

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ , И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

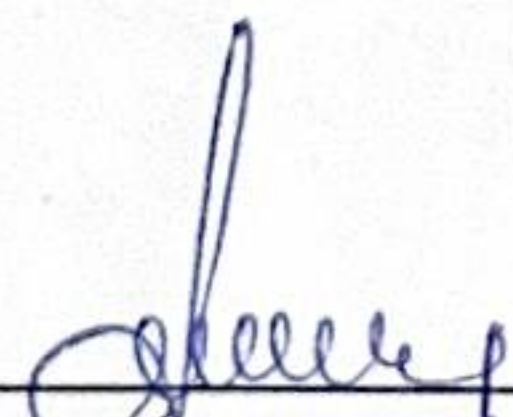
ОШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА: ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ
МЕДИЦИНА

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ
(Syllabus)

Специальность (направление)	Стоматология (ТГМУ)	Код курса	
Язык обучения	Русский	Дисциплина	Основы форм.ЗОЖ
Академический год	2025-2026гг.	Количество кредитов	2
Преподаватель	Жолдошбаева Р.М.	Семестр	1
E-Mail	rjoldoshbaeva@oshsu. kg	Расписание по приложению “Myedu” преподаватели	Расписание по приложению “Myedu” студенты
Консультации (время/ауд)	БИМ 2эт., 9 кабинет (ежедневно с 12:00 до 15:00)	Место (здание/ауд.)	БИМ 2эт., 9 кабинет
Форма обучения (дневная/заочная/в ечерняя/дистантна я)	Очная дневная	Тип курса: (обязательный/элек тивный)	обязательный

Руководитель программы


(подпись)

Азимбаев Н.М.

Ош 2025

Характеристика курса: «Основы ЗОЖ» направлен на формирование знаний и практических навыков для сохранения и укрепления здоровья, охватывая основные компоненты здорового образа жизни: правильное питание, двигательный режим, психическое здоровье и его оценка. Регулирование психологического состояния. Принципы и методы психотренинга. Стресс, его причины и влияние на организм. Пути снятия стресса. Вред алкоголя. Причины и факторы, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии. Особенности алкоголизации детей и подростков. Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Токсикомания и ее виды. Меры профилактики и борьба с потреблением токсических веществ.

Цель курса: «Основы формирования здорового образа жизни» как основы медицинской профилактики - формировании у студентов и приобретении ими научных знаний и умений основными социально-гигиеническими и здоровьесберегающими мероприятиями, способствующими профилактике возникновения, осложнений и прогрессирования заболеваний, а также навыками формирования здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья всего населения.

Пререквизиты	Биоэтика, анатомия, физиология, история медицины	
Постреквизиты	Гигиена, общественное здравоохранение, укрепление здоровья.	
Со-реквизиты (по необходимости)	Анатомия, биоэтика, история медицины, химия, биофизика, медицинская информатика	
Результаты обучения дисциплины		
К концу курса студент:		
РО (результат обучения) ООП	РО дисциплины	Компетенции ГОС, 2021
РО-6 Способен проводить профилактические и противоэпидемические мероприятия, направленное на предупреждение возникновения заболеваний, сохранению и укреплению здоровья	- способен и готов осуществлять общеоздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни с учетом факторов риска, давать рекомендации по здоровому питанию, оценивать эффективность диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными детьми, и взрослыми при заболеваниях и повреждениях челюстно-лицевой области;	ПК-10- способен и готов осуществлять общеоздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни с учетом факторов риска, давать рекомендации по здоровому питанию, оценивать эффективность диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными детьми, и взрослыми при заболеваниях и повреждениях челюстно-лицевой области;

Календарно-тематический план лекционных и практических занятий

№	Неделя	Название темы	Количество часов			
			Лекци я	Баллы	Практическое занятие	Баллы
1, 2-модули						
1	1	Лекция №1 Тема № 1. Введение в здоровый образ жизни, определение, категории. Основные принципы формирования здорового образа жизни населения. Здоровье населения и окружающая среда. Тема № 2. Факторы риска, отрицательно влияющие на организм человека.	2	8	2	8
2	2	Лекция №2 Тема № 1. Физическая активность. Коррекция физического развития. Тема № 2. Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний.	2	8	2	8
3	3	Лекция №3 Тема № 1 Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни. Тема № 1 Принципы организации рационального питания.	2	8	4	8
4	4	Лекция №4 Тема № 1 Психическое здоровье и его оценка. Принципы и методы Психотренинга. Тема № 2 Стресс, его причины и влияние на организм. Пути снятия стресса.	2	8	4	8
5	5	Лекция №5 Тема №1. Простудные и простудно-инфекционные заболевания, их влияние на организм человека. Тема № 2. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний.	2	8	4	8
6	6	Лекция №6 Тема № 1. Вред алкоголя, табакокурения. Причины и факторы риска. Тема № 2. Врожденные аномалии и действие вредных	2	8	2	8

		факторов на репродукцию. Меры профилактики и лечение.				
7	7	Лекция №7 Тема № 1. Вред наркомании, токсикомании. Причины и факторы риска. Тема № 2. Наркотические и токсические вещества их отрицательное влияние на организм человека. Наркомания, Токсикомания и ее виды.	2	8	4	8
Итого: 36 часов			14 ч	8 б	22 ч	8 б

Технологическая карта дисциплины «Основы формирования Здорового образа жизни»

Дисциплина	Кредит	Ауд. часы	СРС	1 модуль (50 балл)				Экзамен (50 балл)
		40%	60%	Ауд. часы		СРС/СРСП	ПК (г)	ИК (Е)
				лек.	пр.			
Основы формирования ЗОЖ	2	36	24	14ч	22ч	18/6		
Карта накопления баллов				8 б	8 б	16 б	18	
Результаты модулей и экзамена				(M=ср.+r+s) до 50/ 50				50
				Rдоп. = M1 (30-50)				
Итоговая оценка				I = Rдоп. + E				100

План организации СРС

№	Тема	Задание для СРС	Часы	Оценочные средства	Баллы	Литература	Срок сдачи
1.	Тема: Введение в здоровый образ жизни	Задание 1.Сделайте презентацию на тему: Основные принципы формирования здорового образа жизни населения. 2.Здоровье населения и окружающая среда	4ч	Презентация	16	Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. - М.: Академический проект, 2009.	1нед

2.	Тема: Медицинская активность и ее параметры. Группы риска	Задание 1. Актуальность темы (важность профилактики, роль медицинской активности). Определение понятий "медицинская активность" и "группа риска".	4ч	Реферат	16	Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. - М.: Академический проект, 2009	2нед
3. 2.	Тема: Принципы организации рационального питания.	Задание Сделайте доклад на тему: Принципы организации рационального питания.	4ч	Доклад	16	Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. - М.: Академический проект, 2009.	3нед
4.	Тема: Принципы и методы психотренинга. Стресс, его причины и влияние на организм. Пути снятия стресса	Задание Сделайте презентацию на тему: Стресс, его причины и влияние на организм.	4ч	Презентац ия	16	Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. - М.: Академический проект, 2009. - 766 с.	4нед
5.	Тема: Наркотические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Наркомания и ее виды.	Задание Напишите реферат на тему Наркотические вещества и их отрицательное влияние на организм человека.	4ч	Реферат	16	Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. - М.: Академический проект, 2009.	5нед
6.	Тема: Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Токсикомания и ее виды.	Задание Подготовьте презентацию на тему: Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека.	4ч	Презентац ия	16	Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. - М.: Академический проект, 2009.	6нед
Итого:			24 ч		166		

3. План консультаций СРСП

№	Тема задания	Форма проведения СРСП	Часы	Форма контроля	Место (здание/аудитория)	Дата
1.	Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний	Консультация, Обсуждение	6ч	Презентация	БИМ 9 ауд	В течении семестра

Политика курса:

- 1. Посещаемость и участие в занятиях**
 - Требования к посещаемости лекций и практических занятий
 - Правила поведения на занятиях
 - Последствия пропусков занятий без уважительной причины
- 2. Академическая честность и плагиат**
 - Определение плагиата и академической нечестности
 - Последствия плагиата и списывания на экзаменах
- 3. Дедлайны и штрафы за опоздание со сдачей работ**
 - Крайние сроки сдачи домашних заданий, проектов и других работ
 - Штрафы за нарушение дедлайнов
- 4. Политика пересдач и апелляций**
 - Условия и процедура пересдачи экзаменов и зачетов
 - Правила подачи апелляций на оценки
- 5. Использование гаджетов на занятиях**
 - Разрешение или запрет использования телефонов, ноутбуков и других устройств на лекциях
- 6. Правила оформления работ и ссылок**
 - Требования к оформлению письменных работ, цитированию и списку литературы
- 7. Консультации и офисные часы преподавателя**

График консультаций и часы приема преподавателя для индивидуальных консультаций и приема СРС.

Система оценки

Декларация об академической честности: Студенты, проходящие этот курс, должны подать декларацию, требующую от них соблюдать политику университета в отношении академической честности. Положение «Организация образовательного процесса в ОшГУ» А-2024-0001, 2024.01.03.2024

Образовательные ресурсы	
Электронные ресурсы	1. https://www.oshsu.kg/public/ru/; 2. http://www.library.oshsu.kg/; 3. https://ibooks.oshsu.kg/ 4. https://www.mail.oshsu.kg/; 5. http://medical.oshsu.kg/ 6. https://www.kgma.kg/index.php/ru/ 7. http://bik.org.kg/ru/eifl_resources/ 8. http://library.kgma.kg/
Электронные учебники	1. http://www.lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/843.pdf 2. https://books.google.ru/books/content?id=nfmotgtATUwC&hl=ru&pg=PA1&img=1&zoom=3&sig=ACfU3U2TB1IKQTV_Bz9wbEpmjLBcbTZW_g&w=1280 3. https://kemsu.ru/science/library/elektronnye-polki-uchebnykh-distsiplin/mpf/distsipliny-5-kursa-mpf/gigiena-detey-podr.php
Лабораторные физические ресурсы	Методы санитарной экспертизы; Методы санитарного просвещения среди уязвимых групп населения (студентов, подростков)
Специальное программное обеспечение	• компьютерные демонстрации, презентации, слайд-лекции, видео-лекции; • автоматизированная система тестирования;
Нормативно-правовые акты	1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. - М.: Академический проект, 2009. - 766 с. 2. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с. 3. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Л.Н. Вдовина. - РнД: Феникс, 2015. 1. Методические разработки по общей гигиене для студентов медВУЗов
Учебники (библиотека)	1. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2018. - 191 с. 2. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018.