



федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тюменский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России)  
Институт клинической медицины

Кафедра медицинской профилактики и реабилитации

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической  
работе

Василькова Т.Н.

15 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.О.13 ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Специальность: 31.05.01 Лечебное дело

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Врач-лечебник

Год набора: 2024

Срок получения образования: 6 лет

Объем: в зачетных единицах: 3 з.е.  
в академических часах: 108 ак.ч.

Курс: 2 Семестры: 3

Разделы (модули): 3

Зачет: 3 семестр

Лекционные занятия: 21 ч.

Практические занятия: 51 ч.

Самостоятельная работа: 36 ч.

г. Тюмень, 2024

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой медицинской профилактики и реабилитации, доктор медицинских наук, профессор Туровина Е.Ф.

Доцент кафедры медицинской профилактики и реабилитации, кандидат медицинских наук, доцент Елфимова И.В.

**Рецензенты:**

Попова М.А. д.м.н., профессор, Главный научный сотрудник БУ ВО ХМАО-Югры «СурГПУ»,  
Марченко А.Н., д.м.н., доцент, заведующий кафедрой гигиены, экологии и эпидемиологии  
ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России

Беленькая В.А., главный врач ГАУЗ ТО «Городская поликлиника № 5»

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 №988, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)", утвержден приказом Минтруда России от 21.03.2017 № 293н.

**Согласование и утверждение**

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Методический совет по специальности 31.05.01 Лечебное дело	Председатель методического совета	Елфимов Д.А.	Согласовано	25.04.2024, № 4
2	Центральный координационный методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	15.05.2024, № 9

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - овладение навыками мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению у населения; сформированности у обучающегося общепрофессиональной компетенции, в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 марта 2017 г. №293н.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечить системное освоение обучающимися комплекса мероприятий, направленных на профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний, включающих в себя формирование здорового образа жизни;
- сформировать умения проведения и оценки эффективности мероприятий по профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний среди населения;
- сформировать навыки здорового образа жизни и санитарно-гигиеническое просвещение у населения.

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

ОПК-2 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

ОПК-2.1 Имеет комплексное, научно обоснованное представление о здоровом образе жизни, владеет умениями и навыками физического самосовершенствования

*Знать:*

ОПК-2.1/Зн1 комплексное, научно обоснованное представление о здоровом образе жизни

*Уметь:*

ОПК-2.1/Ум1 применять знания о здоровом образе жизни

*Владеть:*

ОПК-2.1/Нв1 умениями и навыками физического самосовершенствования, на основе комплексного, научно-обоснованного представления о здоровом образе жизни

ОПК-2.2 Анализирует информированность населения о здоровом образе жизни и методах профилактики основных социально значимых заболеваний

*Знать:*

ОПК-2.2/Зн1 методики оценки информированности населения о здоровом образе жизни

ОПК-2.2/Зн2 методы профилактики основных социально значимых заболеваний

*Уметь:*

ОПК-2.2/Ум1 анализировать информированность населения о здоровом образе жизни и методах профилактики основных социально значимых заболеваний

*Владеть:*

ОПК-2.2/Нв1 методикой анализа информированности населения о здоровом образе жизни и методах профилактики основных социально значимых заболеваний

ОПК-2.3 Готовит и осуществляет устные выступления, лекции или статьи, пропагандирующие здоровый образ жизни и повышающие грамотность населения в вопросах профилактики основных социально значимых заболеваний

*Знать:*

ОПК-2.3/Зн1 требования к устным выступлениям, лекциям или статьям, пропагандирующим здоровый образ жизни и повышающим грамотность населения в вопросах профилактики основных социально значимых заболеваний

*Уметь:*

ОПК-2.3/Ум1 подготавливать устные выступления, лекции или статьи, пропагандирующие здоровый образ жизни и повышающие грамотность населения в вопросах профилактики основных социально значимых заболеваний

*Владеть:*

ОПК-2.3/Нв1 навыками устных выступлений, лекций или статей, пропагандирующих здоровый образ жизни и повышающих грамотность населения в вопросах профилактики основных социально значимых заболеваний

ОПК-2.4 Осуществляет разработку плана и реализацию мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

*Знать:*

ОПК-2.4/Зн1 требования к реализации мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

*Уметь:*

ОПК-2.4/Ум1 составлять план мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

*Владеть:*

ОПК-2.4/Нв1 навыками реализации мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

ОПК-2.5 Назначает профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска социально значимых заболеваний в соответствии с действующими клиническими рекомендациями и порядками оказания медицинской помощи

*Знать:*

ОПК-2.5/Зн1 перечень профилактических мероприятий пациентам с учетом факторов риска социально значимых заболеваний в соответствии с действующими клиническими рекомендациями и порядками оказания медицинской помощи

*Уметь:*

ОПК-2.5/Ум1 назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска социально значимых заболеваний в соответствии с действующими клиническими рекомендациями и порядками оказания медицинской помощи

*Владеть:*

ОПК-2.5/Нв1 навыками назначения профилактических мероприятий пациентам с учетом факторов риска социально значимых заболеваний в соответствии с действующими клиническими рекомендациями и порядками оказания медицинской помощи

ОПК-2.6 Оценивает эффективность работы с пациентами по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

*Знать:*

ОПК-2.6/Зн1 критерии эффективности работы с пациентами по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

*Уметь:*

ОПК-2.6/Ум1 назначать эффективные мероприятия пациентами по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

*Владеть:*

ОПК-2.6/Вл1 оценкой эффективности работы с пациентами по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.13 «Основы формирования здорового образа жизни» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 3.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Третий семестр	108	3	72	21	51	36	Зачет
Всего	108	3	72	21	51	36	

### 5. Содержание дисциплины

#### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	в т.ч. Внеаудиторная контактная работа	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соответствующие с результатам освоения программы

<b>Раздел 1. Модульная единица</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-2.4
<b>1.1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни</b>						ОПК-2.5 ОПК-2.6
Тема 1.1. Здоровье, определение. Факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Роль социальной среды, рационального питания, закаливания, физической нагрузки, отказа от вредных привычек в формировании ЗОЖ. Биоэтическое мировоззрение, этические и деонтологические принципы профессиональной деятельности у обучающихся. Роль врача-лечебника к формированию и мотивации	5		3	1	2	
Тема 1.2. Концепция факторов риска как научная основа и ключевой элемент стратегии профилактики. Факторы риска: определение. Модифицируемые и немодифицируемые факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний (далее ХНИЗ)	9		3		6	
Тема 1.3. Контроль по модульной единице 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы ЗОЖ	3		3	1		
Тема 1.4. Понятие о здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Понятие индивидуального и популяционного здоровья	2	2				
Тема 1.5. Основные нормативно-правовые и организационные основы формирования здорового образа жизни у пациентов и профилактики заболеваний. Технологии профилактики заболеваний и формирования мотивации к ведению здорового образа жизни	2	2				
Тема 1.6. Концепция факторов риска как научная основа и ключевой элемент стратегии профилактики	2	2				
<b>Раздел 2. Модульная единица</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
<b>1.2. Основные понятия здорового питания</b>						

Тема 2.1. Основные принципы здорового питания. Принцип энергетического равновесия и сбалансированности питания	3		3			ОПК-2.4 ОПК-2.5 ОПК-2.6
Тема 2.2. Основные принципы здорового питания. Микро- и макроэлементы и витамины, суточная потребность, содержание в продуктах питания. Гиповитаминозы	6		3		3	
Тема 2.3. Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. Режим питания	6		3		3	
Тема 2.4. Избыточная масса тела и ожирение как фактор риска ХНИЗ. Понятие о метаболическом синдроме. Ассоциированные с ожирением заболевания	6		3		3	
Тема 2.5. Характеристики и сравнительный анализ диет	6		3		3	
Тема 2.6. Контроль по модульной единице 1.2. Основные понятия здорового питания	3		3	1		
Тема 2.7. Основные принципы здорового питания	2	2				
Тема 2.8. Микро и макроэлементы. Витамины	2	2				
Тема 2.9. Избыточная масса тела и ожирение. Заболевания, ассоциируемые с ожирением	2	2				
<b>Раздел 3. Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска</b>	<b>49</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-2.4 ОПК-2.5 ОПК-2.6
Тема 3.1. Биологические факторы риска: кардиопрофилактика. Понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске – шкала SCORE	6		3		3	
Тема 3.2. Оценка уровня физической активности. Рекомендации по увеличению физической активности для здорового человека	6		3		3	

Тема 3.3. Табакокурение – фактор риска развития ХНИЗ. Эпидемиология курения. Состав табачного дыма. Формирование зависимости. Курение как фактор риска неинфекционных заболеваний (далее НИЗ). Ассоциированные с курением заболевания. Пассивное курение. Определение статуса курения	3		3		
Тема 3.4. Повышение мотивации к отказу от курения. Методы отказа от курения. Принципы поведенческого консультирования по отказу от курения	6		3	1	3
Тема 3.5. Фармакологические методы коррекции. Никотин заместительная терапия, препараты, режим дозирования, безопасность. Антиникотиновые препараты	3		3		
Тема 3.6. Формирование зависимостей. Курительные и жевательные смеси. Кальян. Электронная сигарета	6		3		3
Тема 3.7. Психоактивные зависимости (алкоголь, опиоиды, другие фармакологические зависимости). Чрезмерное употребление алкоголя как фактор риска НИЗ Контроль по модульной единице 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска	7		3	2	4
Тема 3.8. Основы кардиоваскулярной профилактики, понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске-шкала SCORE	2	2			
Тема 3.9. Физическая активность и здоровье	2	2			
Тема 3.10. Табакокурение – фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний	2	2			
Тема 3.11. Мотивация к отказу от курения. Методы отказа от курения. Фармакологические методы коррекции. Никотинзаместительная терапия	3	3			



Тема 3.12. Зачет	3		3		
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	<b>6</b>	<b>36</b>

## 5.Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

### *Раздел 1. Модульная единица 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни*

*(Лекционные занятия - 6ч.; Практические занятия - 9ч.; Самостоятельная работа - 8ч.)*

*Тема 1.1. Здоровье, определение. Факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Роль социальной среды, рационального питания, закаливания, физической нагрузки, отказа от вредных привычек в формировании ЗОЖ. Биоэтическое мировоззрение, этические и деонтологические принципы профессиональной деятельности у обучающихся. Роль врача-лечебника к формированию и мотивации*

*(Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Здоровье, определение. Факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Роль социальной среды, рационального питания, закаливания, физической нагрузки, отказа от вредных привычек в формировании ЗОЖ. Биоэтическое мировоззрение, этические и деонтологические принципы профессиональной деятельности у обучающихся. Роль врача-лечебника к формированию и мотивации

#### Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Работа с материалами в ЭОС	Решение тестовых заданий, написание эссе	1

#### Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Выполнение индивидуального задания	<p>Виды работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.</li> <li>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий.</li> <li>3. Написание эссе на тему: «Роль врача-лечебника к формированию и мотивации ЗОЖ»</li> </ol> <p>Формы контроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Собеседование.</li> <li>2.Тестирование, решение ситуационных задач.</li> <li>3.Эссе</li> </ol>	2

#### Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Выполнение индивидуального задания

*Тема 1.2. Концепция факторов риска как научная основа и ключевой элемент стратегии профилактики. Факторы риска: определение. Модифицируемые и немодифицируемые факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний (далее ХНИЗ)*

*(Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)*

Концепция факторов риска как научная основа и ключевой элемент стратегии профилактики. Факторы риска: определение. Модифицируемые и немодифицируемые факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний (далее ХНИЗ)

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Выполнение индивидуального задания	<p>Вид работ: 1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.</p> <p>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий.</p> <p>3. Составление модели пациента с факторами риска</p> <p>Формы контроля:</p> <p>1. Собеседование.</p> <p>2. Тестирование, решение ситуационных задач.</p> <p>3. Модель пациента с факторами риска</p>	6

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Выполнение индивидуального задания
Практическое задание

*Тема 1.3. Контроль по модульной единице 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы ЗОЖ*

*(Практические занятия - 3ч.)*

Контроль

по модульной единице 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы ЗОЖ

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Работа с материалами в ЭОС	Решение тестовых заданий, решение ситуационных задач	1

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Контроль по модульной единице: тестирование
Контроль по модульной единице: практическая работа (ситуационная/клиническая задача)

*Тема 1.4. Понятие о здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Понятие индивидуального и популяционного здоровья*

*(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция на тему: Понятие о здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Понятие индивидуального и популяционного здоровья

*Тема 1.5. Основные нормативно-правовые и организационные основы формирования здорового образа жизни у пациентов и профилактики заболеваний. Технологии профилактики заболеваний и формирования мотивации к ведению здорового образа жизни  
(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция на тему: Основные нормативно-правовые и организационные основы формирования здорового образа жизни у пациентов и профилактики заболеваний. Технологии профилактики заболеваний и формирования мотивации к ведению здорового образа жизни

*Тема 1.6. Концепция факторов риска как научная основа и ключевой элемент стратегии профилактики  
(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция на тему: Концепция факторов риска как научная основа и ключевой элемент стратегии профилактики

**Раздел 2. Модульная единица 1.2. Основные понятия здорового питания  
(Лекционные занятия - 6ч.; Практические занятия - 18ч.; Самостоятельная работа - 12ч.)**

*Тема 2.1. Основные принципы здорового питания. Принцип энергетического равновесия и сбалансированности питания  
(Практические занятия - 3ч.)*

Основные принципы здорового питания. Принцип энергетического равновесия и сбалансированности питания

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Практическое задание

*Тема 2.2. Основные принципы здорового питания. Микро- и макроэлементы и витамины, суточная потребность, содержание в продуктах питания. Гиповитаминозы  
(Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

Основные принципы здорового питания. Микро- и макроэлементы и витамины, суточная потребность, содержание в продуктах питания. Гиповитаминозы

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Выполнение индивидуального задания	<p>Виды работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.</li> <li>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий</li> <li>3. Заполнение таблицы по теме «Витамины»</li> </ol> <p>Формы контроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Собеседование.</li> <li>2. Тестирование, решение ситуационных задач.</li> <li>3. Таблица «Витамины»</li> </ol>	3

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Выполнение индивидуального задания
Практическое задание

*Тема 2.3. Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. Режим питания (Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. Режим питания  
Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Выполнение индивидуального задания	Виды работ 1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий 3. Заполнение дневника питания  Формы контроля: 1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач. 3. Дневник питания	3

#### Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Выполнение индивидуального задания
Практическое задание

*Тема 2.4. Избыточная масса тела и ожирение как фактор риска ХНИЗ. Понятие о метаболическом синдроме. Ассоциированные с ожирением заболевания (Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

Избыточная масса тела и ожирение как фактор риска ХНИЗ. Понятие о метаболическом синдроме. Ассоциированные с ожирением заболевания

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
------------	------------	------

Выполнение индивидуального задания	<p>Виды работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.</li> <li>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий</li> <li>3. Расчет индекса массы тела, оценка индекса массы тела; расчет свой индекс талия/бедро, оценка талия/бедро</li> </ol> <p>Формы контроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Собеседование.</li> <li>2. Тестирование, решение ситуационных задач.</li> <li>3. Индивидуальный расчет индекса массы тела и индекса талия/бедро, оценка показателей</li> </ol>	3
------------------------------------	--	---

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Выполнение индивидуального задания
Практическое задание

*Тема 2.5. Характеристики и сравнительный анализ диет  
(Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

Характеристики и сравнительный анализ диет

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Выполнение индивидуального задания	<p>Виды работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.</li> <li>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий</li> <li>3. Разработка мультимедийных презентаций</li> </ol> <p>Формы контроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Собеседование.</li> <li>2. Тестирование, решение ситуационных задач.</li> <li>3. Доклад с презентацией</li> </ol>	3

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Выполнение индивидуального задания
Практическое задание

*Тема 2.6. Контроль по модульной единице 1.2. Основные понятия здорового питания*

*(Практические занятия - 3ч.)*

Контроль

по модульной единице 1.2.

Основные понятия здорового питания

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Работа с материалами в ЭОС	Решение тестовых заданий, решение ситуационных задач	1

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Контроль по модульной единице: тестирование
Контроль по модульной единице: практическая работа (ситуационная/клиническая задача)

*Тема 2.7. Основные принципы здорового питания*

*(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция на тему: Основные принципы здорового питания

*Тема 2.8. Микро и макроэлементы. Витамины*

*(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция на тему: Микро и макроэлементы. Витамины

*Тема 2.9. Избыточная масса тела и ожирение. Заболевания, ассоциируемые с ожирением*

*(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция на тему: Избыточная масса тела и ожирение. Заболевания, ассоциируемые с ожирением

**Раздел 3. Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска**

***(Лекционные занятия - 9ч.; Практические занятия - 24ч.; Самостоятельная работа - 16ч.)***

*Тема 3.1. Биологические факторы риска: кардиопрофилактика. Понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске – шкала SCORE*

*(Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

Биологические факторы риска: кардиопрофилактика.

Понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске – шкала SCORE

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
------------	------------	------

Выполнение индивидуального задания	<p>Виды работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.</li> <li>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий</li> <li>3. Определение и оценка сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE</li> </ol> <p>Формы контроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Собеседование.</li> <li>2. Тестирование, решение ситуационных задач.</li> <li>3. Оценка сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE</li> </ol>	3
------------------------------------	--	---

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Выполнение индивидуального задания
Практическое задание

*Тема 3.2. Оценка уровня физической активности. Рекомендации по увеличению физической активности для здорового человека*

*(Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

Оценка уровня физической активности. Рекомендации по увеличению физической активности для здорового человека

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Выполнение индивидуального задания	<p>Виды работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.</li> <li>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий</li> <li>3. Заполнение опросников и оценка уровня физической активности</li> </ol> <p>Формы контроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Собеседование.</li> <li>2. Тестирование, решение ситуационных задач.</li> <li>3. Заполненные опросники и оценка уровня физической активности</li> </ol>	3

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Выполнение индивидуального задания
Практическое задание

*Тема 3.3. Табакокурение – фактор риска развития ХНИЗ. Эпидемиология курения. Состав табачного дыма. Формирование зависимости. Курение как фактор риска неинфекционных заболеваний (далее НИЗ). Ассоциированные с курением заболевания. Пассивное курение. Определение статуса курения (Практические занятия - 3ч.)*

Табакокурение – фактор риска развития ХНИЗ. Эпидемиология курения. Состав табачного дыма. Формирование зависимости. Курение как фактор риска неинфекционных заболеваний (далее НИЗ). Ассоциированные с курением заболевания. Пассивное курение. Определение статуса курения

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Выполнение индивидуального задания
Практическое задание

*Тема 3.4. Повышение мотивации к отказу от курения. Методы отказа от курения. Принципы поведенческого консультирования по отказу от курения (Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

Повышение мотивации к отказу от курения. Методы отказа от курения. Принципы поведенческого консультирования по отказу от курения

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Работа с материалами в ЭОС	Решение тестовых заданий; решение ситуационных задач; ролевая игра	1

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Выполнение индивидуального задания	<p>Виды работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.</li> <li>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий</li> <li>3. Разработка сценариев ролевых игр.</li> <li>4. Заполнение тестов, анкет по степени зависимости и мотивации к отказу от курения, определение типа курительного поведения, расчет индекса курения у курящего человека</li> </ol> <p>Формы контроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Собеседование.</li> <li>2. Тестирование, решение ситуационных задач.</li> <li>3. Деловая игра</li> <li>4. Заполненные тесты, анкеты и оценка степени зависимости и мотивации к отказу от курения, курительного поведения курительного поведения, индекса курения у курящего человека</li> </ol>	3



Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Практическое задание

*Тема 3.5. Фармакологические методы коррекции. Никотин заместительная терапия, препараты, режим дозирования, безопасность. Антиникотиновые препараты (Практические занятия - 3ч.)*

Фармакологические методы коррекции. Никотин заместительная терапия, препараты, режим дозирования, безопасность. Антиникотиновые препараты

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Практическое задание

*Тема 3.6. Формирование зависимостей. Курительные и жевательные смеси. Кальян. Электронная сигарета (Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

Формирование зависимостей. Курительные и жевательные смеси. Кальян. Электронная сигарета

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Выполнение индивидуального задания	<p>Виды работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.</li> <li>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий</li> <li>3. Разработка мультимедийных презентаций</li> </ol> <p>Формы контроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Собеседование.</li> <li>2. Тестирование, решение ситуационных задач.</li> <li>3. Доклад с презентацией</li> </ol>	3

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Выполнение индивидуального задания

*Тема 3.7. Психоактивные зависимости (алкоголь, опиоиды, другие фармакологические зависимости).*

*Чрезмерное употребление алкоголя как фактор риска НИЗ*

*Контроль*

*по модульной единице 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска*

*(Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)*

Психоактивные зависимости (алкоголь, опиоиды, другие фармакологические зависимости).

Чрезмерное употребление алкоголя как фактор риска НИЗ

Контроль

по модульной единице 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Работа с материалами в ЭОС	Оформление информационно-обучающих материалов для населения с использованием компьютерных технологий; решение тестовых заданий; решение ситуационных задач	2

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Выполнение индивидуального задания	Виды работ: 1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий 3. Разработка и оформление информационно - обучающих материалов для населения с использованием компьютерных технологий  Формы контроля: 1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач. 3. Разработанные информационно - обучающие материалы для населения с использованием компьютерных технологий	4

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Выполнение индивидуального задания
Контроль по модульной единице: тестирование
Контроль по модульной единице: практическая работа (ситуационная/клиническая задача)

*Тема 3.8. Основы сердечно-сосудистой профилактики, понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске-шкала SCORE*

*(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция на тему: Основы сердечно-сосудистой профилактики, понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске-шкала SCORE

*Тема 3.9. Физическая активность и здоровье*

*(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция на тему: Физическая активность и здоровье

*Тема 3.10. Табакокурение – фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний (Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция на тему: Табакокурение – фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний

*Тема 3.11. Мотивация к отказу от курения. Методы отказа от курения. Фармакологические методы коррекции. Никотинзаместительная терапия (Лекционные занятия - 3ч.)*

Лекция на тему: Мотивация к отказу от курения. Методы отказа от курения. Фармакологические методы коррекции. Никотинзаместительная терапия

*Тема 3.12. Зачет*

*(Практические занятия - 3ч.)*

Зачет

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Выполнение индивидуального задания

## **6. Рекомендуемые образовательные технологии**

В процессе преподавания дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни», используются традиционные формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия.

Активные и интерактивные формы проведения практического занятия:

- 1) дискуссии;
- 2) мозговой штурм;
- 3) деловая игра;
- 4) тренинг.

Внеаудиторная контактная работа включает: лекции с использованием дистанционных информационных и телекоммуникационных технологий (вебинар) с размещением в электронной образовательной системе Тюменского ГМУ.

Контроль освоения учебного материала осуществляется преподавателем в виде: тестовых заданий, ситуационных задач, самостоятельной работы, в том числе с использованием электронной образовательной системы Тюменского ГМУ.

Реализация проектной деятельности включает:

- написание эссе;
- решение тестовых заданий;
- решение ситуационных задач;
- разработка сценариев ролевых игр
- оформление информационно-обучающих материалов для населения с использованием компьютерных технологий.

В электронной образовательной системе Тюменского ГМУ обучающиеся имеют доступ к учебно-методическим материалам кафедры. Для подготовки к практическим занятиям, поиска необходимой информации широко используются возможности глобальной сети Интернет.

Предусматривается самостоятельная работа:

- обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- написание эссе;
- решение тестовых заданий;
- решение ситуационных задач;
- составление модели пациента с факторами риска;
- заполнение таблицы по витаминам;
- заполнение дневника питания;

- индивидуальный расчет и оценка индекса массы тела и индекса талия/бедро;
- разработка мультимедийных презентаций;
- подготовка доклада с презентацией;
- определение сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE и оценка риска;
- заполнение опросников и оценка уровня физической активности;
- разработка сценариев ролевых игр по повышению мотивации к отказу от курения;
- заполнение тестов, анкет по степени зависимости и мотивации к отказу от курения, определение типа курительного поведения, расчет индекса курения у курящего человека.

## 7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

#### *Основная литература*

1. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 544 с. - ISBN 978-5-9704-3291-4. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432914.html> (дата обращения: 25.04.2024). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Манвелов, Л.С. Как избежать сосудистых катастроф мозга: практическое руководство / Л.С. Манвелов, А.С. Кадыков, А.В. Кадыков. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 160 с. - ISBN 978-5-9704-3276-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432761.html> (дата обращения: 25.04.2024). - Режим доступа: по подписке

2. Шляхто, Е.В. Кардиология: практическое руководство: практическое руководство / Е.В. Шляхто. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 800 с. - ISBN 978-5-9704-7193-7. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.mbasegeotar.ru/book/ISBN9785970471937.html> (дата обращения: 07.06.2024). - Режим доступа: по подписке

3. Шабанов, П. Д. Наркология: руководство для врачей: руководство для врачей / П. Д. Шабанов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 832 с. - ISBN 978-5-9704-3187-0. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970422458.html> (дата обращения: 15.05.2024). - Режим доступа: по подписке

4. Кузнецова, О.Ю. Общая врачебная практика : национальное руководство. Т. 2: практическое руководство: практическое руководство / О.Ю. Кузнецова, О.М. Лесняк, Е.В. Фролова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 992 с. - ISBN 978-5-9704-5521-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.mbasegeotar.ru/book/ISBN9785970455210.html> (дата обращения: 07.06.2024). - Режим доступа: по подписке

5. Кузнецова, О.Ю. Общая врачебная практика. Т. 1: монография: монография / О.Ю. Кузнецова, О.М. Лесняк, Е.В. Фролова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 1024 с. - ISBN 978-5-9704-5520-3. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.mbasegeotar.ru/book/ISBN9785970455203.html> (дата обращения: 07.06.2024). - Режим доступа: по подписке

6. Тель, Л.З. Энциклопедия здоровья: энциклопедия / Л.З. Тель. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 736 с. - ISBN 978-5-9704-3247-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432471.html> (дата обращения: 25.04.2024). - Режим доступа: по подписке

### 7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

#### *Профессиональные базы данных*

1. <https://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"

2. <https://www.rosmedlib.ru/> - ЭБС "Консультант врача"

#### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

### **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Для реализации образовательных программ открыт доступ к учебно-методическим материалам в системе поддержки дистанционного обучения – ЭОС Moodle. Студенты имеют доступ к учебно-методическим материалам кафедр. Для выполнения контрольных заданий, подготовки к практическим и семинарским занятиям, поиска необходимой информации широко используются возможности глобальной сети Интернет.

Студенты обучаются с использованием электронных репозиторий: преподаватели демонстрируют студентам обучающие и демонстрационные видеофильмы, предоставляют ссылки на информационный материал в сети Интернет, демонстрируют результаты своих научных разработок, научных конференций.

#### *Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

1. СЭО 3KL Русский Moodle;
2. Антиплагиат;
3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса;
4. Программный продукт «1С: Университет ПРОФ»;
5. MS Office Professional Plus, Версия 2010,;
6. MS Office Standard, Версия 2013;
7. MS Windows Professional, Версия XP;
8. MS Windows Professional, Версия 7;
9. MS Windows Professional, Версия 8;
10. MS Windows Professional, Версия 10;
11. Программный продукт «1С: Управление учебным центром»;
12. MS Office Professional Plus, Версия 2013,;
13. MS Windows Remote Desktop Services - Device CAL, Версия 2012;
14. MS Windows Server - Device CAL, Версия 2012;
15. MS Windows Server Standard, Версия 2012;
16. MS Exchange Server Standard, Версия 2013;
17. MS Exchange Server Standard CAL - Device CAL, Версия 2013;
18. Kaspersky Security для виртуальных сред, Server Russian Edition;
19. MS Windows Server Standard - Device CAL, Версия 2013 R2;
20. MS SQL Server Standard Core, Версия 2016;
21. System Center Configuration Manager Client ML, Версия 16.06;
22. Программа для ЭВМ Statistica Ultimate Academic 13 сетевая на 5 пользователей ;
23. 1С:Документооборот государственного учреждения 8.;

#### *Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

1. Система «КонсультантПлюс»;

### **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-технической базой для обеспечения образовательной деятельности (помещения и оборудование) для реализации ОПОП ВО специалитета/направления подготовки по Блоку 1 «Дисциплины (модули)», Блоку 2 «Практики» (в части учебных практик) и Блоку 3 «Государственная итоговая аттестация» в соответствии с учебным планом.

Материально-техническая база соответствует действующим противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов учебных занятий, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных рабочим учебным планом.

#### Учебные аудитории

##### Учебная комната №2 (УчК№1-1-47)

Доска аудиторная - 1 шт.  
ЖК -Панель - 1 шт.  
ноутбук Samsung Q310-FS09 - 1 шт.  
Стол преподавателя - 1 шт.  
Стол ученический - 13 шт.  
Стул преподавателя - 1 шт.  
Стул ученический - 27 шт.

##### Учебная комната №1 (УчК№1-1-50)

ноутбук Lenovo G5070 - 1 шт.  
Проектор - 1 шт.  
Ростомер с весами медицинский - 1 шт.  
Стол преподавателя - 1 шт.  
Стол ученический - 15 шт.  
Стул преподавателя - 1 шт.  
Стул ученический - 29 шт.

##### Лаборатория (УчК№1-1-51)

Аппарат Амплипульс-8 - 1 шт.  
Аппарат ДМ-50 - 1 шт.  
Аппарат Узор-А-2К/2 с двумя боковыми излучениями - 1 шт.  
жалюзи вертикальные тканевые - 3 шт.  
Жалюзи горизонтальные металлические - 4 шт.  
Кушетка медицинская - 1 шт.  
Лазма СТ - 1 шт.  
Ноутбук - 1 шт.  
принтер HP LJ 1020 - 1 шт.  
Стол - 1 шт.  
Стол преподавателя - 1 шт.  
Стул преподавателя - 1 шт.  
Стул ученический - 5 шт.

#### конференц-зал

##### Зал для брифингов (УчК№1-1-53)

Доска маркерная - 1 шт.  
ЖК -Панель - 1 шт.  
Мягкий стул - 21 шт.  
Ноутбук - 1 шт.  
Стол полукруглый - 2 шт.

Стол ученический - 2 шт.

Тренажер ходьбы с биологической обратной ч связи " Стэдис" - 1 шт.