

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

УТВЕРЖДЕНО

Проректором

по учебно-методической работе

Т.Н. Василькова

17 июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни»

Специальность: 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета)

Факультет: стоматологический (очная форма обучения)

Кафедра медицинской профилактики и реабилитации ИНПР

Курс: 1

Семестр: 1

Модули: 1

Зачетные единицы: 2

Зачет: 1 семестр

Лекции: 14 часов

Практические занятия: 34 часа

Самостоятельная работа: 24 часа

Всего: 72 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 359DD2F676E6DE1A183BC57E74308397
Владелец: Василькова Татьяна Николаевна
Действителен: с 24.03.2023 до 16.06.2024

г. Тюмень, 2020

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 96 от 09.02.2016, учебного плана (2020 г.) и с учетом трудовых функций профессионального стандарта «Врач-стоматолог», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 мая 2016 г. № 227н.

Индекс Б1.В.02

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры медицинской профилактики и реабилитации ИНПР (протокол № 8, «13» мая 2020 г.)

Заведующий кафедрой медицинской профилактики и реабилитации ИНПР,
д.м.н., доцент

Е.Ф. Туровина

Согласовано:

Декан стоматологического факультета,
д.м.н., профессор

А.В. Брагин

Председатель Методического совета
по специальности 31.05.03 Стоматология,
к.м.н., доцент
(протокол №6, «14» мая 2020 г.)

М.О. Нагаева

Программа заслушана и утверждена на заседании ЦКМС
(протокол № 10 «17» июня 2020 г.)

Председатель ЦКМС, д.м.н., профессор

О.И. Фролова

Составители программы:

заведующий кафедрой медицинской профилактики и реабилитации ИНПР, д.м.н., доцент Е.Ф. Туровина;

доцент кафедры медицинской профилактики и реабилитации ИНПР, к.м.н., И.В. Елфимова;

доцент кафедры медицинской профилактики и реабилитации ИНПР, к.м.н., М.А. Сторожок;

ассистент кафедры медицинской профилактики и реабилитации ИНПР, Н.Р. Перетягина.

Рецензенты:

Заведующий кафедрой госпитальной терапии и скорой медицинской помощи ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России, д.м.н., доцент А.А. Попов

Заведующий кафедрой гигиены, экологии и эпидемиологии ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России, д.м.н., доцент А.Н. Марченко

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

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни» – является овладение навыками мероприятий, направленных на мотивацию к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек; формирование у обучающегося профессиональных компетенций по формированию у пациентов (их родственников/законных представителей) позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, 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:

- 1) обеспечить системное освоение обучающимися комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, включающих в себя формирование здорового образа жизни;
- 2) сформировать умения по предупреждению возникновения заболеваний, раннюю диагностику и выявление причин и условий возникновения и развития;
- 3) сформировать навыки по устранению вредного влияния на здоровье человека факторов среды обитания;
- 4) сформировать навыки обучения пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыками самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья;
- 5) способствовать освоению обучающимися основными формами и методами санитарно-просветительной работы по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Основы формирования здорового образа жизни» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования специальности 31.05.03 Стоматология, является обязательной дисциплиной и изучается в 1 семестре.

3. Перечень компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер / индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС ВО)
ПК-1	способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространение заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его

Номер / индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС ВО)	
В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:	обитания	
	знать	основные определения, понятия и термины, применяемые в отношении формирования здорового образа жизни; основные положения концепции факторов риска, механизмы их негативного влияния на здоровье человека; методики и способы выявления причин и условий возникновения отклонений в состоянии здоровья человека, связанных с образом жизни;
	уметь	использовать основные определения, понятия и термины, применяемые в отношении формирования здорового образа жизни; применять основные положения концепции факторов риска, устранять механизмы их негативного влияния на здоровье человека; выявлять причины и условия возникновения отклонений в состоянии здоровья человека, связанных с образом жизни; применять технологии, направленные на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания; планировать комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья пациентов и включающих в себя формирование здорового образа жизни;
владеть	навыками назначения профилактических мероприятий пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе социально значимых заболеваний; разработкой и реализацией программы по формированию здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ	
ПК-12	готовность к обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний	
В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:	знать	основные положения гигиенического обучения пациентов и их родственников оздоровительным мероприятиям, принципам самоконтроля основных физиологических показателей; технологии и формы обучения пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний; значение уровня информированности и знаний пациентов и их родственников для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний;
	уметь	применять в профессиональной деятельности основные положения гигиенического обучения пациентов и их родственников, принципы самоконтроля основных физиологических показателей; проводить обучение пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний; осуществлять

Номер / индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС ВО)	
		мероприятия для повышения уровня информированности и знаний пациентов и их родственников в целях сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний;
	владеть	основами гигиенического воспитания и образования населения; образовательными технологиями при проведении Школ Здоровья для пациентов; методами активного обучения; проведением оценки эффективности профилактических образовательных технологий; навыками проведения тестирования населения по профилактическим технологиям
ПК-13	готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	
В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:	знать	основные положения, принципы и технологии просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни;
	уметь	реализовывать мероприятия и технологии просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни среди населения;
	владеть	навыками популяционной профилактики; методами анкетирования населения по различным проблемам формирования здорового образа жизни; навыками профилактической беседы, дискуссии, презентаций

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Дисциплинарный модуль 1

Модульная единица 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни (далее ЗОЖ).

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.

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).

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

Модульная единица 1.2. Основные понятия здорового питания.

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

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

Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. Режим питания.

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

Контроль по модульной единице 1.2. Основные понятия здорового питания.

Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска.

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

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

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.

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

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

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

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.

Таблица 1 – Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модульной единицы)	Лекции			Практические / лабораторные / семинарские занятия				СРС	Всего часов	Форма контроля
		Всего часов	Аудиторная работа	Внеаудиторная контактная работа	Всего часов	Аудиторная работа	Внеаудиторная контактная работа	Симуляционное обучение			
1	Модульная единица 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового	4	2	2	6	2	4	–	4	14	Тестирование, опрос, решение ситуационных задач

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции			Практические / лабораторные / семинарские занятия			СРС	Всего часов	Форма контроля	
	образа жизни										
2	Модульная единица 1.2. Основные понятия здорового питания	4	2	2	12	10	2	–	6	22	Тестирование, опрос, решение ситуационных задач
3	Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска	6	6	–	14	10	4	–	14	34	Тестирование, опрос, решение ситуационных задач
	Зачет	–	–	–	2	2	–	–	–	2	Тестирование
	Итого:	14	10	4	34	24	10	–	24	72	

Таблица 2 – Тематический план лекций

№ п/п	Тематика лекций	Количество часов аудиторной работы	Вид внеаудиторной контактной работы	Количество часов
Дисциплинарный модуль 1				
Модульная единица 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни				
1.	Понятие о здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Понятие индивидуального и популяционного здоровья	2	–	–
2.	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	–	вебинар	2
Модульная единица 1.2. Основные понятия здорового питания				
3.	Основные принципы здорового питания	2	–	–
4.	Избыточная масса тела и ожирение. Заболевания, ассоциируемые с ожирением.	–	вебинар	2
Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска				
5.	Основы кардиоваскулярной профилактики, понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске-шкала SCORE	2	–	–

6.	Физическая активность и здоровье	2	–	–
7.	Табакокурение – фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний	2	–	–
	Итого	10	–	4
	Всего: 14 часов			

Таблица 3 – Тематический план практических занятий

№ п/п	Тематика занятий	Количество часов аудиторной работы	Внеаудиторная контактная работа		Симуляционное обучение	
			вид	часы	вид	часы
Дисциплинарный модуль 1						
Модульная единица 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни						
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	–	Решение тестовых заданий, написание эссе	2	–	–
2.	Концепция факторов риска как научная основа и ключевой элемент стратегии профилактики. Факторы риска: определение. Модифицируемые и немодифицируемые факторы риска	2	–	–	–	–

№ п/п	Тематика занятий	Количество часов аудиторной работы	Внеаудиторная контактная работа		Симуляционное обучение	
			вид	часы	вид	часы
	развития хронических неинфекционных заболеваний (далее ХНИЗ)					
3.	Контроль по модульной единице 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы ЗОЖ	–	Решение тестовых заданий, решение ситуационных задач	2	–	–
Модульная единица 1.2. Основные понятия здорового питания						
4.	Основные принципы здорового питания. Принцип энергетического равновесия и сбалансированности питания	2	–	–	–	–
5.	Основные принципы здорового питания. Микро- и макроэлементы и витамины, суточная потребность, содержание в продуктах питания. Гиповитаминозы	2	–	–	–	–
6.	Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. Режим питания	2	–	–	–	–
7.	Избыточная масса тела и ожирение как фактор риска ХНИЗ. Понятие о метаболическом синдроме. Ассоциированные с ожирением заболевания	2	–	–	–	–
8.	Характеристики и сравнительный анализ диет	2	–	–	–	–
9.	Контроль по модульной единице 1.2.	–	Решение тестовых заданий,	2	–	–

№ п/п	Тематика занятий	Количество часов аудиторной работы	Внеаудиторная контактная работа		Симуляционное обучение	
			вид	часы	вид	часы
	Основные понятия здорового питания		решение ситуационных задач			
Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска						
10.	Биологические факторы риска: кардиопрофилактика. Понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске – шкала SCORE	2	–	–	–	–
11.	Оценка уровня физической активности. Рекомендации по увеличению физической активности для здорового человека	2	–	–	–	–
12.	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	–	Решение тестовых заданий; решение ситуационных задач; ролевая игра	2	–	–
13.	Повышение мотивации к отказу от курения. Методы отказа от курения. Принципы поведенческого консультирования по отказу от курения	2	–	–	–	–
14.	Фармакологические	2	–	–	–	–

№ п/п	Тематика занятий	Количество часов аудиторной работы	Внеаудиторная контактная работа		Симуляционное обучение	
			вид	часы	вид	часы
	методы коррекции. Никотин заместительная терапия, препараты, режим дозирования, безопасность. Антиникотиновые препараты					
15.	Формирование зависимостей. Курительные и жевательные смеси. Кальян. Электронная сигарета	2	–	–	–	–
16.	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	–	Оформление информационно-обучающих материалов для населения с использованием компьютерных технологий; решение тестовых заданий; решение ситуационных задач	2	–	–
	Зачет	2	–	–	–	–
	Итого	24	–	10	–	–
	Всего: 34 часа					

5. 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;
- 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.

6. Виды работ и формы контроля самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Виды работ	Количество часов	Форма контроля
Модульная единица 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни				
1.	Здоровье, определение. Факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Роль социальной среды, рационального	1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых	2	1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач 3. эссе

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Виды работ	Количество часов	Форма контроля
	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	заданий. 3. Написание эссе на тему: «Роль врача-стоматолога к формированию и мотивации ЗОЖ»		
2.	Концепция факторов риска как научная основа и ключевой элемент стратегии профилактики. Факторы риска: определение. Модифицируемые и немодифицируемые факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний	1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий. 3. Составление модели пациента с факторами риска	1	1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач. 3. Модель пациента с факторами риска
3.	Понятие здоровья, общие вопросы здорового образа жизни	1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	1	1. Тестирование, решение ситуационных задач
Модульная единица 1.2. Основные понятия здорового питания				
4.	Основные принципы здорового питания. Микро- и макроэлементы и витамины, суточная потребность, содержание в продуктах питания. Гиповитаминозы	1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий 3. Заполнение таблицы по теме «Витамины»	2	1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач. 3. Таблица «Витамины»
5.	Правила рационального питания. Нарушение	1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной	1	1. Собеседование. 2. Тестирование, решение

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Виды работ	Количество часов	Форма контроля
	пищевого поведения. Режим питания	теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий 3. Заполнение дневника питания		ситуационных задач. 3. Дневник питания
6.	Избыточная масса тела и ожирение как фактор риска ХНИЗ. Понятие о метаболическом синдроме. Ассоциированные с ожирением заболевания	1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий 3. Расчет индекса массы тела, оценка индекса массы тела; расчет свой индекс талия/бедро, оценка талия/бедро	1	1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач. 3. Индивидуальный расчет индекса массы тела и индекса талия/бедро, оценка показателей.
7.	Характеристики и сравнительный анализ диет	1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий 3. Разработка мультимедийных презентаций	2	1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач. 3. Доклад с презентацией
Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска				
8.	Биологические факторы риска: кардиопрофилактика. Понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске – шкала SCORE	1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий 3. Определение и оценка сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE	2	1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач. 3. Оценка сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE
9.	Оценка уровня физической активности. Рекомендации по увеличению физической активности для здорового человека	1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий 3. Заполнение опросников и оценка уровня физической активности	2	1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач. 3. Заполненные опросники и оценка уровня физической активности

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Виды работ	Количество часов	Форма контроля
10.	<p>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</p>	<p>1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий 3. Разработка сценариев ролевых игр. 4. Заполнение тестов, анкет по степени зависимости и мотивации к отказу от курения, определение типа курительного поведения, расчет индекса курения у курящего человека</p>	3	<p>1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач. 3. Деловая игра 4. Заполненные тесты, анкеты и оценка степени зависимости и мотивации к отказу от курения, курительного поведения курительного поведения, индекса курения у курящего человека</p>
11.	<p>Формирование зависимостей. Курительные и жевательные смеси. Кальян. Электронная сигарета</p>	<p>1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. 2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий 3. Разработка мультимедийных презентаций</p>	3	<p>1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач. 3. Доклад с презентацией</p>
12.	<p>Психоактивные зависимости (алкоголь, опиоиды, другие фармакологические зависимости). Чрезмерное употребление алкоголя как фактор риска НИЗ</p>	<p>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</p>	4	<p>1. Собеседование. 2. Тестирование, решение ситуационных задач. 3. Разработанные информационно - обучающие материалы для населения с использованием компьютерных технологий</p>

7. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)

7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)

Код компетенции	Тестовые вопросы
ПК-1	НИЗКАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НАЗЫВАЕТСЯ: 1) гиподинамия 2) адинамия 3) гипердинамия 4) полидинамия
ПК-1	ОСНОВНОЙ ОБМЕН ЗАВИСИТ ОТ: 1) пола, возраста, массы тела 2) возраста, массы тела 3) возраста, физической активности 4) массы тела, возраст
ПК-1	У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА, С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ, ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКЕ СОСТАВЛЯЕТ: 1) 1 гр на один кг массы тела 2) 4 гр. на один кг массы тела 3) 1,5-2 гр на один кг массы тела 4) 2,5-3 гр на один кг массы тела
ПК-1	К ВОДОРАСТВОРИМЫМ ВИТАМИНАМ ОТНОСЯТ: 1) С, РР, группы В 2) D, А, Е 3) только группы В 4) Витамин К
ПК-1	ВИТАМИН Е ЯВЛЯЕТСЯ: 1) жирорастворимым витамином 2) водорастворимым витамином 3) витаминоподобным веществом 4) не растворимым веществом
ПК-12	НАИБОЛЕЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАН ПРИЕМ ПИЩИ: 1) 3-х разовый 2) 2-х разовый 3) однократный 4) 6 разовый
ПК-12	ПОСЛЕДНИЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН БЫТЬ: 1) за 3 часа до сна 2) за 8 часов до сна 3) за 15 минут до сна 4) за 1 час до сна
ПК-12	ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ: 1) артериальной гипертонии 2) миопии 3) гастрита 4) энтерита
ПК-12	СО СТОРОНЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ПАЦИЕНТОВ С ОЖИРЕНИЕМ ЧАСТО ВРЕЧАЕТСЯ: 1) артроз 2) остеопороз 3) кифоз 4) ревматизм
ПК-12	ПОД ВЛИЯНИЕМ НИКОТИНА ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА:

Код компетенции	Тестовые вопросы
	1) снижает секрецию инсулина 2) увеличивает секрецию инсулина 3) увеличивает секрецию соматостатина 4) увеличивает секрецию бикарбоната
ПК-13	ОСНОВНЫМ СПЕЦИФИЧЕСКИМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ: 1) физические упражнения 2) оздоровительные силы природы 3) гигиенические факторы 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры
ПК-13	СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КРАТКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛИТСЯ: 1) 5 минут 2) 15 минут 3) 20 минут 4) 30 минут
ПК-13	КУРЕНИЕ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ ПРИВОДИТ К: 1) психической зависимости, к физической зависимости, психической зависимости 2) психической зависимости, к физической зависимости 3) психологической зависимости 4) психической зависимости
ПК-13	ПРИ ИЗБЫТКЕ БЕЛКОВ В РАЦИОНЕ ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ: 1) гиперурикемия 2) гипергликемия 3) алкалоз 4) гипотрофия
ПК-13	ПЕРИОД ОСТЫВАНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СОСТАВЛЯЕТ: 1) 5-10 минут 2) 10-15 минут 3) 2-3 минуты 4) 8 минут

Код компетенции	Вопросы для текущего контроля успеваемости
ПК-1	1. Дайте определение понятию «модифицируемые и немодифицируемые» факторы риска
ПК-1	2. Дайте определение понятию «физическая активность», «спорт»
ПК-1	3. Методы объективной оценки физической активности и тренированности
ПК-1	4. Факторы риска, способствующие укреплению и сохранению здоровья
ПК-1	5. Методы оценки энерготрат организма человека
ПК-12	6. Изменение поведения при отказе от табакокурения
ПК-12	7. Основное значение макроэлементов в питании здорового и больного человека
ПК-12	8. Жиры, их виды и биологическая ценность, значение в питании человека. Суточная потребность
ПК-12	9. «Вейп» культура. Последствия для общества

Код компетенции	Вопросы для текущего контроля успеваемости
ПК-12	10. Питание при лечении никотиновой зависимости
ПК-13	11. Курение как фактор риска ХНИЗ, механизмы реализации вреда
ПК-13	12. Рекомендации по уровню физической активности для населения и для отдельных категорий граждан (подростки, женщины, пожилые люди и пр.).
ПК-13	13. Влияние физической и умственной деятельности на уровень суточных энергозатрат
ПК-13	14. Основные рекомендации по повышению физической активности у детренированных лиц
ПК-13	15. Режим питания и его значение в рациональном питании

Код компетенции	Ситуационные задачи
ПК-1	В кабинет медицинской профилактики обратился пациент, П., 51 год. На момент осмотра жалоб не предъявляет. Из анамнеза: наличие хронических заболеваний отрицает, последний раз проходил медосмотр более 5 лет назад. Курит в течение 17 лет по 10 сигарет в день, употребляет крепкий алкоголь более 2 раз в неделю. Работает охранником, отмечает нерациональное питание и низкую физическую активность. У отца и старшего брата был установлен хронический бронхит, курили. При осмотре: рост 178 см, вес 84 кг, АД 135/85, ОХС = 6,4 ммоль/л, глюкоза 4,3 ммоль/л. 1. Определите факторы риска
ПК-12	На прием к терапевту обратился пациент, К., 40 лет. Из анамнеза: пациент злоупотребляет алкоголем, курит. Жалобы на резкую потерю аппетита, замедление перистальтики кишечника, потерю памяти (чаще на недавние события), склонность к галлюцинациям. Кроме этого, наблюдаются: одышка, учащенное сердцебиение, боли в сердце, покалывания и онемение конечностей. На какое заболевание указывают эти симптомы? Каковы причины его возникновения? Объясните механизм возникновения основных симптомов
ПК-12	Каким количеством ржаного хлеба (из обойной муки), картофеля, цветной капусты, зеленого горошка, свинины обрезной можно обеспечить взрослого человека (мужчина 30 лет) необходимым количеством витамина В1?
ПК-13	Пациент А., 54 года. Курит с 24 лет, стаж 30 лет, и предыдущий опыт отказа от курения - отсутствует. Интенсивность курения – выкуривает 10-15 сигарет в день. Жалобы на одышку, сухой кашель, усиливающийся ночью, t тела 37.4°C, слабость, сонливость. Физическая активность низкая. Тест Фагерстрема-5 баллов, мотивация к отказу от курения-3 балла, Тип курительного поведения: расслабление и жажда. Объективно: АД 130/80, ЧСС 64 в мин, ЧДД 16 в мин, ИМТ 32,1 кг/м ² , Уровень окиси углерода (СО) в выдыхаемом воздухе - 21 ppm. 1. Назовите факторы риска. 2. Оцените степень никотиновой зависимости степень готовности к отказу от курения, описать курительное поведение по (Тесту Хорна). 3. Рассчитайте индекс курильщика, интерпретируйте результат. 4. Проведите краткое профилактическое консультирование (информирование, совет)
ПК-13	Пациент С., 45 лет, на приеме у врача терапевта, жалоб на момент осмотра не предъявляет. Из анамнеза известно, что диагноз артериальной гипертонии установлен около 5 лет, АД до 165/110 мм рт ст., регулярно принимает антигипертензивную терапию. Во время последнего визита к терапевту полгода назад было зарегистрировано АД 160/100; в биохимическом анализе крови гиперхолестеринемия, другие показатели в пределах нормы.

Код компетенции	Ситуационные задачи
	<p>Анализ анкеты: не курит, отмечает нерациональное питание, характер физической активности (ходит на работу пешком 3 раз в неделю в течение 60 минут). Наследственность неотягощена.</p> <p>При осмотре: состояние удовлетворительное. Рост 185 см, масса тела 110 кг. Окружность талии – 108 см. Кожные покровы чистые, обычной окраски. В легких дыхание везикулярное, хрипов нет. Тоны сердца приглушены, ритмичные. ЧСС – 70 уд.в мин., АД – 160/100 мм рт.ст. Живот мягкий, при пальпации безболезненный во всех отделах. Печень и селезенка не увеличены. Дизурий нет. Симптом поколачивания по поясничной области отрицательный.</p> <p>По результатам исследований: общий холестерин – 6,7 ммоль/л, глюкоза натощак – 4,4 ммоль/л.</p> <p>1. Определите уровень физической активности.</p> <p>2. Укажите рекомендованную интенсивность физической активности и допустимую частоту сердечных сокращений при занятиях физической активностью</p>

7.2. Оценочные средства для промежуточного контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)

Код компетенции	Тестовые вопросы
ПК-1	<p>К ФАКТОРУ, ОКАЗЫВАЮЩЕМУ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ, ОТНОСИТСЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) образ жизни 2) уровень и качество медицинской помощи 3) наследственность 4) окружающая среда
ПК-1	<p>К МОДИФИЦИРУЕМОМУ ФАКТОРУ РИСКА ОТНОСИТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) возраст 2) уровень глюкозы крови 3) пол 4) наследственность
ПК-1	<p>К НЕМОДИФИЦИРУЕМОМУ ФАКТОРУ РИСКА ОТНОСИТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) пол 2) табакокурение 3) уровень холестерина крови 4) уровень АД
ПК-1	<p>ПРИ ВЫБОРЕ СТРАТЕГИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ НЕОБХОДИМО РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) суммарным риском 2) уровнями отдельных факторов риска 3) возрастом 4) географическими условиями и характеристиками окружающей среды
ПК-1	<p>К ИСТОЧНИКУ ХОЛЕСТЕРИНА В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА ОТНОСЯТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) яичный желток, икра, творог, сыр, креветки, сливочное масло, жирные сорта мяса 2) растительные жиры, макароны, крупы 3) соя, чечевица, горох, нут 4) картофель, свекла, морковь, яблоки

Код компетенции	Тестовые вопросы
ПК-12	ПРИ СОБЛЮДЕНИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ МОЖЕТ СОСТАВЛЯТЬ (%): 1) 10-30 2) 30-40 3) 5-10 4) 80-90
ПК-12	ПОТРЕБНОСТЬ В ЖИДКОСТИ СОСТАВЛЯЕТ: 1) 30 мл на 1 кг массы тела 2) 1 литр на 1 кг массы тела 3) 5 мл на 1 кг массы тела 4) 300 мл на 1 кг массы тела
ПК-12	К ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ОТНОСЯТ: 1) формирование стрессоустойчивости 2) ограничения употребления алкоголя 3) критическое восприятие собственного тела 4) увеличение физической активности
ПК-12	НАИБОЛЕЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЕТСЯ: 1) отложение жира в области талии 2) отложение жира в области бедер 3) отложение жира в области бедер и ягодиц 4) равномерное распределение жира в организме
ПК-12	РАЗМЕР 1 ПОРЦИИ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ДИЕТЕ СОСТАВЛЯЕТ: 1) кулак 2) столовая ложка 3) стакан 4) тарелка
ПК-13	К ОСНОВНЫМ ЗАДАЧАМ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ОТНОСИТСЯ: 1) формирование здорового образа жизни 2) изменение отношения людей к здоровью 3) изменение поведения в решении проблем со здоровьем 4) реабилитация
ПК-13	СУТОЧНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ЯПОНСКОЙ БЕССОЛЕВОЙ ДИЕТЫ СОСТАВЛЯЕТ: 1) 1000 ккал 2) 600 ккал 3) 1200 ккал 4) 1500 ккал
ПК-13	К УПРАЖНЕНИЯМ МАЛОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ОТНОСЯТСЯ: 1) активные упражнения в дистальных отделах конечностей 2) динамические дыхательные упражнения 3) упражнения на велотренажере 4) идиомоторные упражнения
ПК-13	ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ТЕСТА ФАГЕСТРЕМА МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ: 1) степень мотивации к отказу от курения 2) тип курительного поведения 3) признаки хронической болезни легких

Код компетенции	Тестовые вопросы
	4) степень никотиновой зависимости
ПК-13	ЭФФЕКТ ОТ СНАФФА ДЛИТСЯ: 1) 15-30 минут 2) 5-10 минут 3) 2 часа 4) 6 часов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература (О.Л.)

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 с. – Режим доступа:
<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426548.html>.

Дополнительная литература (Д.Л.)

1. Тель Л.З. Энциклопедия здоровья [Электронный ресурс] / Л. З. Тель – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. 736 с. – Режим доступа:
<http://www.studmedlib.ru.ru/book/ISBN9785970432471.html>.
2. Как избежать сосудистых катастроф мозга [Электронный ресурс]: руководство для больных и здоровых / Л. С. Манвелов, А. С. Кадыков, А. В. Кадыков. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 160 с.: ил. – Режим доступа:
<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432761.html>.
3. Общая врачебная практика [Электронный ресурс]: национальное руководство: в 2 / гл. ред. акад. РАН И. Н. Денисов, проф. О. М. Лесняк. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – Режим доступа:
Т.1 - <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970441640.html>.
Т.2 - <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970423462.html>
4. Шабанов, П. Д. Наркология: руководство для врачей / П. Д. Шабанов. – 2-е изд., испр. и доп.– Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015.–832 с.–Режим доступа:
<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970422458.html>.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» (www.rosmedlib.ru);
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для высшего образования (www.studmedlib.ru);
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» (www.elibrary.ru);
4. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) (www.femb.ru).

Методические указания (МУ)

1. Методические указания для обучающихся по дисциплине «Основы формирования здорового образа жизни».

Методические рекомендации (МР)

1. Методические рекомендации для преподавателей по дисциплине «Основы формирования здорового образа жизни».

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п/п	Номер / индекс компетенции	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основных оборудований	Юридический адрес учебной базы в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности
1	ПК-1 ПК-12 ПК-13	Помещение для проведения учебных занятий, аудитория, оборудованная мультимедийными средствами обучения (Помещение №50): Парта, оборудованная электророзетками – 16 шт., стул – 33 шт., стол для преподавателя – 1 шт., стул для преподавательский – 1 шт., ноутбук – 1 шт., проектор – 1 шт., доска ученическая.	г. Тюмень, ул. Одесская, д. 52, учебный корпус №1, 1 этаж, №50 Выписка из Единого государственного реестра недвижимости об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости №72/001/196/2017-21903 от 04.05.2017 Без срока действия
2	ПК-1 ПК-12 ПК-13	Помещение для проведения учебных занятий №2 (Помещение №47): Парта, оборудованная электророзетками – 12 шт., стул – 24 шт., стол для преподавателя – 1 шт., стул для преподавателя – 1 шт., доска ученическая	г. Тюмень, ул. Одесская, д. 52, учебный корпус №1, 1 этаж, №47 Выписка из Единого государственного реестра недвижимости об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости №72/001/196/2017-21903 от 04.05.2017 Без срока действия.
3	ПК-1 ПК-12 ПК-13	Помещение №19 для самостоятельной работы обучающихся (Помещение №19): Компьютерная техника с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС, стол – 20 шт., стул – 50 шт., стеллаж – 2 шт., компьютер – 1шт., терминал компьютерный – 9 шт.	Библиотека Тюменского ГМУ г. Тюмень, ул. Одесская, д. 61/1, 1 этаж, №19 Договор аренды нежилого помещения №11417779 от 15.11.2004 до 31.12.2021 г.
4	ПК-1 ПК-12 ПК-13	Помещение для проведения учебных занятий №103, (конференц зал) оборудован мультимедийными средствами обучения (Помещение №25): мультимедийное оборудование (экран, проектор, ПК), 80 стульев, 2 стола для преподавателя, 2 стула для преподавателя, 4 парты, трибуна	Стоматологическое отделение Тюменского ГМУ 625000, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Республики, 44, 1 этаж, № 25 Выписка из Единого государственного реестра прав на недвижимое имущество и сделок с ним, удостоверяющая проведенную государственную регистрацию прав от 07.09.2016 г. Без срока действия

Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Электронная образовательная система (построена на основе системы управления обучением Moodle версии 3.1 (Moodle - свободное программное обеспечение, распространяемое на условиях лицензии GNU GPL (<https://docs.moodle.org/dev/License>));
2. Система «КонсультантПлюс» (гражданско-правовой договор № 52000016 от 13.05.2020);
3. Антиплагиат (лицензионный договор от 16.10.2019 № 1369//4190257), срок до 16.10.2020;
4. Антивирусное программное обеспечение «Касперский» (Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License на 500 компьютеров, срок до 09.09.2020г.;
5. MS Office Professional Plus, Версия 2010, Open License № 60304013, 60652886 (академические на 62 пользователя), бессрочные;
6. MS Office Standard, Версия 2013, Open License № 63093080, 65244714, 68575048, 68790366 (академические на 138 пользователей), бессрочные;
7. MS Office Professional Plus, Версия 2013, Open License № 61316818, 62547448, 62793849, 63134719, 63601179 (академические на 81 пользователя), бессрочные;
8. MS Windows Professional, Версия XP, Тип лицензии неизвестен, № неизвестен, кол-во пользователей неизвестно, бессрочная;
9. MS Windows Professional, Версия 7, Open License № 60304013, 60652886 (академические на 58 пользователей), бессрочные;
10. MS Windows Professional, Версия 8, Open License № 61316818, 62589646, 62793849, 63093080, 63601179, 65244709, 65244714 (академические на 107 пользователей), бессрочные;
11. MS Windows Professional, Версия 10, Open License № 66765493, 66840091, 67193584, 67568651, 67704304 (академические на 54 пользователя), бессрочные;
12. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX лицензионный договор 4190214 от 12.09.2019;
13. Вебинарная платформа Мираполис (гражданско-правовой договор № 4200041 от 13.05.2020).