



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

Кафедра медицинской профилактики и реабилитации

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

17 мая 2023 г.

Изменения и дополнения

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

15 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.07 ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Специальность: 31.05.03 Стоматология

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Врач-стоматолог

Год набора: 2023

Срок получения образования: 5 лет

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Курс: 1 Семестры: 1

Разделы (модули): 3

Зачет: 1 семестр

Лекционные занятия: 14 ч.

Практические занятия: 34 ч.

Самостоятельная работа: 24 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:

Марченко Александр Николаевич, д.м.н., доцент, заведующий кафедрой гигиены, экологии и эпидемиологии ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России

Беленькая Виктория Александровна, главный врач ГАУЗ ТО "Городская поликлиника №5"

Попова Марина Алексеевна, д.м.н., профессор, главный научный сотрудник БУ ВО ХМАО-Югры «СурГПУ»

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 31.05.03 Стоматология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 №984, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Врач-стоматолог", утвержден приказом Минтруда России от 10.05.2016 № 227н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра медицинской профилактики и реабилитации	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Туровина Е.Ф.	Рассмотрено	21.04.2023, № 8
2	Методический совет по специальности 31.05.03 Стоматология	Председатель методического совета	Корнеева М.В.	Согласовано	28.04.2023, № 4
3	Институт стоматологии	Директор	Брагин А.В.	Согласовано	17.05.2023
4	Центральный координационный методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	17.05.2023, № 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, поддержанию физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; сформированности у обучающегося универсальной и общепрофессиональной компетенций, в соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Врач – стоматолог», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 мая 2016 г. № 227н.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечить системное освоение здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
- сформировать умения по разработке плана профилактических мероприятий с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний; осуществлению методов групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний среди населения;
- сформировать навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с соблюдением норм здорового образа жизни;
- способствовать освоению основных критериев и методов формирования здорового образа жизни;
- сформировать навыки по основным формам и методам санитарно-просветительной работы, пропаганды здорового образа жизни среди детей и взрослых по устранению факторов риска, профилактики наиболее распространенных заболеваний и формированию программ здорового образа жизни в соответствии с порядком оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями, с учетом стандартов медицинской помощи.

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

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Знать:

УК-7.1/Зн1 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

УК-7.1/Зн2 психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы здорового образа жизни студента

УК-7.1/Зн3 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

УК-7.1/Зн4 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.1/Ум1 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

УК-7.1/Ум2 применять методы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания

УК-7.1/Ум3 использовать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

УК-7.1/Ум4 осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Владеть:

УК-7.1/Нв1 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

УК-7.1/Нв2 навыками применения физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.1/Нв3 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому совершенствованию

УК-7.1/Нв4 владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Знать:

УК-7.2/Зн1 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

УК-7.2/Зн2 психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы здорового образа жизни студента

УК-7.2/Зн3 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

УК-7.2/Зн4 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.2/Ум1 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

УК-7.2/Ум2 применять методы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания

УК-7.2/Ум3 использовать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

УК-7.2/Ум4 осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Владеть:

УК-7.2/Нв1 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

УК-7.2/Нв2 навыками применения физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.2/Нв3 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому совершенствованию

УК-7.2/Нв4 владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.3/Зн1 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

УК-7.3/Зн2 психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы здорового образа жизни студента

УК-7.3/Зн3 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

УК-7.3/Зн4 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.3/Ум1 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

УК-7.3/Ум2 применять методы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания

УК-7.3/Ум3 использовать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

УК-7.3/Ум4 осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Владеть:

УК-7.3/Нв1 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

УК-7.3/Нв2 навыками применения физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.3/Нв3 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому совершенствованию

УК-7.3/Нв4 владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

ОПК-4 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.

ОПК-4.1 Проводит санитарно-гигиеническое просвещение населения и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни

Знать:

ОПК-4.1/Зн1 основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования

ОПК-4.1/Зн2 социально-гигиенические и медицинские аспекты алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, основные принципы их профилактики

ОПК-4.1/Зн3 формы и методы санитарно-гигиенического просвещения среди населения и медицинских работников

ОПК-4.1/Зн4 основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний

Уметь:

ОПК-4.1/Ум1 проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди пациентов (их родственников/законных представителей) и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни

ОПК-4.1/Ум2 оценивать физическое развитие и функциональное состояние организма пациента

Владеть:

ОПК-4.1/Нв1 опытом формирования у пациентов (их родственников/законных представителей) мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек

ОПК-4.1/Нв2 профилактическими методами и проводит их с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.07 «Основы формирования здорового образа жизни» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1.

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)
Первый семестр	72	2	48	14	34	24	Зачет
Всего	72	2	48	14	34	24	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	в т.ч. Внеаудиторная контактная работа	Практические занятия	в т.ч. Внеаудиторная контактная работа	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Модульная единица 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни	14	4	2	6	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-4.1

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-стоматолога к формированию и мотивации ЗОЖ	6	2		2	2	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)	3			2			1
Тема 1.3. Контроль по модульной единице 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы ЗОЖ	5	2	2	2	2		1
Раздел 2. Модульная единица 1.2. Основные понятия здорового питания	22	4	2	12	2	2	6
Тема 2.1. Основные принципы здорового питания. Принцип энергетического равновесия и сбалансированности питания	4	2		2			
Тема 2.2. Основные принципы здорового питания. Микро- и макроэлементы и витамины, суточная потребность, содержание в продуктах питания. Гиповитаминозы	4			2			2
Тема 2.3. Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. Режим питания	3			2			1
Тема 2.4. Избыточная масса тела и ожирение как фактор риска ХНИЗ. Понятие о метаболическом синдроме. Ассоциированные с ожирением заболевания	5	2	2	2			1
Тема 2.5. Характеристики и сравнительный анализ диет	4			2			2
							УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-4.1

Тема 2.6. Контроль по модульной единице 1.2. Основные понятия здорового питания	2			2	2		
Раздел 3. Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска	36	6		16	4	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-4.1
Тема 3.1. Биологические факторы риска: кардиопрофилактика. Понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске – шкала SCORE	6	2		2		2	
Тема 3.2. Оценка уровня физической активности. Рекомендации по увеличению физической активности для здорового человека	6	2		2		2	
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	7	2		2	2	3	
Тема 3.4. Повышение мотивации к отказу от курения. Методы отказа от курения. Принципы поведенческого консультирования по отказу от курения	2			2			
Тема 3.5. Фармакологические методы коррекции. Никотин заместительная терапия, препараты, режим дозирования, безопасность. Антиникотиновые препараты	2			2			
Тема 3.6. Формирование зависимостей. Курительные и жевательные смеси. Кальян. Электронная сигарета	5			2		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	6			2	2	4	

Тема 3.8. Зачет	2			2		
Итого	72	14	4	34	10	24

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 - 4ч.; Практические занятия - 6ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)

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-стоматолога к формированию и мотивации ЗОЖ

(Лекционные занятия - 2ч.; Практические занятия - 2ч.; 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-стоматолога к формированию и мотивации ЗОЖ

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Решение ситуационных задач	Решение тестовых заданий, написание эссе	2

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Здоровье, определение. Факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОСЕ	0,5
Написание эссе/сочинения	Написание эссе на тему: «Роль врача-стоматолога к формированию и мотивации ЗОЖ»	0,5

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 - 2ч.; Самостоятельная работа - 1ч.)

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
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Концепция факторов риска как научная основа и ключевой элемент стратегии профилактики"	0,5
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОСЕ	0,3
Составление модели пациента	Составление модели пациента с факторами риска	0,2

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Выполнение индивидуального задания
Клиническая задача/Ситуационная задача

Тема 1.3. Контроль по модульной единице 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы ЗОЖ (Лекционные занятия - 2ч.; Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 1ч.)

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

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Лекционные занятия	Видеолекция/Вебинар	Основные нормативно-правовые и организационные основы формирования здорового образа жизни у пациентов и профилактики заболеваний.	2
Практические занятия	Решение ситуационных задач	Решение тестовых заданий, решение ситуационных задач	2

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Понятие здоровья, общие вопросы здорового образа жизни"	0,5
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОСЕ	0,5

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Клиническая задача/Ситуационная задача

Раздел 2. Модульная единица 1.2. Основные понятия здорового питания (Лекционные занятия - 4ч.; Практические занятия - 12ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 2.1. Основные принципы здорового питания. Принцип энергетического равновесия и сбалансированности питания

(Лекционные занятия - 2ч.; Практические занятия - 2ч.)

Основные принципы здорового питания. Принцип энергетического равновесия и сбалансированности питания

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Клиническая задача/Ситуационная задача

Тема 2.2. Основные принципы здорового питания. Микро- и макроэлементы и витамины, суточная потребность, содержание в продуктах питания. Гиповитаминозы (Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

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
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Основные принципы здорового питания."	0,5
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОС	0,2
Выполнение индивидуального задания	Заполнение таблицы по теме «Витамины»	0,3

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Выполнение индивидуального задания
Клиническая задача/Ситуационная задача
Тестовый контроль

Тема 2.3. Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. Режим питания (Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 1ч.)

Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. Режим питания

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Правила рационального питания"	0,2
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОС	0,3
Выполнение индивидуального задания	Заполнение дневника питания	0,5

Текущий контроль

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

Тема 2.4. Избыточная масса тела и ожирение как фактор риска ХНИЗ. Понятие о метаболическом синдроме. Ассоциированные с ожирением заболевания

(Лекционные занятия - 2ч.; Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 1ч.)

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

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Лекционные занятия	Видеолекция/Вебинар	Видеолекция по теме "Избыточная масса тела и ожирение. Заболевания, ассоциируемые с ожирением"	2

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Избыточная масса тела и ожирение как фактор риска ХНИЗ"	0,2
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОС	0,2
Выполнение индивидуального задания	Расчет индекса массы тела, оценка индекса массы тела; расчет свой индекс талия/бедро, оценка талия/бедро	0,6

Текущий контроль

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

Тема 2.5. Характеристики и сравнительный анализ диет

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

Характеристики и сравнительный анализ диет

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Характеристики и сравнительный анализ диет"	0,5
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	0,2
Выполнение индивидуального задания	Разработка мультимедийных презентаций	0,3

Текущий контроль

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

Тема 2.6. Контроль по модульной единице 1.2. Основные понятия здорового питания (Практические занятия - 2ч.)

Контроль по модульной единице 1.2. Основные понятия здорового питания

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Решение ситуационных задач	Решение тестовых заданий, решение ситуационных задач в ЭОС	2

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Клиническая задача/Ситуационная задача

Раздел 3. Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска (Лекционные занятия - 6ч.; Практические занятия - 16ч.; Самостоятельная работа - 14ч.)

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

(Лекционные занятия - 2ч.; Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

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

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Биологические факторы риска"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОС	0,5
Выполнение индивидуального задания	Определение и оценка сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE	0,5

Текущий контроль

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

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

(Лекционные занятия - 2ч.; Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

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

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

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

Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Оценка уровня физической активности"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОС	0,5
Выполнение индивидуального задания	Заполнение опросников и оценка уровня физической активности	0,5

Текущий контроль

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

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

(Лекционные занятия - 2ч.; Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 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

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Выполнение индивидуального задания	Решение тестовых заданий; решение ситуационных задач; ролевая игра	2

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Табакокурение – фактор риска развития ХНИЗ"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОС	0,5
Составление модели пациента	Разработка сценариев ролевых игр	0,5
Выполнение индивидуального задания	Заполнение тестов, анкет по степени зависимости и мотивации к отказу от курения, определение типа курительного поведения, расчет индекса курения у курящего человека	1

Текущий контроль

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

Тема 3.4. Повышение мотивации к отказу от курения. Методы отказа от курения. Принципы поведенческого консультирования по отказу от курения (Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Клиническая задача/Ситуационная задача

Тема 3.5. Фармакологические методы коррекции. Никотин заместительная терапия, препараты, режим дозирования, безопасность. Антиникотиновые препараты (Практические занятия - 2ч.)

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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование
Теоретические вопросы/Собеседование
Клиническая задача/Ситуационная задача

Тема 3.6. Формирование зависимостей. Курительные и жевательные смеси. Кальян. Электронная сигарета

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

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

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Формирование зависимостей"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОС	1
Написание реферата, подготовка презентации, доклада, конспекта	Разработка мультимедийных презентаций	1

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 - 2ч.; 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	Выполнение индивидуального задания	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
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Психоактивные зависимости"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОС	1
Написание реферата, подготовка презентации, доклада, конспекта	Разработка и оформление информационно - обучающих материалов для населения с использованием компьютерных технологий	2

Текущий контроль

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

Тема 3.8. Зачет

(Практические занятия - 2ч.)

Зачет

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

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 системе 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;
- заполнение таблицы по витаминам;
- заполнение дневника питания;
- разработка мультимедийных презентаций;
- подготовка доклада с презентацией;
- определение сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE и оценка риска;
- заполнение опросника и оценка уровня физической активности;
- разработка сценариев ролевых игр;
- заполнение тестов и оценка курительного поведения 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, Г. Э. Улумбекова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 544 - 978-5-9704-2654-8. - Текст: непосредственный.

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: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

2. 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

3. Шабанов, П.Д. Наркология: практическое руководство / П.Д. Шабанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 832 с. - ISBN 978-5-9704-3187-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970431870.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

4. Кузнецова, О.Ю. Общая врачебная практика. Т. 1: монография / О.Ю. Кузнецова, О.М. Лесняк, Е.В. Фролова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 1024 с. - 978-5-9704-5520-3. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970455203.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

5. Денисов, И.Н. Общая врачебная практика. Том 2.: практическое руководство / И.Н. Денисов, О.М. Лесняк. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 888 с. - ISBN 978-5-9704-4653-9. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970446539.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

6. Тель, Л.З. Энциклопедия здоровья: энциклопедия / Л.З. Тель. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 736 с. - 978-5-9704-3247-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432471.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

7. Тель, Л.З. Энциклопедия здоровья: энциклопедия / Л.З. Тель. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 736 с. - 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.rosmedlib.ru/> - ЭБС "Консультант врача"
2. <https://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"

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 ЗКЛ 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.
- 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.
Лазма СТ - 1 шт.
Ноутбук - 1 шт.
принтер HP LJ 1020 - 1 шт.
Стол - 1 шт.
Стол 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.