

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лазаренко Виктор Аватольевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2025 23:20:25
Уникальный программный ключ:
45c319b8a032ab3637134215abd1c475334767f4

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Курский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Санология

Отделение	лабораторная диагностика		
Специальность	31. 02.03 Лабораторная диагностика		
Курс	4	Семестр	7
Количество часов всего	48		
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет		7

Разработчик рабочей программы
преподаватель Дмитриева Т.И.

Курск - 2023

Рабочая программа дисциплины «Санология» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **31.02.03 Лабораторная диагностика**.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины:

- сформировать у обучающихся знания о здоровом образе жизни, его составляющих, что необходимо в будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- познакомить обучающихся с физическими и демографическими показателями здоровья;
- сформировать представление о современных теориях питания;
- способствовать уважительному отношению к собственному здоровью и пропаганде ЗОЖ, профилактике психосоматических заболеваний.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы и требования к планируемым результатам обучения по дисциплине

Дисциплина «Санология» относится к вариативной части профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена .

Процесс изучения дисциплины обеспечивает достижение планируемых результатов освоения образовательной программы и направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция		Логическая связь с дисциплинами, междисциплинарными курсами учебного плана
код	формулировка	
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Основы философии, история, физическая культура, химия, физико-химические методы исследования и техника лабораторных работ, экономика и управление лабораторной службой, безопасность жизнедеятельности. МДК. Теория и практика лабораторных общеклинических исследований, МДК. Теория и практика лабораторных гематологических исследований, МДК. Теория и практика лабораторных биохимических исследований, МДК. Теория и практика лабораторных микробиологических и иммунологических исследований, МДК. Теория и практика лабораторных гистологических исследований, МДК. Теория и практика санитарно-гигиенических исследований
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Основы философии, история, иностранный язык, физическая культура, математика, информационные технологии в профессиональной деятельности, основы латинского языка с медицинской терминологией, анатомия и физиология человека, основы патологии, химия, физико-химические методы исследования и техника лабораторных работ, экономика и управление лабораторной службой, МДК. Теория и практика лабораторных общеклинических исследований, МДК. Теория и практика лабораторных гематологических исследований,

		МДК. Теория и практика лабораторных биохимических исследований, МДК. Теория и практика лабораторных микробиологических и иммунологических исследований, МДК. Теория и практика лабораторных гистологических исследований, МДК. Теория и практика санитарно-гигиенических исследований
ОК 14	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Основы философии, история, физическая культура, химия, основы патологии, медицинская паразитология, физико-химические методы исследования и техника лабораторных работ, проведение лабораторных общеклинических исследований, МДК. Теория и практика лабораторных гематологических исследований МДК. Теория и практика лабораторных биохимических исследований, МДК. Теория и практика лабораторных микробиологических и иммунологических исследований, МДК. Теория и практика лабораторных гистологических исследований, МДК. Теория и практика санитарно-гигиенических исследований
ПК 4.3	Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения	Математика, информационные технологии в профессиональной деятельности МДК. Теория и практика лабораторных микробиологических и иммунологических исследований

Содержание компетенций (этапов формирования компетенций)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этапы формирования и индикаторы достижения компетенции		
		Знает	Умеет	Владеет (имеет практический опыт)
1	2	3	4	5
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	-основы профессиональной коммуникации; алгоритмы решения в стандартных ситуациях, способы выхода из нестандартных ситуаций; методы формирования эмоциональной устойчивости и самоконтроля	-выбирать тактику общения в процессе выполнения профессиональной деятельности; всесторонне анализировать информацию с целью принятия оптимальных решений в профессиональной деятельности	-навыками установления контакта, определения индивидуально-личностных особенностей потребителей; регуляции своего поведения при решении профессиональных задач, объективной оценки имеющейся информации для принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	-методы и способы поиска информации, необходимой для решения профессиональных задач	-применять методы поиска информации в профессиональной деятельности, креативного мышления, анализ нестандартных ситуаций	-методиками и техникой личностного саморазвития, критическое мышление
ОК 14	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-основные закономерности развития и жизнедеятельности организма; -базовые, физиологические и психоэмоциональные составляющие здорового образа жизни	-организовывать здоровьесберегающую среду для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей (режим труда, отдыха, питания, сна, двигательной активности)	-практическим опытом организации здоровьесберегающей среды; -навыками выполнения комплекса физических упражнений, повышающих работоспособность

ПК 4.3	Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения	санитарно-просвещение	-методы санитарного просвещения населения	-оформить стенгазету, провести лекцию о ЗОЖ, сезонной инфекции, способах профилактики заболеваний	-приёмами санпросветработы
--------	---	-----------------------	---	---	----------------------------

3. Темы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

Наименование тем дисциплины	Содержание темы	Код компетенций
1.Здоровье: факторы и показатели	Здоровье: факторы риска развития заболеваний. Показатели здоровья Антропогенная (техногенная) природная среда, социальные факторы, генетические факторы риска, здравоохранение	ОК 3,ОК 14
2.Образ жизни и здоровье человека	Образ жизни и здоровье человека. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) Нормативно правовая база реализации ЗОЖ в Российской Федерации Компоненты ЗОЖ : оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим дня, психофизиологическая регуляция, психосексуальная и половая культура, тренировка иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек, образовательная деятельность	ОК 3,ОК 14 ПК 4.3.
3.Методы медицинской пропаганды	Методы медицинской пропаганды Государственная политика в области охраны здоровья здорового человека. Диспансеризация населения Центры (отделения) медицинской профилактики, центры здоровья Гигиеническое обучение и воспитание населения. Организация и проведение школ здоровья для пациентов и их окружения. Здоровьесберегающая среда. Санитарно-гигиеническое просвещение населения	ОК 14, ПК 4.3.
4.Составляющие здорового образа жизни	Физическая активность и здоровье, Спорт, Питание и здоровье. Расчёт калоража Психологические аспекты здоровья, Водные процедуры как профилактика стресса	ОК 3,ОК 14 ПК 4.3.
5.Активное долголетие. Биоритмы и здоровье	Активное долголетие. Концепция проекта активного долголетия. Факторы, влияющие на долголетие. Биоритмы и здоровье	ОК 14
6.Семья и здоровье Вредные привычки. ЗППП. СПИД	Семья и здоровье. Функции семьи, отношения в семье. Влияние семьи на здоровье её членов. Основные социальные и психологические проблемы семьи. Сексуальное здоровье. Влияние вредных привычек на здоровье. ЗППП. СПИД	ОК 14,ПК 4.3.

4. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах)

Наименование раздела дисциплины	Контактная работа			Внеаудиторная (самостоятельная) работа	Итого часов	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	всего	из них				Традиционные	Интерактивные	
		Лекции	Практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Здоровье: факторы и показатели	4	4		2	6	<i>ЛТ, К</i>	<i>ПРЕЗ</i>	<i>С</i>
2.Образ жизни и здоровье человека	2	2		1	3	<i>ЛТ, К</i>	<i>ПРЕЗ</i>	<i>С, ГД</i>
3.Методы медицинской пропаганды	2	2		1	3	<i>ЛТ, К</i>	<i>ПРЕЗ</i>	<i>С</i>
4.Составляющие здорового образа жизни	12	12		6	18	<i>ЛТ, К</i>	<i>ПРЕЗ</i>	<i>С</i>
5.Активное долголетие. Биоритмы и здоровье	4	4		2	6	<i>ЛТ, К</i>	<i>ПРЕЗ</i>	<i>С, Т</i>
6.Семья и здоровье Вредные привычки. ЗППП. СПИД	8	8		4	12	<i>ЛТ, К</i>	<i>ПРЕЗ</i>	<i>С, Т</i>
Зачёт.								<i>С, Т</i>
ИТОГО:	32	32		16	48			

4.1 Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения

ЛТ	традиционная лекция
ПРЕЗ	создание презентации
К	написание конспектов

4.2 Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Т	тестирование
С	оценка по результатам собеседования (устный опрос)
ГД	графический диктант

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

Дополнительная литература:

1. Основы профилактической деятельности (ПМ.01) [Электронный ресурс] : учебник / М. А. Мамаева, А. Л. Пастушенко, Н. Г. Петрова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. — 287 с. — 978-5-222-26387-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59405.html>

Периодические издания (журналы)

Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»
URL: <https://elibrary.ru/>
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ)
URL: <http://нэб.рф/>
3. База данных международного индекса научного цитирования WEB OF SCIENCE.
URL: <http://www.webofscience.com/>
4. Федеральная электронная медицинская библиотека URL: <http://www.femb.ru>
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации
URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
6. База данных международного индекса научного цитирования «Scopus» URL: <https://www.scopus.com/home.uri>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3	4
1.	<p>Кабинет лекарствоведения</p> <p>Российская Федерация, 305029 г. Курск, ул. Карла Маркса, д. 69, 2 этаж, каб. №17</p>	<p>Оборудование учебного кабинета: мебель для организации рабочего места преподавателя, мебель для организации рабочих мест обучающихся (столы – 30, стулья – 60), мебель для рационального размещения и хранения средств обучения (секционные комбинированные шкафы – 7), доска аудиторная.</p> <p>Технические средства обучения: комплект мультимедийного оборудования (компьютер с выходом в сеть Интернет с лицензионным программным обеспечением, экран, проектор), электронные образовательные ресурсы.</p>	<p>1. Программа для создания тестов — Adit Testdesk, договор № 444 от 22.06.2010</p> <p>2. Программа для организации дистанционного обучения — ISpring Suite 7.1, договор № 652 от 21.09.2015</p> <p>3. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010</p> <p>4. Операционная система — Microsoft Win Pro 7, договор № 904 от 24.12.2010</p> <p>5. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018</p>
2.	<p>Библиотека</p> <p>Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 69, 1 этаж</p> <p>Читальный зал с выходом в сеть Интернет</p> <p>Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 69, 3 этаж, каб. №22</p>	<p>Оборудование: персональные компьютеры – 13, дополнительная литература по дисциплине.</p>	<p>1. Программа для создания тестов — Adit Testdesk, договор № 444 от 22.06.2010</p> <p>2. Программа для организации дистанционного обучения — ISpring Suite 7.1, договор № 652 от 21.09.2015</p> <p>3. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010</p> <p>4. Операционная система — Microsoft Win Pro 7, договор № 904 от 24.12.2010</p> <p>5. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018</p>

7. Оценочные средства

Примерная тематика докладов, рефератов, презентаций

1. Санология – необходимость современной жизни
2. Диспансеризация – залог здорового общества
3. Современные методы исследования населения (скрининги, тестирование)
4. Раздельное питание по Семеновой: за и против
5. Вегетарианство
6. Жиро- и водорастворимые витамины
7. Польза макро- и микроэлементов
8. Виды бань
9. Способы медицинской пропаганды
10. Долгожители земли
11. Биоритмы: мифы и реальность
12. Последствия вредных привычек
13. Профилактика осенней депрессии
14. Сифилис
15. Половой герпес
16. Гонорея
17. Молочница: у девочек, девушек, женщин
18. СПИД
19. Гепатит С

Вопросы для устной части зачёта

1. Дайте определение дисциплины санология.
2. Перечислите основные задачи дисциплины санология.
3. Дайте определение здоровью согласно Уставу ВОЗ.
4. Место дисциплины санология в ряду предметов при подготовке специалиста по специальности «Лабораторная диагностика».
5. Назовите показатели общественного здоровья: демографические, показатели физического развития.
6. Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека. Уточните их % соотношение.
7. Группы здоровья населения. Маркировка документации. Характеристика групп.
8. Перечислите группы риска развития заболеваний.
9. Что мы понимаем под образом жизни? Назовите его компоненты.
10. Как вы поясните значение здорового образа жизни (ЗОЖ)?
11. Назовите составляющие ЗОЖ.
12. Перечислите известные вам виды профилактики заболеваний.
13. Как вы понимаете гигиеническое воспитание населения?
14. Перечислите методы гигиенического воспитания населения.
15. Уточните цели гигиенического воспитания населения.
16. Как изменилась физическая активность нашего современника?
17. Поясните термин «гиподинамия».
18. Охарактеризуйте отрицательное влияние гиподинамии на системы органов человека.
19. Как изменяются показатели после физической нагрузки: пульс, АД, ЧДД?
20. Перечислите последовательность фаз, характеризующих изменения в организме при занятиях оздоровительным бегом.
21. Назовите «плюсы» и «минусы» экстремальных видов спорта.
22. Рациональное питание как часть ЗОЖ.
23. Роль положительных эмоций в здоровье человека.

24. Теории питания современного человека.
25. Суть рационального питания (сбалансированность, кратность, режим).
26. Роль белков, жиров, углеводов для нормального функционирования организма.
27. Энергетическая ценность пищевых ингредиентов: белков, жиров, углеводов.
28. Значение витаминов для жизни и здоровья человека.
29. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Приведите примеры. В каких продуктах содержатся?
30. Потребность в калориях при разной физической нагрузке для здорового человека.
31. Биологическое значение воды для организма человека. Понятия «обезвоживание», «водное отравление».
32. Сформулируйте суть рекомендаций по рациональному питанию.
33. Сущность «раздельного» питания. Назовите автора теории. Поясните «за» и «против».
34. Вегетарианство как образ жизни. Разновидности вегетарианства.
35. Голодание и ожирение как стартовая площадка для заболеваний. Каких?
36. Особенности психологического портрета нашего современника.
37. Понятие «стресс». Перечислите стадии стресса. Автор теории?
38. Перечислите релаксационные способы уменьшения (снятия) стрессированности.
39. Назовите нерелаксационные методы снятия стресса.
40. Закаливание организма как профилактика стресса.
41. Виды бань в зависимости от температурного режима и влажности.
42. Семейные отношения как залог здоровья ее членов.
43. Объясните сущность демографического перекреста: положительного, отрицательного.
44. Средняя продолжительность жизни мужчин и женщин в России, мире. Поясните «российский» парадокс.
45. Понятие долгожительства. Приведите примеры долгожителей.
46. В каком возрасте необходимо начинать валеологическое образование ребенка?
47. Поясните термин «креативная валеология».

База типовых тестовых заданий для зачёта

УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ КО ВСЕМ ЗАДАНИЯМ

1. САНОЛОГИЯ – НАУКА О
 - а) механизмах развития заболеваний
 - б) ЗОЖ
 - в) причинах смертности
 - г) причинах заболеваний

2. ПЕРВАЯ ГРУППА ЗДОРОВЬЯ ВКЛЮЧАЮТ ПАЦИЕНТОВ С
 - а) абсолютным здоровьем
 - б) функциональными расстройствами здоровья
 - в) хроническими заболеваниями
 - г) перенесшими гепатит В

3. ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ВКЛЮЧАЮТ
 - а) демографические
 - б) физические
 - в) смертности
 - г) личные

4. 3-Ю ГРУППУ ЗДОРОВЬЯ СОСТАВЛЯЮТ ПАЦИЕНТЫ С
 - а) функциональными расстройствами

- б) абсолютным здоровьем
- в) хроническими заболеваниями
- г) переболевшими гепатитом А

5. ДЕМОГРАФИЧЕСКИЙ ПЕРЕКРЕСТ ОТРАЖАЕТ

- а) превышение рождаемости над смертностью
- б) соотношение рождаемости и смертности
- в) превышение смертности над рождаемостью
- г) увеличение прироста населения

6. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ВЫШЕ У

- а) мужчин
- б) женщин
- в) одинакова

7. ПОТРЕБНОСТЬ В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ ВЫШЕ У

- а) детей
- б) взрослых
- в) стариков
- г) одинакова в любом возрасте

8. ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ВКЛЮЧАЮТ

- а) цвет глаз
- б) рост
- в) вес
- г) продолжительность жизни

9. ЗОЖ ВКЛЮЧАЕТ

- а) физические, психическое и социальное благополучие
- б) отказ от вредных привычек
- в) профилактику хронических заболеваний
- г) редкое курение

10. ИДЕЯ ЗДОРОВЬЯ КАК ЕДИНОГО ЦЕЛОГО ВКЛЮЧАЕТ

- а) программу диспансеризации
- б) различные аспекты здоровья
- в) отсутствие болезней
- г) исключение инфекционных заболеваний

11. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В

- а) лечении и наблюдении спортсменов
- б) снижении смертности детей
- в) предупреждении обострения болезней
- г) сохранения здоровья и предупреждения заболеваний

12. МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВКЛЮЧАЕТ

- а) применение медикаментов
- б) лечение обострений заболеваний
- в) исключение копченостей из рациона
- г) предупреждение рецидивов

13. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ ПОДРАЗУМЕВАЕТ

- а) ежедневные гигиенические процедуры
- б) ежедневное использование качественной зубной пасты
- в) разъяснение медицинских знаний
- г) ежегодное пребывание в санатории

14. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ ВКЛЮЧАЕТ ФОРМЫ

- а) индивидуальные
- б) семейные
- в) групповые
- г) все верно

15. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ЧЕЛОВЕКА ВКЛЮЧАЮТ

- а) вес
- б) длину носа
- в) рост
- г) длину волос

16. ОБЪЕМ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ ЛУЧШЕ РАЗВИТ У

- а) гребцов
- б) больных бронхиальной астмой
- в) больных туберкулезом
- г) детей

17. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ БЫВАЕТ

- а) острым
- б) хроническим
- в) пульсовым
- г) отсутствующим

18. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

- а) можно изменить по желанию
- б) закреплены генетически
- в) зависимы от сезона года

19. МЫШЕЧНАЯ СИЛА ЗАВИСИТ ОТ

- а) природных данных
- б) занятий спортом
- в) длительности сна
- г) не имеет значения

20. ВЕС ЧЕЛОВЕКА

- а) величина постоянная
- б) заложен генетически
- в) можно контролировать
- г) показатель настроения

21. ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

- а) пульс
- б) вес
- в) ЧДД
- г) рост

22. ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ СОСТОИТ ИЗ
- а) вдоха
 - б) выдоха
 - в) вдоха и выдоха
 - г) дополнительных параметров
23. ДЫХАНИЕ БЫВАЕТ
- а) женским
 - б) мужским
 - в) смешанным
24. ПЛАНТОГРАММА – ЭТО
- а) плоская стопа
 - б) полая стопа
 - в) отпечаток стопы
 - г) уплощенная стопа
25. ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ЭТО УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫРАБОТКУ
- а) выносливости
 - б) скорости
 - в) силы
26. ДЛЯ РОСТА ЧЕЛОВЕКА ВАЖНЫ
- а) белки
 - б) вода
 - в) микроэлементы
 - г) кальций
 - д) всё вышеперечисленное
27. ПРИ СГОРАНИИ БЕЛКА ВЫДЕЛЯЕТСЯ
- а) 4.1 ккал
 - б) 9.3 ккал
 - в) 5.4 ккал
 - г) 7.8 ккал
28. КОНЕЧНЫЕ ПРОДУКТЫ РАСПАДА ЖИРОВ
- а) вода
 - б) глицерин
 - в) азот
 - г) сероводород
29. КОНЕЧНЫЕ ПРОДУКТЫ РАСПАДА УГЛЕВОДОВ
- а) CO_2
 - б) вода
 - в) глицерин
 - г) селен
30. ДЛЯ РАСЩЕПЛЕНИЯ ЖИРОВ НЕОБХОДИМО ПРИСУТСТВИЕ
- а) углеводов
 - б) белков
 - в) энергии
 - г) кислорода