



**ФТД.03 «Санология»**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **33.05.01 Фармация**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 27 марта 2018 г. №219 (№219 от 27.03.2018) и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Профессор, доктор  
медицинских наук, доцент  

---

(должность, степень, ученое звание)



Ю.В Перлова

---

(ФИО)

Заведующий кафедрой



А.В. Васильчиков, доктор  
экономических наук, доцент  

---

(ФИО, степень, ученое звание)

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель методического совета  
факультета / института (или учебно-  
методической комиссии)



П.Г Лабзина, кандидат  
педагогических наук, доцент  

---

(ФИО, степень, ученое звание)

Руководитель образовательной  
программы



Ю.В. Перлова, доктор  
медицинских наук, доцент  

---

(ФИО, степень, ученое звание)

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	5
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4.1 Содержание лекционных занятий .....	6
4.2 Содержание лабораторных занятий .....	8
4.3 Содержание практических занятий .....	8
4.4. Содержание самостоятельной работы .....	8
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) .....	10
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....	10
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....	11
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	11
9. Методические материалы .....	11
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	12

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Владеть навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности
			Знать основы здорового образа жизни
			Уметь оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья
		УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеть различными современными понятиями в области физической культуры
			Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности
			Уметь выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования

		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>Владеть методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p> <p>Знать требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда</p> <p>Уметь придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда</p>
--	--	--	---

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: **блок факультативных дисциплин**

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7	Физическая культура и спорт; Элективные курсы по физической культуре и спорту		Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

Вид учебной работы	Всего часов / часов в электронной форме	7 семестр часов / часов в электронной форме
<b>Аудиторная контактная работа (всего),</b> в том числе:	16	16
Лекции	16	16
<b>Внеаудиторная контактная работа, КСР</b>	1	1
<b>Самостоятельная работа (всего),</b> в том числе:	19	19
подготовка к практическим занятиям	19	19
<b>Итого: час</b>	36	36
<b>Итого: з.е.</b>	1	1

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	Всего часов
1	Введение в санологию. Основные понятия	4	0	0	3	7
2	Формирование физического и психического здоровья. Соматическое здоровье населения и его основные характеристики. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ	2	0	0	2	4
3	Здоровье и образ жизни. Понятие и причины формирования вредных привычек	2	0	0	2	4
4	Питание и здоровье. Рациональное питание	2	0	0	3	5
5	Основы психического здоровья. Влияние стресса на психическое состояние человека	2	0	0	3	5
6	Семья и здоровье. Понятие о рациональном режиме дня	4	0	0	6	10
	<b>КСР</b>	0	0	0	0	1
	<b>Итого</b>	16	0	0	19	36

**4.1 Содержание лекционных занятий**

№ занятия	Наименование раздела	Тема лекции	Содержание лекции (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов / часов в электронной форме
<b>7 семестр</b>				

1	Введение в санологию. Основные понятия	Введение в санологию. Основные понятия	Санология. Понятия здоровье, образ жизни. Стиль жизни. Факторы здоровья. Основные законы здоровья. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Структура рождаемости и смертности. Значение знаний по ЗОЖ для профессии провизора	2
2	Введение в санологию. Основные понятия	Введение в санологию. Основные понятия	Основные понятия Санология. Понятия здоровье, образ жизни. Стиль жизни. Факторы здоровья. Основные законы здоровья. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Структура рождаемости и смертности. Значение знаний по ЗОЖ для профессии провизора	2
3	Формирование физического и психического здоровья. Соматическое здоровье населения и его основные характеристики. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ	Формирование физического и психического здоровья. Соматическое здоровье населения и его основные характеристики. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ	Этапы физического и психического здоровья в разные возрастные периоды. Основные закономерности роста и развития человека. Факторы, влияющие на рост и развитие человека. Мониторинг здоровья и экологическая среда. Гигиеническое воспитание населения	2
4	Здоровье и образ жизни. Понятие и причины формирования вредных привычек	Здоровье и образ жизни. Понятие и причины формирования вредных привычек	Влияние образа жизни на здоровье человека. Понятие «образ жизни». Структура образа жизни. Влияние факторов образа жизни на здоровье. Формирование и основные составляющие здорового образа жизни. Определения понятия «привычка». Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их развития на организм. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики	2
5	Питание и здоровье. Рациональное питание	Питание и здоровье. Рациональное питание	Понятие о питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Режим питания. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием	2

6	Основы психического здоровья. Влияние стресса на психическое состояние человека	Основы психического здоровья. Влияние стресса на психическое состояние человека	Основные составляющие психического здоровья: когнитивный и эмоциональный компонент. Как повысить умственную работоспособность. Пища для ума. Особенности питания при интенсивном умственном труде. Знакомство с методами, упражнениями, тренингами, заданиями и т.д., направленными на развитие, улучшение и тренировку внимания, памяти, мышления, воображения взрослого. Упражнения в помещении: достоинства и недостатки. Выбор наиболее эффективных упражнений для индивидуальных занятий. Особенности психического состояния студентов в процессе получения высшего профессионального образования	2
7	Семья и здоровье. Понятие о рациональном режиме дня	Семья и здоровье. Понятие о рациональном режиме дня	Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение, Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Профилактика переутомления человека.	2
8	Семья и здоровье. Понятие о рациональном режиме дня	Семья и здоровье. Понятие о рациональном режиме дня	Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение, Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Профилактика переутомления человека.	2
<b>Итого за семестр:</b>				<b>16</b>
<b>Итого:</b>				<b>16</b>

#### 4.2 Содержание лабораторных занятий

Учебные занятия не реализуются.

#### 4.3 Содержание практических занятий

Учебные занятия не реализуются.

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
<b>7 семестр</b>			



Введение в санологию. Основные понятия	Подготовка к практическим занятиям	1. Рациональный режим труда. 2. Производственная среда и её роль в этиологии заболевания. 3. Вредные привычки и здоровье. Профилактика вредных привычек. 4. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности. 5. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Их значение в питании. 6. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.	3
Формирование физического и психического здоровья. Соматическое здоровье населения и его основные характеристики. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ	Подготовка к практическим занятиям	6. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании. 7. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды. 8. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок. 9. Роль врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой. Показатели самоконтроля. 10. Физические упражнения используются на занятиях оздоровительной физкультурой и их оздоровительная ценность. 11. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.	2
Здоровье и образ жизни. Понятие и причины формирования вредных привычек	Подготовка к практическим занятиям	12. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии. 13. Сущность и причины высокой «цены» адаптации к физическим нагрузкам. 14. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам. 15. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества. 16. Проблемы в формировании здорового образа жизни. 17. Компоненты здорового образа жизни.	2
Питание и здоровье. Рациональное питание	Подготовка к практическим занятиям	23. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики. 24. Количественная характеристика уровней здоровья.	3
Основы психического здоровья. Влияние стресса на психическое состояние человека	Подготовка к практическим занятиям	25. Холистическая модель здоровья человека. 26. Определение понятия «здоровье».	3
Семья и здоровье. Понятие о рациональном режиме дня	Подготовка к практическим занятиям	Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Их значение в питании.	6

<b>Итого за семестр:</b>	<b>19</b>
<b>Итого:</b>	<b>19</b>

## 5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс НТБ СамГТУ (ЭБС СамГТУ, IPRbooks и т.д.)
Основная литература		
1	Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков; Ай Пи Ар Медиа, 2020. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/93803.html">http://www.iprbookshop.ru/93803.html</a>	Электронный ресурс
2	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена; Сибирское университетское издательство, 2017.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  65272">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  65272</a>	Электронный ресурс
3	Гигиена труда; Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  27190">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  27190</a>	Электронный ресурс
4	Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов; Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  15684">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  15684</a>	Электронный ресурс
5	Клинико-статистические показатели общественного здоровья и здравоохранения России и методики их расчета; РЕАВИЗ, 2012.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  10180">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  10180</a>	Электронный ресурс
6	Основы психического здоровья; Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  22905">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  22905</a>	Электронный ресурс
7	Слоговая структура слова. Обследование и формирование у детей с недоразвитием речи; ПАРАДИГМА, 2010.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  13019">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  13019</a>	Электронный ресурс

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ ([elib.samgtu.ru](http://elib.samgtu.ru)) осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта НТБ СамГТУ по логину и паролю.

## 6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

При проведении лекционных занятий используется мультимедийное оборудование.

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной ин-формационной образовательной среды университета.

№ п/п	Наименование	Производитель	Способ распространения
1	Office Standard 2016 Microsoft Windows 10 Professional	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное

2	Антивирусный пакет Dr.Web Desktop Security Suite (Комплексная защита) Единая информационная система управления учебным процессом "ТАНДЕМ.Университет" СЭД "Тезис" МИС "Медиалог"	Dr.Web (Отечественный)	Лицензионное
3	Операционная система CentOS 7 Лицензия GNU GPL	Россия (Отечественный)	Свободно распространяемое
4	Операционная система Ubuntu 14 Лицензия GNU GPL	Россия (Отечественный)	Свободно распространяемое
5	Операционная система Ubuntu 16 Лицензия GNU GPL	Россия (Отечественный)	Свободно распространяемое
6	Система дистанционного обучения "Moodle" Лицензия GNU GPL	Россия (Отечественный)	Свободно распространяемое
7	Офисный пакет "LibreOffice" Лицензия Mozilla Public License, version 2.0	Россия (Отечественный)	Свободно распространяемое

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1	консультационный центр Matlab и Simulink	<a href="http://matlab.exponenta.ru">http://matlab.exponenta.ru</a>	Ресурсы открытого доступа

## 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

### Лекционные занятия

Аудитория для проведения лекционных занятий, оснащена мультимедийным оборудованием (ноутбук, колонки, настенный проекционный экран, проектор), с выходом в сеть Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду СамГТУ. Аудитория оборудована специализированной мебелью: столы, стулья для обучающихся, стол, стул для преподавателя, доска.

### Практические занятия

Практические занятия не предусмотрены.

### Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

### Самостоятельная работа

Аудитория для самостоятельной работы, оснащена компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду СамГТУ; учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся, стол и стул для преподавателя; читальный зал НТБ СамГТУ (аудитория 125, корпус №1).

## 9. Методические материалы

### Методические рекомендации при работе на лекции

До лекции студент должен просмотреть учебно-методическую и научную литературу по теме лекции с тем, чтобы иметь представление о проблемах, которые будут разбираться в лекции.

Перед началом лекции обучающимся сообщается тема лекции, план, вопросы, подлежащие

рассмотрению, доводятся основные литературные источники. Весь учебный материал, сообщаемый преподавателем, должен не просто прослушиваться. Он должен быть активно воспринят, т.е. услышан, осмыслен, понят, зафиксирован на бумаге и закреплён в памяти. Приступая к слушанию нового учебного материала, полезно мысленно установить его связь с ранее изученным. Следя за техникой чтения лекции (акцент на существенном, повышение тона, изменение ритма, пауза и т.п.), необходимо вслед за преподавателем уметь выделять основные категории, законы и определять их содержание, проблемы, предполагать их возможные решения, доказательства и выводы. Осуществляя такую работу, можно значительно облегчить себе понимание учебного материала, его конспектирование и дальнейшее изучение.

Конспектирование лекции позволяет обработать, систематизировать и лучше сохранить полученную информацию с тем, чтобы в будущем можно было восстановить в памяти основные, содержательные моменты. Типичная ошибка, совершаемая обучающимся, дословное конспектирование речи преподавателя. Как правило, при записи «слово в слово» не остается времени на обдумывание, анализ и синтез информации. Отбирая нужную информацию, главные мысли, проблемы, решения и выводы, необходимо сокращать текст, строить его таким образом, чтобы потом можно было легко в нем разобраться. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых можно будет делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. С окончанием лекции работа над конспектом не может считаться завершённой. Нужно еще восстановить отдельные места, проверить, все ли понятно, уточнить что-то на консультации и т.п. с тем, чтобы конспект мог быть использован в процессе подготовки к практическим занятиям, зачету, экзамену. Конспект лекции – незаменимый учебный документ, необходимый для самостоятельной работы.

## Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей обучающегося.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий;
- на лекциях, практических занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания;
- на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.

## 10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины  
ФТД.03 «Санология»

**Фонд оценочных средств  
по дисциплине  
ФТД.03 «Санология»**

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	33.05.01 Фармация
<b>Направленность (профиль)</b>	Фармация
<b>Квалификация</b>	Провизор
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Год начала подготовки</b>	2023
<b>Институт / факультет</b>	Институт инженерно-экономического и гуманитарного образования
<b>Выпускающая кафедра</b>	кафедра "Экономика и управление организацией"
<b>Кафедра-разработчик</b>	кафедра "Экономика и управление организацией"
<b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>	36 / 1
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	Зачет

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной  
программы**

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Владеть навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности
			Знать основы здорового образа жизни
			Уметь оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья
		УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеть различными современными понятиями в области физической культуры
			Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности
			Уметь выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования

		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; ¶методами физического самосовершенствования и самовоспитания
			Знать требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда
			Уметь придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда

### Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
<b>Введение в санологию. Основные понятия</b>				
УК-7.1 Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Уметь</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	Вопросы к зачету	Нет	Да
	<b>Знать</b> основы здорового образа жизни	Тест, доклад	Да	Нет
	<b>Владеть</b> навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в ¶профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	Тест, доклад	Да	Нет

		Вопросы к зачету	Нет	Да
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Владеть</b> различными современными понятиями в области физической культуры	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
	<b>Уметь</b> выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
	<b>Знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Знать</b> требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
	<b>Уметь</b> придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
	<b>Владеть</b> методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами физического самосовершенствования и самовоспитания	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
<b>Формирование физического и психического здоровья. Соматическое здоровье населения и его основные характеристики. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ</b>				
УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знать</b> основы здорового образа жизни	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да



	<b>Владеть</b> навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Уметь</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Уметь</b> выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Владеть</b> различными современными понятиями в области физической культуры	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Знать</b> требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Тест, доклад	Да	Нет
			Вопросы к зачету	Нет	Да
<b>Владеть</b> методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами физического самосовершенствования и самовоспитания		Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
<b>Уметь</b> придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда		Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
<b>Здоровье и образ жизни. Понятие и причины формирования вредных привычек</b>					

УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Владеть</b> навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Знать</b> основы здорового образа жизни	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Уметь</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Уметь</b> выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Владеть</b> различными современными понятиями в области физической культуры	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Владеть</b> методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами физического самосовершенствования и самовоспитания	Тест, доклад	Да	Нет
			Вопросы к зачету	Нет	Да
<b>Знать</b> требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда		Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
<b>Уметь</b> придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда		Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
<b>Питание и здоровье. Рациональное питание</b>					

УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Уметь</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Владеть</b> навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Знать</b> основы здорового образа жизни	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Владеть</b> различными современными понятиями в области физической культуры	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Уметь</b> выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Уметь</b> придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	Тест, доклад	Да	Нет
			Вопросы к зачету	Нет	Да
<b>Владеть</b> методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами физического самосовершенствования и самовоспитания		Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
<b>Знать</b> требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда		Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	

**Основы психического здоровья. Влияние стресса на психическое состояние человека**

УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Уметь</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Знать</b> основы здорового образа жизни	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Владеть</b> навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Владеть</b> различными современными понятиями в области физической культуры	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	<b>Уметь</b> выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Уметь</b> придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	Тест, доклад	Да	Нет
			Вопросы к зачету	Нет	Да
<b>Знать</b> требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда		Тест, доклад	Да	Нет	
		Вопросы к зачету	Нет	Да	

	<b>Владеть</b> методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами физического самосовершенствования и самовоспитания	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
<b>Семья и здоровье. Понятие о рациональном режиме дня</b>				
УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знать</b> основы здорового образа жизни	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
	<b>Уметь</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
	<b>Владеть</b> навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Владеть</b> различными современными понятиями в области физической культуры	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
	<b>Уметь</b> выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
	<b>Знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Знать</b> требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да

	<b>Владеть</b> методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами физического самосовершенствования и самовоспитания	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да
	<b>Уметь</b> придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	Тест, доклад	Да	Нет
		Вопросы к зачету	Нет	Да

### **Перечень вопросов при изучении разделов дисциплины**

1. Рациональный режим труда.
2. Производственная среда и её роль в этиологии заболевания.
3. Вредные привычки и здоровье. Профилактика вредных привычек.
4. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности.
5. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Их значение в питании.
6. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
7. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды.
8. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок.
9. Роль врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой. Показатели самоконтроля.
10. Физические упражнения используются на занятиях оздоровительной физкультурой и их оздоровительная ценность.
11. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.
12. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии.
13. Сущность и причины высокой «цены» адаптации к физическим нагрузкам.
14. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам.
15. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества.
16. Проблемы в формировании здорового образа жизни.
17. Компоненты здорового образа жизни.
18. Понятие об этиологии и патогенезе болезни.
19. Диалектическая взаимосвязь здоровья, предболезни, болезни.
20. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье.
21. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
22. Индивидуальная норма здоровья и её составляющие.
23. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
24. Количественная характеристика уровней здоровья.
25. Холистическая модель здоровья человека.
26. Определение понятия «здоровье»

## **Критерии и шкала оценивания результатов изучения дисциплины на промежуточной аттестации**

Оценка «зачтено» во время ответа на зачете выставляется студенту, который

- демонстрирует глубокие систематизированные знания по предмету, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов;
- правильно, аргументировано отвечает на все вопросы, с приведением примеров;
- правильно и грамотно строит свою речь;
- верно выполнил индивидуальные задания.

Оценка «не зачтено» во время ответа на зачете выставляется студенту, который

- не справился с 50% вопросов билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки;
- не смог ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем;
- не выполнил или выполнил с ошибками индивидуальные задания.