ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
03AC4680005EB44580475D6735E0C0904D
Владелец: АНО ВО "НМИ"
Действителен с 03/06/2026 до 03/09/2027

Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Невинномысский медицинский институт»

Утверждаю
Ректор АНО ВО «НМИ»
_____ С.С. Наумов
«___» _____ 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФТД. 01 ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

по направлению подготовки **34.03.01** Сестринское дело
профиль: Медико-организационная и педагогическая деятельность медицинской сестры (брата)

программа подготовки бакалавриат
Форма обучения: очная
год начала подготовки 2026

Невинномысск, 2026

АНО ВО "НМИ"

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.09.2017 г. № 971 и учебного плана Автономной некоммерческой организации высшего образования «Невинномысский медицинский институт»

АНО ВО "НМИ"

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины является формирование способности формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

–исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;

–формирование установки на здоровый образ жизни;

–сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни;

–формирование ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ и здоровью окружающих людей.

Воспитательной задачей является формирование гражданской позиции, активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Пути формирования здорового образа жизни» относится к факультативным дисциплинам основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Пути формирования здорового образа жизни» изучается в 2 семестре очной формы обучения.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Планирование перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личных возможностей, выбор направления профессиональной деятельности, формирование портфолио	**Знать:** основные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья; группы риска развития заболеваний (генетические, профессиональные, влияние факторов окружающей среды и др.); основы первичной профилактики заболеваний и санитарно-просветительской работы; **Уметь:** применять на практике основные мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний; давать оценку причин и условий возникновения заболеваний у человека; оценивать природные и социальные факторы среды в развитии болезней у человека; проводить санитарно-просветительную работу;

АНО ВО "НМИ"

		Владеть: навыками устранять вредное влияния на здоровье человека факторов среды его обитания; правильным оформлением медицинской документацией; методами выявления причин и условий возникновения, развития заболеваний;
	УК-6.2 Анализ влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	**Знать:** цель, методы и средства медицинского просвещения, особенности его проведения среди различных групп населения; **Уметь:** применять методы и средства профилактики заболеваний на индивидуальном, групповом уровнях; обучать население, основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера; **Владеть:** навыками индивидуального подбора средств гигиены в зависимости от возраста и состояния здоровья; навыками самоконтроля основных физиологических показателей, способствующими сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.
ОПК-8. Способен определять приоритетные проблемы и риски здоровью пациента (населения), разрабатывать и проводить профилактические мероприятия с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента (населения)	ОПК 8.1. Организовывает и проводит профилактические и противоэпидемические мероприятия в соответствии с нормативными документами	**Знать:** основные факторы риска развития заболеваний; основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения в рамках медицинских услуг; **Уметь:** выявлять наличие вредных привычек; выявлять факторы риска возникновения заболеваний; проводить просветительскую работу по устранению факторов риска; проводить беседы (индивидуальные, групповые), лекции с различным контингентом населения по предупреждению возникновения и развития заболеваний; **Владеть:** навыками проведения просветительской работы по устранению факторов риска определять факторы риска, влияющие на здоровье человека.

АНО ВО "НМИ"

	ОПК-8.2. Использует современные методы обучения пациента, семьи мерам профилактики, приемам самогигиены и самопомощи.	**Знать:** основные факторы риска развития заболеваний; основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения в рамках медицинских услуг; **Уметь:** Оорганизовывать и проводить профилактические и противоэпидемические мероприятия в соответствии с нормативными документами с учетом образа жизни пациента; **Владеть:** навыками обучения пациента и членов семьи навыкам ухода, профилактики, самогигиены и самопомощи

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы анатомии, физиологии, клинического мышления, возрастной психологии, теории и практики физического воспитания для работы с людьми различных возрастных групп в области ЗОЖ;

- концепцию здоровья и болезни, факторы здоровья и болезни;

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

-понимать, как увеличить контроль над состоянием здоровья, фокусируя свою деятельность не на болезни, а на здоровье;

- оценить исходное состояние здоровья и проводить динамическое наблюдение за физическим состоянием лиц разного возраста;

- составить план индивидуального ведения пациента с учетом его психосоматических проблем и факторов риска заболеваний;

- укреплять собственное здоровье, вести здоровый образ жизни;

Владеть:

- теоретическими и практическими знаниями в области анатомии, физиологии, специальной психологии, адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры;

- основными понятиями, сущностью, задачами и принципами, основными средствами, формами и методами адаптивной физической культуры;

- организаторскими навыками;

- методами первичной, вторичной и третичной профилактики болезни.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

АНО ВО "НИМ"

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	2 семестр
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**36**	**36**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**36**	**36**
Лекции	18	18
Практические занятия	18	18
2. Самостоятельная работа	**36**	**36**
Контроль	-	-
ИТОГО:	**72**	**72**
Общая трудоемкость	**2**	**2**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)	Индекс компетенции
Тема 1 Цель, задачи и принципы дисциплины «Пути формирования здорового образа жизни». Определение понятия здоровья	Основные составляющие ЗОЖ. Основные понятия о здоровье. Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Проблемы в формировании здорового образа жизни.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 2 Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ	Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Компоненты и показатели здоровья. Здоровье как основа безопасного существования. Основные пункты кодекса здоровья. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 3 Понятие об иммунитете. Виды иммунитета	Понятие об иммунитете и его виды. Показания и противопоказания к иммунизации. Вакцины и их виды. Сыворотки и их виды. Календарный график прививок.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 4 Основы профилактики вредных привычек	Алкоголь. Курение. Наркотики. Предпосылки стимулирующие потребление алкоголя. Критерии наркотизма. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Компоненты табачного дыма, формирующие наркозависимость и определяющие вредность курения	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 5 Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе и дистрессе.	Понятие психического здоровья. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Принципы и методы психотренинга. Психотерапия, ее виды. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 6. Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.	Аддикции. Аддиктивное поведение. Виды аддикций. Ургентная аддикция, интернет-аддикция. Орторексия. Булимия. Анорексия. Патологический гемблинг.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2

АНО ВО "НМИ"

Тема 7. Простудные и простудно-инфекционные заболевания	Простудные и простудно-инфекционные заболевания Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний, повышение защитных сил организма	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 8. Инфекции, передающиеся половым путем	Инфекции, передающиеся половым путем. Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путем. Профилактика ВИЧ-инфекции у медицинского персонала	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 9. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие	Основные понятия. Общие правила транспортировки пострадавших. Универсальная аптечка.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1 Цель, задачи и принципы дисциплины «Пути формирования здорового образа жизни». Определение понятия здоровья	2	-	2	4
Тема 2 Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ	2		2	4
Тема 3 Понятие об иммунитете. Виды иммунитета	2		2	4
Тема 4 Основы профилактики вредных привычек	2		2	4
Тема 5 Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе и дистрессе.	2		2	4
Тема 6. Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.	2		2	4
Тема 7. Простудные и простудно-инфекционные заболевания	2		2	4
Тема 8. Инфекции, передающиеся половым путем	2		2	4
Тема 9. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие	2		2	4
Итого (часов)	18		18	36
Форма контроля	Зачет			

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и материалов, публикуемых в интернете, а также реальных речевых и языковых фактов, личных наблюдений. Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;

АНО ВО "НМИ"

- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;

- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;

- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;

- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);

- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);

- написание рефератов;

- подготовка к тестированию;

- подготовка к практическим занятиям;

- подготовка к зачету.

Типовые задания для самостоятельной работы

Примерная тематика рефератов

1. Профилактика психоэмоционального перенапряжения.
2. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.
3. Способы профилактики нарушений зрения.
4. Как повысить свой иммунитет?
5. Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.
6. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
7. Режим дня студента.
8. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
9. Принципы рационального питания.
10. Вегетарианство.
11. Современные диеты с точки зрения диетологии.
12. Голодание как способ сохранения здоровья.
13. Питьевой режим, вода, чай, кофе.
14. Здоровый сон.
15. Почему так много курящих - перспективы и последствия.
16. Алкоголь - культура употребления. Профилактика алкоголизма.
17. Проблема женского алкоголизма.
18. Молодежь и наркотики.
19. Последствия аборта.
20. Что необходимо знать о венерических заболеваниях?
21. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.
22. Как противостоять экологическому загрязнению.
23. Народные оздоровительные средства.
24. Витамины в нашем рационе.
25. Микроэлементы -роль в формировании здоровья
26. СПИД -современное состояние проблемы.

Критерии оценивания выполнения реферата

Оценка	Критерии
Отлично	полностью раскрыта тема реферата; указаны точные названия и определения; правильно сформулированы понятия и категории; проанализированы и сделаны собственные выводы по выбранной теме; использовалась дополнительная литература и иные материалы и др.;

АНО ВО "НМИ"

Хорошо	недостаточно полное, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий и категорий и т. п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей литературы и других источников;
Удовлетворительно	реферат отражает общее направление изложения лекционного материала и материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей литературы и других источников; неспособность осветить проблематику дисциплины и др.;
Неудовлетворительно	тема реферата не раскрыта; большое количество существенных ошибок; отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок и др.

Типовые практические задания для самостоятельной работы

Ситуационная задача №1.

Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.
2. Определите ИМТ и объясните его значение.

Ответ:

1.Факторы риска у Марии Ивановны:

- систематическое переедание;
- гиподинамия;
- ожирение.

2.Индекс массы тела-ИМТ (англ.bodymassindex(BMI))-величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения, в том числе препаратов для лечения ожирения.

Индекс массы тела рассчитывают по формуле:

I=m:h2

где:

• m-масса тела в килограммах

• h-рост в метрах

и измеряется в кг/м2

I=120:1652=120:2,7=44,4

Индекс массы тела должен быть не выше 25 , а у Вас более 44 ,что говорит о выраженном ожирении;

Ситуационная задача №2.

Семен Семенович, мужчина 40 лет, очень боится заболеть раком. Это боязнь связанна с тем, что члены его семьи: отец, мать, брат и три сестры умерли от онкологических заболеваний разной локализации (рак желудка, печени, легких).

С.С. ежегодно, с 35 лет, проходит полное клинико-диагностическое обследование в престижном медицинском центре в Израиле. Уже пять лет заключение врачей центра единодушное: здоров. С. С. курит последние два года, он считает, что курение его

АНО ВО "НМИ"

успокаивает. Любит загорать на пляжах Средиземноморья, алкоголь употребляет крайне редко.

Ответы

Для профилактики онкологических заболеваний

- Ежегодно проходить полное клинико-диагностическое обследование в медицинском центре..
- Отказ от курения. Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов.
- Отказ от алкоголя.
- Правильное питание:. замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 процентов. Снижение потребления переработанного мяса до 70 г в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10 процентов. Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 процентов.
- Ешьте овощи и фрукты. В них содержатся натуральная защита от рака — биофлавоноиды.
- Поддерживайте нормальный вес
- Правильно загорайте. Не выходите на пляж после 11–00 и до 16-00.
- Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами.
- Избегайте загара в солярии.
- Научитесь противостоять стрессовым ситуациям.

Ситуационная задача №3.

Новорождённый родился у здоровой матери, роды физиологические, вес при рождении 3300г. На 5-е сутки при выписке вес 3200г.

Инструкция:

1.Какова потеря веса у ребенка?

3.Дайте рекомендации матери по уходу за ребенком.

Ответы

У ребенка физиологическая убыль массы тела, составляющая 10% от веса (330г).

3300- 100% 3300х10 = 330 г

Х-10% 100

1. Соблюдение режима труда и отдыха
2. Рациональное питание, исключить: алкоголь, употребление кофе, цитрусо-вых
3. Употребление жидкости в объеме 2,0 – 2,5 л
4. Соблюдение гигиены телы и одежды
5. Сцеживание грудного молока после кормления ребенка
6. Соблюдение правил ухода за ребенком(утренний туалет, прогулки, кормле-ние по требованию в течение 1 месяца)

Ситуационная задача №4.

Студенту 2 курса медколледжа, дали задание составить план мероприятий по профилактике нарушений репродуктивного здоровья. Что такое репродуктивное здоровье.

1. Составьте план мероприятий по профилактике нарушений репродуктивного здоровья.
2. Дайте понятие «репродуктивное здоровье».

Ответы

1. Репродуктивное здоровье - это не только появление здорового потом-ства, но и качество его наследуемых признаков.
2. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья

АНО ВО "НМИ"

3. Обеспечение гражданам возможности получения достоверной информации о своем здоровье, методах его сохранения

4. Санитарно - гигиеническое воспитание населения: пропаганда здорового образа жизни, контрацепции, планирования беременности; антипропаганда абортов, вредных привычек.

5. Планирование беременности в возрасте от 20 до 30 лет и тщательная подготовка будущих родителей к ней. Возможность планирования следую-щих беременностей, в том числе предупреждение нежелательной.

6. Ведение здорового образа жизни, в том числе отказ от вредных привы-чек, так как, нанося существенный урон общему состоянию здоровья человека, курение, алкоголь и наркотики, наносят сокрушительный удар и по репродуктивной функции. ЗОЖ способствует благоприятному течению беременности и родов, рождению здорового ребенка.

7. Обеспечение квалифицированной медицинской помощи во время беременности и родов, медицинского наблюдения за состоянием здоровья, обеспечение возможности диагностики заболеваний, их лечения, в том числе с использованием современных высокотехнологичных методов (например, лечение бесплодия с использованием ЭКО и других методов);

8. Забота о своем здоровье, в том числе его составляющей - репродуктив-ном здоровье, должна стать нормой и культурой поведения каждого человека и всего общества.

9. Профилактика заболеваний передаваемых половым путем (безопасный секс с постоянным партнером).

10. Данное ребенку при рождении здоровье необходимо сохранить.

11. Своевременная вакцинация от детских инфекций позволит выработать иммунитет к возбудителям таких заболеваний, как краснуха и эпидемический паротит и предупредит развитие столь грозных осложнений, как сальпингоофорит у женщин и орхит у мужчин, приводящих к бесплодию.

12. При наличии хронических заболеваний необходимо постоянное наблюдение у специалиста, выполнение его рекомендаций, регулярное прохождение курсов лечения или профилактики обострений, компенсация основного заболевания.

13. При необходимости обращение в медико – генетические консультации.

Критерии оценивания практических задач

Форма проведения текущего контроля	Критерии оценивания
Решения практической задачи	«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение задания
	«4» (хорошо) –в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
	«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания.
	«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Двойников, С. И. Проведение профилактических мероприятий : учебное пособие / С. И. Двойников, Ю. А. Тарасова, И. А. Фомушкина, Э. О. Костюко-ва ; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 480 с. -

АНО ВО "НМИ"

ISBN 978-5-9704-6579-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970465790.html - Режим доступа : по подписке.

2. Медицинская профилактика / Амлаев К. Р. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 184 с. - ISBN 978-5-9704-6129-7. - Текст : электронный // ЭБС "Кон-сультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970461297.html - Режим доступа : по подписке.

3.Абдурахманов, А. И. Профилактика воспалительных заболеваний пародонта / А. И. Абдурахманов - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 80 с. - ISBN 978-5-9704-3452-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434529.html - Режим доступа : по подписке.

8.2. Дополнительная литература

1.Зайцева, Г. А. Роль физической активности в укреплении здоровья студентов : учеб. пособие / Г. А. Зайцева. - Москва : МИСиС, 2020. - 48 с. - ISBN 978-5-907226-66-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907226661.html - Режим доступа : по подписке.

2.Хрупачев, А. Г. Производственная безопасность и профессиональное здоровье : руководство для врачей / под ред. А. Г. Хрупачева, А. А. Хадарцева. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 336 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/06-COS-2349.html - Режим доступа : по подписке.

3.Семикин, Г. И. Здоровье и образ жизни человека : возможности управления : учебное пособие / Семикин Г. И. , Дартау Л. А. , Стефанюк Е. А. - Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2006. - 64 с. - ISBN 5-7038-2835-X. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN570382835.html - Режим доступа : по подписке.

8.3 Лицензионное программное обеспечение

	Наименование ПО	Тип лицензии	№ Договора
1	Среда электронного обучения 3KL Moodle, версия 5GB 4.1.3b	Коммерческая	№1756-2 от 20 сентября 2023
2	1С Университет ПРОФ. Ред.2.2.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
3	1С: Университет ПРОФ. Активация возможности обновления конфигурации на 12 мес.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
4	Программное обеспечение «Планы ВПО»	Коммерческая	№2193-24
5	Аппаратно-программный комплекс в составе интерактивного стола и предустановленного программного обеспечения для отображения трехмерного образа человеческого тела. Интерактивный анатомический стол «Пирогов» Модель II	Коммерческая	№1190
6	Защищенный программный комплекс 1С: Предприятие 8.3z	Коммерческая	№ЛМ00-000221
7	1С: Предприятие 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
8	1С: Предприятие 8.3 ПРОФ. Лицензия на сервер.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
9	1С: Бухгалтерия 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000490
10	1С: Зарплата и управление персоналом 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000490
11	MS SQL Server 2019 Standard	Коммерческая не исключительное право	№ЛМ00-000221

АНО ВО «НМИ»

12	Система анализа программного и аппаратного TCIP/IP сетей (сетевой сканер Ревизор Сети версии 3.0)	Коммерческая	№966
13	Единый центр управления Dallas Lock. Максимальное количество сетевых устройств для мониторинга: 3	Коммерческая	№966
14	Неисключительное право на использование Dallas Lock 8.0-K (СЗИ НСД, СКН)	Коммерческая	№966
15	Модуль сбора данных для специального раздела сайта образовательной организации высшего образования	Коммерческая не исключительное право	№2135-23
16	Kaspersky Стандартный Certified Media Pack Russian Edition.	Коммерческая	№297
17	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition.	Educational License	№1190
18	Ревизор сети (версия 3.0), стандартное продление лицензии на 1 год	Коммерческая	№1190
19	Ревизор сети (версия 3.0) 5 IP, право на использование дополнительного IP адреса к лицензии на 1 год	Коммерческая	№1190
20	Неисключительное право на использование Dallas Lock 8.0-K (СЗИ НСД, СКН)	Коммерческая	№1190
21	Dallas Lock 8.0-K с модулем «Межсетевой экран». Право на использование (СЗИ НСД, СКН, МЭ)	Коммерческая	№3D-24
22	Лицензия на использование программы RedCheck Professional для localhost на 3 года	Коммерческая	№393853
23	Медиа-комплект для сертифицированной версии средства анализа защищенности RedCheck	Коммерческая	№393853
24	Kaspersky Certified Media Pack Customized	Коммерческая	№393853
25	ФИКС (версия 2.0.2), программа фиксации и контроля исходного состояния программного комплекса для ОС семейства Windows. Лицензия (право на использование) на 1 год	Коммерческая	№393853
26	TERRIER (версия 3.0) Программа поиска и гарантированного уничтожения информации на дисках. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
27	Передача неисключительных прав на использование ПО ViPNet Client for Windows 4.x (КС2). Сеть 2458	Коммерческая	№393853
28	Ревизор 1 XP Средство создания модели системы разграничения доступа. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
29	Ревизор 2 XP Программа контроля полномочий к информационным ресурсам. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
30	Агент инвентаризации. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
31	Libre Office	Бесплатная, GNU General Public License	
32	GIMP	Бесплатная, GNU General Public License	
33	Mozilla Thunderbird	Mozilla Public License	

АНО ВО "НИИ"

34	7-Zip	Бесплатная, GNU General Public License	
35	Google Chrome	GPL	
36	Ubuntu	GPL	
37	VLC media player	LGPLv2.1+	

8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека: https://elibrary.ru/
2. Российская государственная библиотека: http://www.rsl.ru
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: http://school-collection.edu.ru/
4. Официальный сайт Верховного Суда РФ: http://www.supcourt.ru/
5. Официальный сайт Президента РФ: http://www.kremlin.ru
6. Официальный сайт Конституционного Суда РФ: http://www.ksrf.ru
7. Официальный сайт газеты «Российская газета»: https://rg.ru/
8. Официальный сайт ФСБ РФ: http://www.fsb.ru/
9. Официальный сайт МИД РФ: https://www.mid.ru
10. http://www.espch.ru - официальный сайт Европейского суда по правам человека
11. http://genproc.gov.ru/ - официальный сайт Генеральной прокуратуры РФ
12. https://sledcom.ru/ - официальный сайт Следственного комитета РФ
13. Официальный интернет-портал правовой информации: http://www.pravo.gov.ru
14. Официальный сайт Совета безопасности РФ: http://www.scrf.gov.ru/

Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru/
2. Информационно-правовой сервер «Гарант» http://www.garant.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория 8 для проведения занятий лекционного, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточных аттестаций 357114, Ставропольский край, г Невинномысск, б-р Мира, д 25	**Учебная мебель:** -Комплект учебной мебели: стол на два посадочных места (40 шт.); -стул ученический (80 шт.); -стол преподавателя (1 шт.); -кресло преподавателя (1 шт.); -доска аудиторная; **2. Технические средства обучения:** -набор демонстрационного оборудования: - мультимедиа-проектор-(1 шт.); -моноблок с подключением к сети «Интернет» и доступам к ЭИОС ВУЗа; -учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.
Учебная аудитория 19 для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточных аттестаций 357114, Ставропольский край, г Невинномысск, б-р Мира, д 25	**1.Учебная мебель:** -Комплект учебной мебели: стол на два посадочных места (15 шт.); -стул ученический (30 шт.); -стол преподавателя (1 шт.); -кресло преподавателя (1 шт.); -доска маркерная; 2. Технические средства обучения: -набор демонстрационного оборудования:

АНО ВО "НИМИ"

	- мультимедиа-проектор-(1 шт.); - компьютер (ноутбук) с подключением к сети «Интернет» и доступом к ЭИОС ВУЗа; **-учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации**, соответствующие рабочим программам дисциплин; мультимедийные презентации.
Кабинет 4 Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к ЭИОС вуза. 357114, Ставропольский край, г Невинномысск, б-р Мира, д 25	комплекты учебной мебели; компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом к ЭИОС вуза;

10.ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ-ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Особые условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

– Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Закона РФ от 24.11.1995г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

– Приказа Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

– методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности изучения дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья организацией обеспечивается:

1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

–наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих:

–размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

–присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь:

АНО ВО "НМИ"

–обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

–обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря. к зданию организации;

2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

–дублирование звуковой справочной информации визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

–обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации:

3.Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Материально- технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, локальное понижение стоек-барьеров, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Обучение лиц организовано как инклюзивно, так и в отдельных группах.

11.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

На этапе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются результаты устных опросов.

Итоговая оценка сформированности компетенций определяется в период государственной итоговой аттестации.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания

АНО ВО "НМИ"

Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач. Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень

11. 2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

УК – 6. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения (контролируемый индикатор достижения УК-6.1. Планирование перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личных возможностей, выбор направления профессиональной деятельности, формирование портфолио; УК-6.2 Анализ влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека).

ОПК – 8. Способен определять приоритетные проблемы и риски здоровью пациента (населения), разрабатывать и проводить профилактические мероприятия с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента (населения) (контролируемый индикатор достижения ОПК-8.1. Организовывает и проводит профилактические и противоэпидемические мероприятия в соответствии с нормативными документами; ОПК-8.2 Использует современные методы обучения пациента, семьи мерам профилактики, приемам самогигиены и самопомощи.).

Сформированы

АНО ВО "НМИ"

знания

Результаты обучения
Знает основные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья; группы риска развития заболеваний (генетические, профессиональные, влияние факторов окружающей среды и др.); основы первичной профилактики заболеваний и санитарно-просветительской работы; Знает цель, методы и средства медицинского просвещения, особенности его проведения среди различных групп населения**;** Знает основные факторы риска развития заболеваний; основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения в рамках медицинских услуг;

умения

Результаты обучения
Умеет применять на практике основные мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний; давать оценку причин и условий возникновения заболеваний у человека; оценивать природные и социальные факторы среды в развитии болезней у человека; проводить санитарно-просветительную работу; Умеет применять методы и средства профилактики заболеваний на индивидуальном, групповом уровнях; обучать население, основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера; Умеет выявлять наличие вредных привычек; выявлять факторы риска возникновения заболеваний; проводить просветительскую работу по устранению факторов риска; проводить беседы (индивидуальные, групповые), лекции с различным контингентом населения по предупреждению возникновения и развития заболеваний;

профессиональные навыки, владения

Результаты обучения
Владеет навыками устранять вредное влияния на здоровье человека факторов среды его обитания; правильным оформлением медицинской документацией; методами выявления причин и условий возникновения, развития заболеваний; методами выявления и коррекции факторов риска развития заболеваний; методами ранней диагностики заболеваний; методами формирования здорового образа жизни; Владеет навыками индивидуального подбора средств гигиены в зависимости от возраста и состояния здоровья; навыками самоконтроля основных физиологических показателей, способствующими сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний. Владеет навыками проведения просветительской работы по устранению факторов риска определять факторы риска, влияющие на здоровье человека

Типовые практические задания для подготовки к зачету

№ задания	Проверяемая компетенция (индикатор достижения компетенци)	Содержание вопроса	Эталон ответа
ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ. **Инструкция к выполнению:** 1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Прочитайте оба списка. 3. Сопоставьте элементы списка 1 с элементами списка 2, сформируйте пары элементов. 4. Запишите попарно буквы и цифры вариантов ответа (например, А1 или Б4)			
1.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Установите соответствие между терминами и их определениями:*	

АНО ВО "НМИ"

		Термины: А. Аддикция Б. Здоровый образ жизни В. Профилактика Г. Иммунитет Д. Вакцинация	**Определения:** 1.Совокупность мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья 2.Состояние организма, характеризующееся его способностью противостоять различным заболеваниям 3.Специально разработанные мероприятия для предупреждения заболеваний 4.аболевание, характеризующееся непреодолимым влечением к чему-либо 5.Метод создания активного иммунитета путем введения вакцины	А4 Б1 В3 Г2 Д5
2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Установите соответствие между факторами и их влиянием на здоровье:*		
		Факторы: А. Генетические Б. Окружающая среда В. Образ жизни Г. Медицинское обслуживание	**Влияние:** 1.Наследственная предрасположенность к заболеваниям 2.Качество воздуха, воды, почвы 3.Питание, физическая активность, вредные привычки 4.Доступность и качество медицинской помощи	А1 Б2 В3 Г4
3	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Установите соответствие между компонентами здоровья и их характеристиками:*		
		Компоненты: А.Физическое здоровье Б. Психическое здоровье В. Духовное здоровье Г.Социальное здоровье	**Характеристики:** 1.Состояние органов и систем организма 2.Гармоничное развитие личности 3.Способность к познанию и творчеству 4.Умение строить отношения с окружающими	А1 Б2 В3 Г4
4.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Установите соответствие между вредными привычками и их последствиями:*		
		Вредные привычки: А. Курение	Последствия:	А1 Б2

АНО ВО "НМИ"

		Б. Алкоголизм В. Наркомания	1.Хронические заболевания легких, сердечно-сосудистые заболевания 2.Разрушение печени, психические расстройства 3.Полная деградация личности, разрушение всех систем организма	В3
5.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Установите соответствие между пищевыми привычками и их влиянием на здоровье:*		
		Привычки: А. Вегетарианство Б. Голодание В. Правильное питание Г. Фастфуд	**Влияние:** 1.Дефицит некоторых витаминов и минералов 2.Очищение организма при правильном подходе 3.Сбалансированное поступление питательных веществ 4.Избыточный вес, проблемы с ЖКТ	А1 Б2 В3 Г4
ЗАДАНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ **Инструкция к выполнению:** 1 Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2 Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3 Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4 Записать буквы / цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)				
6.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Установите правильную последовательность этапов формирования здорового образа жизни:* 1. Оценка текущего состояния здоровья 2. Постановка конкретных целей 3. Разработка индивидуального плана 4. Реализация намеченного плана 5. Оценка результатов и корректировка		12345
7.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Установите правильную последовательность процедур закаливания:* 1. Воздушные ванны 2. Обтирание 3. Обливание 4. Контрастный душ 5. Моржевание		12345
8.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Установите правильную последовательность действий при стрессовой ситуации:* 1. Признать наличие стресса 2. Определить источник стресса 3. Применить техники релаксации 4. Составить план действий 5. Обратиться за поддержкой		12345
ЗАДАНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА С ВЫБОРОМ ОДНОГО ВЕРНОГО ОТВЕТА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ И ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА **Инструкция к выполнению:**				

АПО ВО "НМИ"

1Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2 Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3 Выбрать один ответ, наиболее верный. 4 Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5 Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа			
9.	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает* 1.радиоактивные вещества 2.никотин 3.эфирные масла 4.цианистый водород	1
10	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность* 1.белки, жиры, углеводы, минеральные соли 2.вода, белки, жиры и углеводы 3.белки, жиры, углеводы 4.жиры и углеводы	3
11	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Назовите основные двигательные качества* 1.Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества 2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения 3.Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила 4.Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений	1
12	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*ЗОЖ включает*: 1. охрану окружающей среды 2. улучшение условий труда 3. доступность квалифицированной мед. помощи 4. все ответы верны	4
13	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Для развития мышечной выносливости следует выполнять* 1.упражнения на тренажерах 2.упражнения на внимание 3.упражнения на растягивание мышц 4.упражнения с преодолением веса собственного тела	4
ЗАДАНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА С ВЫБОРОМ НЕСКОЛЬКИХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ И РАЗВЕРНУТЫМ ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА **Инструкция к выполнению:** 1 Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов. 2 Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3 Выбрать несколько верных вариантов ответов (2 или 3). 4 Записать последовательно номера (или буквы) выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, 135). 5.Записать развернутое обоснование выбора			
14	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Что включает в себя здоровый образ жизни?* 1. Регулярные физические нагрузки 2. Правильное питание 3. Отсутствие вредных привычек 4. Соблюдение режима дня 5. Закаливание организма 6. Только занятия спортом	1245
15	УК-6.1	*Какие факторы влияют на здоровье человека?*	1234

АНО ВО "НМИ"

	УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	1. Генетические факторы 2. Образ жизни 3. Окружающая среда 4. Медицинское обслуживание 5. Астрологические факторы 6. Социально-экономические условия	
16	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Какие признаки указывают на алкогольное отравление?* 1. Головокружение 2. Тошнота и рвота 3. Уменьшение сердечных сокращений 4. Возбужденное или депрессивное состояние 5. Расслабленное состояние 6. Здоровый глубокий сон	1234
17	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Какие процедуры относятся к закаливающим?* 1. Воздушные ванны 2. Обтирание 3. Обливание 4. Контрастный душ 5. Только купание в ледяной воде 6 Попеременное посещение бани и обливание холодной водой	1234
18	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Какие последствия вызывает курение?* 1. Образование раковых опухолей 2. Заболевания легких 3. Сердечно-сосудистые заболевания 4. Желтизна зубов 5. Улучшение концентрации внимания 6. Повышение работоспособности	1234
19	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	*Какие привычки наиболее губительны для здоровья?* 1. Курение 2. Алкоголизм 3. Наркомания 4. Привычка поздно ложиться 5. Привычка спать до полудня 6. Привычка грызть ногти	123
ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА С КРАТКИМ ОТВЕТОМ (ВСТАВИТЬ ТЕРМИН, СЛОВОСОЧЕТАНИЕ И Т.П., ДОПОЛНИТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ) **Инструкция к выполнению:** 1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите суть вопроса. 2. Продумайте логику и полноту ответа. 3. Запишите недостающий термин, словосочетание и т.п. или дополните предложение (при необходимости разделяя ответы знаком «;»)			
20	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Здоровый образ жизни – это _____	индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
21	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Одним из важнейших направлений профилактики, является _____	ЗОЖ
22	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Устным методом пропаганды ЗОЖ является _____	лекция
ЗАДАНИЕ ОТКРЫТОГО ТИПА С РАЗВЕРНУТЫМ ОТВЕТОМ			

АНО ВО "НМИ"

Инструкция к выполнению: 1 Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2 Продумать логику и полноту ответа. 3 Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4 В случае расчетной задачи записать решение и ответ			
23	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Что такое режим дня?	установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
24	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Что такое рациональное питание?	питание с учетом потребностей организма
25	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Что такое витамины?	органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
26	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Что такое двигательная активность?	любая мышечная активность,обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
27	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Что такое закаливание?	повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
28	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Что такое личная гигиена?	совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
29	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?	индивидуальный образ жизни
30	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2	Что не допускает ЗОЖ?	употребление спиртного

Критерии и шкала оценивания устного опроса

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	выставляется обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; - исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал; - свободно справляется с решение задач, - использует в ответе дополнительный материал; - все задания, предусмотренные учебной программой выполнены; - анализирует полученные результаты; - проявляет самостоятельность при трактовке и обосновании выводов

АНО ВО "НМИ"

Хорошо	выставляется обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено полностью; - необходимые практические компетенции в основном сформированы; - все предусмотренные программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности; - при ответе на поставленный вопросы обучающийся не отвечает аргументировано и полно. - знает твердо лекционный материал, грамотно и по существу отвечает на основные понятия.
Удовлетворительно	выставляет обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера; - большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются не точности в определении формулировки; - наблюдается нарушение логической последовательности.
Неудовлетворительно	выставляет обучающемуся, если: - не знает значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки; - так же не сформированы практические компетенции; - отказ от ответа или отсутствие ответа.

Критерии оценивания образовательных достижений для тестовых заданий

Оценка	Коэффициент К (%)	Критерии оценки
Отлично	Свыше 80% правильных ответов	глубокое познание в освоенном материале
Хорошо	Свыше 70% правильных ответов	материал освоен полностью, без существенных ошибок
Удовлетворительно	Свыше 50% правильных ответов	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	Менее 50% правильных ответов	материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня

Критерии оценивания практических задач

Форма проведения текущего контроля	Критерии оценивания
Решения практической задачи	«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение задания
	«4» (хорошо) –в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
	«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания.
	«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

Критерии оценивания на зачете

Шкала оценивания	Показатели

АНО ВО "НМИ"

Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.
Не зачтено	Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Отказ от ответа или отсутствие ответа.

АНО ВО "НМИ"

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

АНО ВО "НМИ"