.

**Электронная библиотечная система «Book Up»**

Доступ к коллекции «Большая медицинская библиотека».

Ссылка на ресурс: <https://www.books-up.ru/>

ООО «Букап»

Договор №БМБ на оказание безвозмездных услуг размещения электронных изданий от 18.04.2022.

Срок действия до 18.04.2027 года.

**Электронная библиотечная система «Book Up»**

Доступ к коллекции учебных пособий по анатомии на английском языке

Ссылка на ресурс: <https://www.books-up.ru/>

ООО «Букап»

Сублицензионный контракт №73 от 06.03.2023.

Срок действия до 31.03.2024 года.

**Электронно-библиотечная система «Лань»**, доступ к коллекции «Сетевая электронная библиотека»

Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/>

ООО «ЭБС ЛАНЬ»

Договор № СЭБ 1/2022 на оказание услуг от 01.11.2022.

Срок действия до: 31.12.2026 года.

**Образовательная платформа «Юрайт»**

Ссылка на ресурс: <https://urait.ru/>

ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

Лицензионный договор № 10/14 от 30.06.2022.

Срок действия до: 31.08.2023 года.

**Электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов «РУССКИЙ КАК ИНОСТРАННЫЙ»**

Ссылка на ресурс: <https://www.ros-edu.ru/>

ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»

Лицензионный договор №9580/22РКИ/354 от 13.10.2022

Срок действия до: 24.10.2022 года.

**Электронная библиотека УГМУ**, институциональный репозиторий на платформе DSpace

Ссылка на ресурс: <http://elib.usma.ru/>

Положение об электронной библиотеке ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России, утверждено и введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России Ковтун О.П. от 01.06.2022 г. № 212-р

Договор установки и настройки № 670 от 01.03.2018

Срок действия: бессрочный

**Универсальная база электронных периодических изданий ИВИС**, доступ к индивидуальной коллекции научных медицинских журналов.

Ссылка на ресурс: <https://dlib.eastview.com/basic/details>

ООО «ИВИС»

Лицензионный договор № 9/14 от 23.06.2022.

Срок действия до 30.06.2023 г.

**Централизованная подписка**

**Электронные ресурсы Springer Nature:**

- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer по различным отраслям знаний (выпуски 2021 года).

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

- **база данных Springer Journals Archive**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer по различным отраслям знаний (архив выпусков 1946 — 1996 гг.).

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group — коллекции Nature journals, Academic journals, Scientific American, Palgrave Macmillan (выпуски 2021 года).

Ссылка на ресурс: <https://www.nature.com>

Письмо РФФИ от 26.07.2021 г. №785 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных Springer Nature в 2021 году на условиях централизованной подписки.

Срок действия: бессрочный

- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (выпуски 2022 года), коллекции: Medicine, Engineering, History, Law &

Criminology, Business & Management, Physics & Astronomy.

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

- **база данных Adis Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Adis издательства Springer Nature в области медицины и других смежных медицинских областей (выпуски 2022 года).

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

Письмо РФФИ от 30.06.2022 г. №910 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature.

Срок действия: бессрочный

- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (выпуски 2022 года), коллекции: Biomedical & Life Science, Chemistry & Materials Science, Computer Science, Earth & Environmental Science.

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group, а именно коллекцию Nature journals (выпуски 2022 года).

Ссылка на ресурс: <https://www.nature.com>

Письмо РФФИ от 30.06.2022 г. №909 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature.

Срок действия: бессрочный

- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (выпуски 2022 года), коллекции: Architecture and Design, Behavioral Science & Psychology, Education, Economics and Finance, Literature, Cultural & Media Studies, Mathematics & Statistic.

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group, коллекция Academic journals, Scientific American, Palgrave Macmillan (выпуски 2022 года).

Ссылки на ресурс: 1. <https://www.nature.com>; 2. <https://link.springer.com>

Письмо РФФИ от 08.08.2022 г. №1065 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature.

Срок действия: бессрочный

- **база данных eBook Collections** (i.e. 2020 eBook collections) издательства Springer Nature – компании Springer Nature Customer Service Center GmbH.

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

Письмо РФФИ от 17.09.2021 г. №965 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных Springer eBook Collections издательства Springer Nature в 2021 году.

Срок действия: бессрочный

- **база данных eBook Collections** (i.e. 2021 eBook collections) издательства Springer Nature – компании Springer Nature Customer Service Center GmbH.

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

Письмо РФФИ от 02.08.2022 г. №1045 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных eBook Collections издательства Springer Nature.

Срок действия: бессрочный

- **база данных eBook Collections** (i.e. 2022 eBook collections) издательства Springer Nature – компании Springer Nature Customer Service Center GmbH.

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

Письмо РФФИ от 11.08.2022 г. №1082 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных eBook Collections издательства Springer Nature

Срок действия: бессрочный

- **база данных eBook Collections** (i.e. 2023 eBook collections) издательства Springer Nature Customer Service Center GmbH.

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

Письмо РЦНИ от 29.12.2022 г. №1947 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных Springer eBook Collections издательства Springer Nature в 2023 году на условиях централизованной подписки.

Срок действия: бессрочный

- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (год издания — 2023 г.), а именно тематическую коллекцию Life Sciences Package.

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

Срок действия: бессрочный

- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group, а именно журналы Nature journals, Academic journals, Scientific American (год издания — 2023 г.) тематической коллекции Life Sciences Package.

Ссылка на ресурс: <https://www.nature.com>

Срок действия: бессрочный

- **база данных Adis Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer Nature, а именно журналы Adis (год издания — 2023 г.) тематической коллекции Life Sciences Package.

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

Срок действия: бессрочный

- **база данных Springer Materials**

Ссылка на ресурс: <https://materials.springer.com>

Срок действия до 29.12.2023

Письмо РЦНИ от 29.12.2022 г. №1948 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature в 2023 году на условиях централизованной подписки.

- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (год издания — 2023 г.), а именно тематическую коллекцию Social Sciences Package.

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

Срок действия: бессрочный

- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group, а именно журналы Palgrave Macmillan (год издания — 2023 г.) тематической коллекции Social Sciences Package.

Ссылка на ресурс: <https://www.nature.com>

Срок действия: бессрочный

- **база данных Springer Nature Protocols and Methods**

Ссылка на ресурс: <https://experiments.springernature.com>

Срок действия до 29.12.2023

Письмо РЦНИ от 29.12.2022 г. №1949 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature в 2023 году на условиях централизованной подписки.

- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (год издания — 2023 г.), а именно тематические коллекции Physical Sciences & Engineering Package.

Ссылка на ресурс: <https://link.springer.com/>

- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group, а именно журналы Nature journals (год издания — 2023 г.) тематической коллекции Physical Sciences & Engineering Package.

Ссылка на ресурс: <https://www.nature.com>

Письмо РЦНИ от 29.12.2022 г. №1950 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature в 2023 году на условиях

централизованной подписки.

Срок действия: бессрочный

**База данных The Cochrane Library** издательства John Wiley&Sons, Inc.

Ссылка на ресурс: <https://www.cochranelibrary.com>

Письмо РЦНИ от 14.04.2023 №613 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных The Cochrane Library издательства John Wiley&Sons, Inc. в 2023 году на условиях централизованной подписки.

Срок действия до 31.07.2023

**Электронная версия журнала «Квантовая электроника»**

Ссылка на ресурс: <https://quantum-electron.lebedev.ru/arhiv/>

Письмо РЦНИ от 22.12.2022 №1871 О предоставлении лицензионного доступа к электронной версии журнала «Квантовая электроника» в 2022 году на условиях централизованной подписки.

Срок действия: бессрочный

**База данных Lippincott Williams and Wilkins Archive Journals** издательства Ovid Technologies GmbH

Ссылка на ресурс: <https://ovidsp.ovid.com/autologin.cgi>

Письмо РЦНИ от 22.12.2022 №1870 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных Lippincott Williams and Wilkins Archive Journals издательства Ovid Technologies GmbH в 2022 году на условиях централизованной подписки.

Срок действия: бессрочный

**База данных патентного поиска Orbit Premium edition** компании Questel SAS

Ссылка на ресурс: <https://www.orbit.com>

Письмо РЦНИ от 30.12.2022 №1955 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных компании Questel SAS в 2023 году на условиях централизованной подписки.

Срок действия до 30.06.2023

**База данных The Wiley Journal Database** издательства John Wiley&Sons, Inc.

Ссылка на ресурс: <https://onlinelibrary.wiley.com>

Письмо РЦНИ от 07.04.2023 №574 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства John Wiley&Sons, Inc. в 2023 году на условиях централизованной подписки.

- Полнотекстовая коллекция журналов, содержащая выпуски за 2019 — 2022 годы

Срок действия до 30.06.2023

- Полнотекстовая коллекция журналов, содержащая выпуски за 2023 год

Срок действия: бессрочный.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Основная учебно-методическая литература:**

#### **8.1.1. Электронные учебные издания**

Кучма В.Р., Основы формирования здоровья детей : учебник / В.Р. Кучма - Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 315 с. (Библиотека ПМГМУ им. И. М. Сеченова) - ISBN 978-5-222-26391-4 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222263914.htm>

#### **8.1.2. Электронные базы данных**

<http://www.studmedlib.ru/> - Консультант студента, электронная библиотека медицинского вуза.

<http://diss.rsl.ru> – Электронная библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки

<http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://cyberleninka.ru> – Научная электронная библиотека «Киберленинка»

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»

<http://window.edu.ru> – Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru> – Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://catalog.iot.ru> – Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования»

<http://eor.edu.ru> – Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)

#### **8.1.3. Учебники**

Вайнер Э.Н. Валеология. М.: Флинта: Наука, 2011.

Основы формирования здоровья детей: Учебник / Под ред. А.С. Калмыковой. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.

#### **8.1.4. Учебные пособия**

Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. М., 2013.

#### **8.2. Дополнительная литература**

Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2000.

Артюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний. М.: Академический проект, 2004.

Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: Учеб. пособие. М.: Издат. центр "Академия", 2008.

Постнова М.В., Андреева М.В., Яцынена Т.Л. Валеология: Учеб.-метод. пособие. Волгоград, 2005.

Рабочая тетрадь для практических занятий по основам медицинских знаний и здоровому образу жизни / Под ред. Р. И. Айзмана. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010.

Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Новосибирск: Соцтехсервис, 2003.

Физиологические основы здоровья / Под. ред Р.И. Айзмана, АЛ. Тернера. Новосибирск: Лада, 2001.

#### **9. Аттестация по дисциплине**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Аттестация обучающихся проводится в соответствии с разработанной балльно-рейтинговой системой оценивания учебных достижений студентов по дисциплине.

**10. Фонд оценочных средств по дисциплине** для проведения промежуточной аттестации (представлен в приложения к РПД)

#### **11. Сведения о ежегодном пересмотре и обновлении РПД**

| Дата | № протокола заседания кафедры | Внесенные изменения, либо информация об отсутствии необходимости изменений |
|------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|      |                               |                                                                            |
|      |                               |                                                                            |
|      |                               |                                                                            |
|      |                               |                                                                            |

#### **12. Оформление, размещение, хранение РПД**

Электронная версия рабочей программы дисциплины размещена на сайте образовательных порталов <http://educa.usma.ru>, <http://do.teleclinica.ru> на странице дисциплины.

Бумажная версия рабочей программы дисциплины (с реквизитами, в прошитом варианте) представлена на кафедре в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.