

**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: 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета)

Факультет: лечебный (очная форма обучения)

Кафедра медицинской профилактики и реабилитации ИНПР

Курс: 2

Семестр: 4

Модули: 1

Зачетные единицы: 2

Зачет: 4 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 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 95 от 09.02.2016, учебного плана (2020 г.) и с учетом трудовых функций профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 марта 2017 г. № 293н.

Индекс Б1.В.08

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 лечебного факультета,  
д.м.н., доцент

Т.В. Раева

Председатель Методического совета  
по специальности 31.05.01 Лечебное дело,  
д.м.н., профессор  
(протокол №5, «18» мая 2020 г.)

Е.Ф. Дороднева

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 кафедры 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 оказания медицинской помощи в амбулаторных условиях; формирование у обучающегося профессиональных компетенций по вопросам основ формирования здорового образа жизни, изучение стратегии профилактики и контроля неинфекционных заболеваний у населения Российской Федерации, мероприятий, направленных на улучшение показателей смертности, в соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 марта 2017г. №293н.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- 1) обеспечить системное освоение обучающимися комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, способствующие профилактике возникновения неинфекционных заболеваний, включающих в себя формирование здорового образа жизни;
- 2) сформировать умения по предупреждению возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических мероприятий;
- 3) сформировать навыки по выявлению факторов риска развития неинфекционных заболеваний, раннюю диагностику заболеваний, выявления причин заболеваний и условий возникновения их развития, оценке их комплексного влияния на здоровье человека, устранению вредного влияния на здоровье человека факторов среды обитания;
- 4) сформировать навыки обучения пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим сохранению здоровья и профилактике заболеваний;
- 5) способствовать освоению обучающимися основными формами и методами санитарно-просветительной работы по формированию элементов здорового образа жизни, программ снижения потребления табака и алкоголя, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;
- 6) способствовать освоению обучающимися профилактических мероприятий с учетом диагноза в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения).

## **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 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета), является обязательной дисциплиной и изучается в 4 семестре.

### 3. Перечень компетенций в процессе освоения дисциплины

| Номер / индекс компетенции                           | Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС ВО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПК-1</b>                                          | 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 обитания |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | 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                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ПК-15</b>                                         | готовность к обучению пациентов и их родственников 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;                                                          |

| Номер / индекс компетенции                           | Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС ВО)                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | 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 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                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ПК-16</b>                                         | 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-лечебника 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                      | 4           | 2                 | 2                               | 6                                                 | 2                 | 4                               | –                      | 4   | 14          | Тестирование, опрос, решение ситуационных |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                                | Лекции    |           |          | Практические / лабораторные / семинарские занятия |           |           |          | СРС       | Всего часов | Форма контроля                                  |
|-------|----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|---------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-------------|-------------------------------------------------|
|       |                                                                |           |           |          |                                                   |           |           |          |           |             |                                                 |
|       | здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни    |           |           |          |                                                   |           |           |          |           |             | задач                                           |
| 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 |
|       | <b>Зачет</b>                                                   | –         | –         | –        | 2                                                 | 2         | –         | –        | –         | 2           | Тестирование                                    |
|       | <b>Итого:</b>                                                  | <b>14</b> | <b>10</b> | <b>4</b> | <b>34</b>                                         | <b>24</b> | <b>10</b> | <b>–</b> | <b>24</b> | <b>72</b>   |                                                 |

Таблица 2 – Тематический план лекций

| № п/п                                                                                             | Тематика лекций                                                                                                                                                                                                                 | Количество часов аудиторной работы | Вид внеаудиторной контактной работы | Количество часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------|
| <b>Дисциплинарный модуль 1</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                                     |                  |
| <b>Модульная единица 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни</b> |                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                                     |                  |
| 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                |
| <b>Модульная единица 1.2. Основные понятия здорового питания</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                                     |                  |
| 3.                                                                                                | Основные принципы здорового питания                                                                                                                                                                                             | 2                                  | –                                   | –                |
| 4.                                                                                                | Избыточная масса тела и ожирение. Заболевания, ассоциируемые с ожирением.                                                                                                                                                       | –                                  | вебинар                             | 2                |
| <b>Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                                     |                  |

|    |                                                                                                  |           |   |          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|----------|
| 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         | – | –        |
|    | <b>Итого</b>                                                                                     | <b>10</b> | – | <b>4</b> |
|    | <b>Всего: 14 часов</b>                                                                           |           |   |          |

**Таблица 3 – Тематический план практических занятий**

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



| № п/п                                                            | Тематика занятий                                                                                                                             | Количество часов аудиторной работы | Внеаудиторная контактная работа                      |      | Симуляционное обучение |      |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|------|------------------------|------|
|                                                                  |                                                                                                                                              |                                    | вид                                                  | часы | вид                    | часы |
|                                                                  | определение. Модифицируемые и немодифицируемые факторы риска 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    | –                      | –    |
| <b>Модульная единица 1.2. Основные понятия здорового питания</b> |                                                                                                                                              |                                    |                                                      |      |                        |      |
| 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                                                                                                               | 2                                  | –                                                    | –    | –                      | –    |

| № п/п                                                                 | Тематика занятий                                                                                                                                                                                                                                                            | Количество часов аудиторной работы | Внеаудиторная контактная работа                                    |      | Симуляционное обучение |      |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------|------------------------|------|
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    | вид                                                                | часы | вид                    | часы |
|                                                                       | анализ диет                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                                                                    |      |                        |      |
| 9.                                                                    | Контроль по модульной единице 1.2. Основные понятия здорового питания                                                                                                                                                                                                       | –                                  | Решение тестовых заданий, решение ситуационных задач               | 2    | –                      | –    |
| <b>Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                    |      |                        |      |
| 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.                                                                                                                                                                                                          | 2                                  | –                                                                  | –    | –                      | –    |

| № п/п | Тематика занятий                                                                                                                                                                                                         | Количество часов аудиторной работы | Внеаудиторная контактная работа                                                                                                                                  |           | Симуляционное обучение |      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|------|
|       |                                                                                                                                                                                                                          |                                    | вид                                                                                                                                                              | часы      | вид                    | часы |
|       | Принципы поведенческого консультирования по отказу от курения                                                                                                                                                            |                                    |                                                                                                                                                                  |           |                        |      |
| 14.   | Фармакологические методы коррекции. Никотин заместительная терапия, препараты, режим дозирования, безопасность. Антиникотиновые препараты                                                                                | 2                                  | –                                                                                                                                                                | –         | –                      | –    |
| 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<br>Контроль по модульной единице 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска | –                                  | Оформление информационно-обучающих материалов для населения с использованием компьютерных технологий;<br>решение тестовых заданий;<br>решение ситуационных задач | 2         | –                      | –    |
|       | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>                           | –                                                                                                                                                                | –         | –                      | –    |
|       | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>24</b>                          | –                                                                                                                                                                | <b>10</b> | –                      | –    |
|       | <b>Всего: 34 часа</b>                                                                                                                                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                  |           |                        |      |

## 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;
- 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.

## **6. Виды работ и формы контроля самостоятельной работы обучающихся**

| № п/п                                                                                             | Темы для самостоятельного изучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Виды работ                                                                                                                                                                                                                | Количество часов | Форма контроля                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модульная единица 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                                                                         |
| 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 ЗОЖ | 1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий.<br>3. Написание эссе на тему: «Роль врача-лечебника к формированию и мотивации ЗОЖ» | 2                | 1.Собеседование.<br>2.Тестирование, решение ситуационных задач.<br>3.Эссе                               |
| 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.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий.<br>3. Составление модели пациента с факторами риска                                 | 1                | 1. Собеседование.<br>2.Тестирование, решение ситуационных задач.<br>3.Модель пациента с факторами риска |
| 3.                                                                                                | Понятие здоровья, общие вопросы здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий                                                                                      | 1                | 1.Тестирование, решение ситуационных задач                                                              |
| <b>Модульная единица 1.2. Основные понятия здорового питания</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                                                                         |
| 4.                                                                                                | Основные принципы здорового питания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1. Обзор литературы и электронных источников                                                                                                                                                                              | 2                | 1. Собеседование.<br>2. Тестирование,                                                                   |

| № п/п                                                                 | Темы для самостоятельного изучения                                                                                                 | Виды работ                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов | Форма контроля                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | Микро- и макроэлементы и витамины, суточная потребность, содержание в продуктах питания. Гиповитаминозы                            | информации по заданной теме.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий<br>3. Заполнение таблицы по теме «Витамины»                                                                                                                 |                  | решение ситуационных задач.<br>3. Таблица «Витамины»                                                                                                       |
| 5.                                                                    | Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. Режим питания                                                         | 1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий<br>3. Заполнение дневника питания                                                                              | 1                | 1. Собеседование.<br>2. Тестирование, решение ситуационных задач.<br>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.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий<br>3. Расчет индекса массы тела, оценка индекса массы тела; расчет свой индекс талия/бедро, оценка талия/бедро | 1                | 1. Собеседование.<br>2. Тестирование, решение ситуационных задач.<br>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.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий<br>3. Разработка мультимедийных презентаций                                                                    | 2                | 1. Собеседование.<br>2. Тестирование, решение ситуационных задач.<br>3. Доклад с презентацией                                                              |
| <b>Модульная единица 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска</b> |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                                                                                                                                                            |
| 8.                                                                    | Биологические факторы риска: кардиопрофилактика. Понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске – шкала SCORE                       | 1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий<br>3. Определение и оценка сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE                                           | 2                | 1. Собеседование.<br>2. Тестирование, решение ситуационных задач.<br>3. Оценка сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE                                   |

| № п/п | Темы для самостоятельного изучения                                                                                                                                                                                                                                          | Виды работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Количество часов | Форма контроля                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.    | Оценка уровня физической активности. Рекомендации по увеличению физической активности для здорового человека                                                                                                                                                                | 1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий<br>3. Заполнение опросников и оценка уровня физической активности                                                                                                                                                  | 2                | 1. Собеседование.<br>2. Тестирование, решение ситуационных задач.<br>3. Заполненные опросники и оценка уровня физической активности                                                                                                                                   |
| 10.   | 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 | 1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий<br>3. Разработка сценариев ролевых игр.<br>4. Заполнение тестов, анкет по степени зависимости и мотивации к отказу от курения, определение типа курительного поведения, расчет индекса курения у курящего человека | 3                | 1. Собеседование.<br>2. Тестирование, решение ситуационных задач.<br>3. Деловая игра<br>4. Заполненные тесты, анкеты и оценка степени зависимости и мотивации к отказу от курения, курительного поведения курительного поведения, индекса курения у курящего человека |
| 11.   | Формирование зависимостей. Курительные и жевательные смеси. Кальян. Электронная сигарета                                                                                                                                                                                    | 1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий<br>3. Разработка мультимедийных презентаций                                                                                                                                                                        | 3                | 1. Собеседование.<br>2. Тестирование, решение ситуационных задач.<br>3. Доклад с презентацией                                                                                                                                                                         |
| 12.   | Психоактивные зависимости (алкоголь, опиоиды, другие фармакологические зависимости). Чрезмерное употребление алкоголя как фактор риска НИЗ                                                                                                                                  | 1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме.<br>2. Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий<br>3. Разработка и оформление информационно - обучающих материалов для населения с                                                                                                                                 | 4                | 1. Собеседование.<br>2. Тестирование, решение ситуационных задач.<br>3. Разработанные информационно - обучающие материалы для населения с использованием компьютерных технологий                                                                                      |

| № п/п | Темы для самостоятельного изучения | Виды работ                             | Количество часов | Форма контроля |
|-------|------------------------------------|----------------------------------------|------------------|----------------|
|       |                                    | использованием компьютерных технологий |                  |                |

## 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:<br>1) гиподинамия<br>2) адинамия<br>3) гипердинамия<br>4) полидинамия                                                                                                                  |
| ПК-1            | ОСНОВНОЙ ОБМЕН ЗАВИСИТ ОТ:<br>1) пола, возраста, массы тела<br>2) возраста, массы тела<br>3) возраста, физической активности<br>4) массы тела, возраст                                                                            |
| ПК-1            | У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА, С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ, ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКЕ СОСТАВЛЯЕТ:<br>1) 1 гр на один кг массы тела<br>2) 4 гр. на один кг массы тела<br>3) 1,5-2 гр на один кг массы тела<br>4) 2,5-3 гр на один кг массы тела |
| ПК-1            | К ВОДОРАСТВОРИМЫМ ВИТАМИНАМ ОТНОСЯТ:<br>1) С, РР, группы В<br>2) D, А, Е<br>3) только группы В<br>4) Витамин К                                                                                                                    |
| ПК-1            | ВИТАМИН Е ЯВЛЯЕТСЯ:<br>1) жирорастворимым витамином<br>2) водорастворимым витамином<br>3) витаминоподобным веществом<br>4) не растворимым веществом                                                                               |
| ПК-15           | НАИБОЛЕЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАН ПРИЕМ ПИЩИ:<br>1) 3-х разовый<br>2) 2-х разовый<br>3) однократный<br>4) 6 разовый                                                                                                               |
| ПК-15           | ПОСЛЕДНИЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН БЫТЬ:<br>1) за 3 часа до сна<br>2) за 8 часов до сна<br>3) за 15 минут до сна<br>4) за 1 час до сна                                                                                                   |
| ПК-15           | ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК                                                                                                                                                                                 |



| Код компетенции | Тестовые вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <p>РАЗВИТИЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) артериальной гипертонии</li> <li>2) миопии</li> <li>3) гастрита</li> <li>4) энтерита</li> </ol>                                                                                                                                                                              |
| ПК-15           | <p>СО СТОРОНЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ПАЦИЕНТОВ С ОЖИРЕНИЕМ ЧАСТО ВРЕЧАЕТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) артроз</li> <li>2) остеопороз</li> <li>3) кифоз</li> <li>4) ревматизм</li> </ol>                                                                                                                     |
| ПК-15           | <p>ПОД ВЛИЯНИЕМ НИКОТИНА ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) снижает секрецию инсулина</li> <li>2) увеличивает секрецию инсулина</li> <li>3) увеличивает секрецию соматостатина</li> <li>4) увеличивает секрецию бикарбоната</li> </ol>                                                                 |
| ПК-16           | <p>ОСНОВНЫМ СПЕЦИФИЧЕСКИМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) физические упражнения</li> <li>2) оздоровительные силы природы</li> <li>3) гигиенические факторы</li> <li>4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры</li> </ol> |
| ПК-16           | <p>СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КРАТКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛИТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 5 минут</li> <li>2) 15 минут</li> <li>3) 20 минут</li> <li>4) 30 минут</li> </ol>                                                                                                                        |
| ПК-16           | <p>КУРЕНИЕ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ ПРИВОДИТ К:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) психической зависимости, к физической зависимости, психической зависимости</li> <li>2) психической зависимости, к физической зависимости</li> <li>3) психологической зависимости</li> <li>4) психической зависимости</li> </ol>        |
| ПК-16           | <p>ПРИ ИЗБЫТКЕ БЕЛКОВ В РАЦИОНЕ ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) гиперурикемия</li> <li>2) гипергликемия</li> <li>3) алкалоз</li> <li>4) гипотрофия</li> </ol>                                                                                                                                  |
| ПК-16           | <p>ПЕРИОД ОСТЫВАНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СОСТАВЛЯЕТ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 5-10 минут</li> <li>2) 10-15 минут</li> <li>3) 2-3 минуты</li> <li>4) 8 минут</li> </ol>                                                                                                                                        |

| <b>Код компетенции</b> | <b>Вопросы для текущего контроля успеваемости</b>                                                                                          |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-15                  | 6. Изменение поведения при отказе от табакокурения                                                                                         |
| ПК-15                  | 7. Основное значение макроэлементов в питании здорового и больного человека                                                                |
| ПК-15                  | 8. Жиры, их виды и биологическая ценность, значение в питании человека. Суточная потребность                                               |
| ПК-15                  | 9. «Вейп» культура. Последствия для общества                                                                                               |
| ПК-15                  | 10. Питание при лечении никотиновой зависимости                                                                                            |
| ПК-16                  | 11. Курение как фактор риска ХНИЗ, механизмы реализации вреда                                                                              |
| ПК-16                  | 12. Рекомендации по уровню физической активности для населения и для отдельных категорий граждан (подростки, женщины, пожилые люди и пр.). |
| ПК-16                  | 13. Влияние физической и умственной деятельности на уровень суточных энерготрат                                                            |
| ПК-16                  | 14. Основные рекомендации по повышению физической активности у детренированных лиц                                                         |
| ПК-16                  | 15. Режим питания и его значение в рациональном питании                                                                                    |

| <b>Код компетенции</b> | <b>Ситуационные задачи</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-15                  | 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, покальвания и онемение конечностей. На какое заболевание указывают эти симптомы? Каковы причины его возникновения? Объясните механизм возникновения основных симптомов                                                                                                                      |
| ПК-15                  | 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-16                  | 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°С, 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 <sup>2</sup> , уровень окиси углерода (СО) в выдыхаемом воздухе - 21 ppm. 1. Назовите факторы риска. 2. Оцените степень никотиновой зависимости |

| Код компетенции | Ситуационные задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <p>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)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК-16           | <p>Пациент С., 45 лет, на приеме у врача терапевта, жалоб на момент осмотра не предъявляет.</p> <p>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.</p> <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. 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"> <li>1) образ жизни</li> <li>2) уровень и качество медицинской помощи</li> <li>3) наследственность</li> <li>4) окружающая среда</li> </ol> |
| ПК-1            | <p>К МОДИФИЦИРУЕМОМУ ФАКТОРУ РИСКА ОТНОСИТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) возраст</li> <li>2) уровень глюкозы крови</li> <li>3) пол</li> <li>4) наследственность</li> </ol>                                                                                |
| ПК-1            | <p>К НЕМОДИФИЦИРУЕМОМУ ФАКТОРУ РИСКА ОТНОСИТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) пол</li> <li>2) табакокурение</li> <li>3) уровень холестерина крови</li> <li>4) уровень АД</li> </ol>                                                                          |
| ПК-1            | <p>ПРИ ВЫБОРЕ СТРАТЕГИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ</p>                                                                                                                                                                                                                      |

| Код компетенции | Тестовые вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <p>НЕОБХОДИМО РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) суммарным риском</li> <li>2) уровнями отдельных факторов риска</li> <li>3) возрастом</li> <li>4) географическими условиями и характеристиками окружающей среды</li> </ol>                                                                             |
| ПК-1            | <p>К ИСТОЧНИКУ ХОЛЕСТЕРИНА В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА ОТНОСЯТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) яичный желток, икра, творог, сыр, креветки, сливочное масло, жирные сорта мяса</li> <li>2) растительные жиры, макароны, крупы</li> <li>3) соя, чечевица, горох, нут</li> <li>4) картофель, свекла, морковь, яблоки</li> </ol> |
| ПК-15           | <p>ПРИ СОБЛЮДЕНИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ МОЖЕТ СОСТАВЛЯТЬ (%):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 10-30</li> <li>2) 30-40</li> <li>3) 5-10</li> <li>4) 80-90</li> </ol>                                                                                                                                 |
| ПК-15           | <p>ПОТРЕБНОСТЬ В ЖИДКОСТИ СОСТАВЛЯЕТ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 30 мл на 1 кг массы тела</li> <li>2) 1 литр на 1 кг массы тела</li> <li>3) 5 мл на 1 кг массы тела</li> <li>4) 300 мл на 1 кг массы тела</li> </ol>                                                                                              |
| ПК-15           | <p>К ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ОТНОСЯТ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) формирование стрессоустойчивости</li> <li>2) ограничения употребления алкоголя</li> <li>3) критическое восприятие собственного тела</li> <li>4) увеличение физической активности</li> </ol>                      |
| ПК-15           | <p>НАИБОЛЕЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЕТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) отложение жира в области талии</li> <li>2) отложение жира в области бедер</li> <li>3) отложение жира в области бедер и ягодиц</li> <li>4) равномерное распределение жира в организме</li> </ol>                                     |
| ПК-15           | <p>РАЗМЕР 1 ПОРЦИИ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ДИЕТЕ СОСТАВЛЯЕТ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) кулак</li> <li>2) столовая ложка</li> <li>3) стакан</li> <li>4) тарелка</li> </ol>                                                                                                                                               |
| ПК-16           | <p>К ОСНОВНЫМ ЗАДАЧАМ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ОТНОСИТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) формирование здорового образа жизни</li> <li>2) изменение отношения людей к здоровью</li> <li>3) изменение поведения в решении проблем со здоровьем</li> <li>4) реабилитация</li> </ol>                           |
| ПК-16           | <p>СУТОЧНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ЯПОНСКОЙ БЕССОЛЕВОЙ ДИЕТЫ СОСТАВЛЯЕТ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 1000 ккал</li> <li>2) 600 ккал</li> <li>3) 1200 ккал</li> <li>4) 1500 ккал</li> </ol>                                                                                                                                   |

| <b>Код компетенции</b> | <b>Тестовые вопросы</b>                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-16                  | К УПРАЖНЕНИЯМ МАЛОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ОТНОСЯТСЯ:<br>1) активные упражнения в дистальных отделах конечностей<br>2) динамические дыхательные упражнения<br>3) упражнения на велотренажере<br>4) идиомоторные упражнения |
| ПК-16                  | ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ТЕСТА ФАГЕСТРЕМА МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ:<br>1) степень мотивации к отказу от курения<br>2) тип курительного поведения<br>3) признаки хронической болезни легких<br>4) степень никотиновой зависимости    |
| ПК-16                  | ЭФФЕКТ ОТ СНАФФА ДЛИТСЯ:<br>1) 15-30 минут<br>2) 5-10 минут<br>3) 2 часа<br>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>.

5. Кардиология: национальное руководство / под ред. акад. РАН Е. В. Шляхто. - 2-е изд., испр. и доп.– Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015.– 800 с. – Режим доступа:

<http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970428450.html>.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» ([www.rosmedlib.ru](http://www.rosmedlib.ru));
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для высшего образования ([www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru));
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» ([www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru));
4. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) ([www.femb.ru](http://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<br>ПК-15<br>ПК-16     | Помещение для проведения учебных занятий, аудитория, оборудованная мультимедийными средствами обучения (Помещение №50):<br>Парта, оборудованная электророзетками – 16 шт.,<br>стул – 33 шт.,<br>стол для преподавателя – 1 шт.,<br>стул для преподавательский – 1 шт.,<br>ноутбук – 1 шт.,<br>проектор – 1 шт.,<br>доска ученическая | 625000 г. Тюмень, ул. Одесская, д. 52, учебный корпус №1, 1 этаж, №50<br>Выписка из Единого государственного реестра недвижимости об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости №72/001/196/2017-21903 от 04.05.2017<br>Без срока действия  |
| 2     | ПК-1<br>ПК-15<br>ПК-16     | Помещение для проведения учебных занятий №2 (Помещение №47):<br>Парта, оборудованная электророзетками – 12 шт., стул – 24 шт.,<br>стол для преподавателя – 1 шт.,<br>стул для преподавателя – 1 шт.,<br>доска ученическая                                                                                                            | 625000 г. Тюмень, ул. Одесская, д. 52, учебный корпус №1, 1 этаж, №47<br>Выписка из Единого государственного реестра недвижимости об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости №72/001/196/2017-21903 от 04.05.2017<br>Без срока действия. |

|   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | ПК-1<br>ПК-15<br>ПК-16 | Помещение для самостоятельной работы обучающихся (Помещение №19):<br>Компьютерная техника с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС,<br>стол – 20 шт.,<br>стул – 50 шт.,<br>стеллаж – 2 шт.,<br>компьютер – 1 шт.,<br>терминал компьютерный – 9 шт. | Библиотека Тюменского ГМУ<br>625000 г. Тюмень, ул. Одесская, д. 61/1, 1 этаж, №19<br>Договор аренды нежилого помещения №11417779 от 15.11.2004 до 31.12.2021 г.                                                                                                              |
| 4 | ПК-1<br>ПК-15<br>ПК-16 | Помещение для проведения учебных занятий №64, лекционный зал<br>парта – 115 шт., стул -330 шт., доска учебная, трибуна – 1 шт., стол – 2 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., компьютер – 1 шт., экран – 1 шт.                                                        | 625000 г. Тюмень, ул. Одесская, д. 52, учебный корпус № 1, 1 этаж, №64<br>Выписка из Единого государственного реестра недвижимости об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости №72/001/196/2017-21903 от 04.05.2017<br>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).