



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

Кафедра медицинской профилактики и реабилитации

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

15 июня 2022 г.

Изменения и дополнения

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

15 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.13 ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Специальность: 31.05.01 Лечебное дело

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Врач-лечебник

Год набора: 2022

Срок получения образования: 6 лет

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

Курс: 2 Семестры: 3

Разделы (модули): 3

Зачет: 3 семестр

Лекционные занятия: 21 ч.

Практические занятия: 51 ч.

Самостоятельная работа: 36 ч.

г. Тюмень, 2024

Разработчики:

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

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

Рецензенты:

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

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

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

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра медицинской профилактики и реабилитации	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Туровина Е.Ф.	Рассмотрено	28.04.2022, № 9
2	Методический совет по специальности 31.05.01 Лечебное дело	Председатель методического совета	Дороднева Е.Ф.	Согласовано	10.06.2022, № 5
3	Лечебный факультет	Директор	Раева Т.В.	Согласовано	15.06.2022
4	Центральный координационный методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	15.06.2022, № 8

Актуализация

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
---	---------------------------------------	--------------------	-----	------	------------------------------

1	Кафедра медицинской профилактики и реабилитации	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Туровина Е.Ф.	Рассмотрено	21.04.2023, № 8
2	Методический совет по специальности 31.05.01 Лечебное дело	Председатель методического совета	Елфимов Д.А.	Согласовано	26.04.2023, № 4
3	Центральный координационн ый методический совет	Председатель ЦКМС	Василькова Т.Н.	Согласовано	17.05.2023, № 9

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи изучения дисциплины:

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

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

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

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

Знать:

ОПК-2.1/Зн1 нормативные правовые акты и иные документы, регламентирующие порядки проведения медицинских осмотров, диспансеризации и диспансерного наблюдения

ОПК-2.1/Зн2 принципы диспансерного наблюдения за пациентами с неинфекционными заболеваниями и факторами риска в соответствии нормативными правовыми актами и иными документами

ОПК-2.1/Зн3 перечень врачей-специалистов, участвующих в проведении медицинских осмотров, диспансеризации

ОПК-2.1/Зн4 правила проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий

ОПК-2.1/Зн5 формы и методы санитарно-просветительной работы по формированию элементов здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ

ОПК-2.1/Зн6 принципы применения специфической и неспецифической профилактики инфекционных заболеваний, национальный календарь профилактических прививок и календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям

ОПК-2.1/Зн7 законодательство Российской Федерации в сфере охраны здоровья, санитарные правила и нормы

ОПК-2.1/Зн8 профилактические мероприятия с учетом диагноза в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи с учетом стандартов медицинской помощи

Уметь:

ОПК-2.1/Ум1 проводить медицинские осмотры с учетом возраста, состояния здоровья, профессии в соответствии с действующими нормативными правовыми актами и иными документами

ОПК-2.1/Ум2 организовывать и проводить иммунопрофилактику инфекционных заболеваний у взрослого населения в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи с учетом стандартов медицинской помощи

ОПК-2.1/Ум3 проводить диспансеризацию взрослого населения с целью раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний, основных факторов риска их развития

ОПК-2.1/Ум4 проводить диспансерное наблюдение пациентов с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями, в том числе пациентов с высоким и очень высоким сердечно-сосудистым риском

ОПК-2.1/Ум5 назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе социально значимых заболеваний

ОПК-2.1/Ум6 определять медицинские показания к введению ограничительных мероприятий (карантина) и показания для направления к врачу-специалисту

ОПК-2.1/Ум7 проводить санитарно-противоэпидемические мероприятия в случае возникновения очага инфекции

ОПК-2.1/Ум8 разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ

Владеть:

ОПК-2.1/Нв1 организацией и проведением медицинских осмотров с учетом возраста, состояния здоровья, профессии в соответствии с действующими нормативными правовыми актами и иными документами

ОПК-2.1/Нв2 организацией и контролем проведения иммунопрофилактики инфекционных заболеваний у взрослого населения в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи с учетом стандартов медицинской помощи

ОПК-2.1/Нв3 осуществлением диспансеризации взрослого населения с целью раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний и основных факторов риска их развития в соответствии с действующими нормативными правовыми актами и иными документами

ОПК-2.1/Нв4 проведением диспансерного наблюдения за пациентами с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями

ОПК-2.1/Нв5 назначением профилактических мероприятий пациентам с учетом факторов риска в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи с учетом стандартов медицинской помощи

ОПК-2.1/Нв6 навыками контроля соблюдения профилактических мероприятий

ОПК-2.1/Нв7 определением медицинских показаний к введению ограничительных мероприятий (карантина) и показаний для направления к врачу-специалисту при возникновении инфекционных (паразитарных) болезней

ОПК-2.1/Нв8 оформлением и направлением в территориальный орган Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека экстренного извещения при выявлении инфекционного или профессионального заболевания

ОПК-2.1/Нв9 проведением противоэпидемических мероприятий в случае возникновения очага инфекции, в том числе карантинных мероприятий при выявлении особо опасных (карантинных) инфекционных заболеваний

ОПК-2.1/Нв10 формированием программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ

ОПК-2.1/Нв11 оценкой эффективности профилактической работы с пациентами

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

Знать:

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

ОПК-2.2/Зн2 методы профилактики основных социально значимых заболеваний

Уметь:

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

Владеть:

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

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

ОПК-2.6 Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

ОПК-2.6/Нв1 оценкой эффективности работы с пациентами по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

3. Место дисциплины в структуре ОП

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

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

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	в т.ч. Внеаудиторная контактная работа	Практические занятия	в т.ч. Внеаудиторная контактная работа	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соответствующие с результатами освоения программы
Раздел 1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни	23	6	2	9	6	8	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3

Тема 1.1. Здоровье, определение. Факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Роль социальной среды, рационального питания, закаливания, физической нагрузки, отказа от вредных привычек в формировании ЗОЖ. Биоэтическое мировоззрение, этические и деонтологические принципы профессиональной деятельности у обучающихся. Роль врача-лечебника к формированию и мотивации	7	2	2	3	3	2	ОПК-2.4 ОПК-2.5 ОПК-2.6
Тема 1.2. Концепция факторов риска как научная основа и ключевой элемент стратегии профилактики. Факторы риска: определение. Модифицируемые и немодифицируемые факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний (далее ХНИЗ)	8	2		3		3	
Тема 1.3. Контроль по модульной единице 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы ЗОЖ	8	2		3	3	3	
Раздел 2. Основные понятия здорового питания	36	6	2	18	3	12	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-2.4 ОПК-2.5 ОПК-2.6
Тема 2.1. Основные принципы здорового питания. Принцип энергетического равновесия и сбалансированности питания	5	2		3			
Тема 2.2. Основные принципы здорового питания. Микро- и макроэлементы и витамины, суточная потребность, содержание в продуктах питания. Гиповитаминозы	8	2		3		3	
Тема 2.3. Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. Режим питания	6			3		3	
Тема 2.4. Избыточная масса тела и ожирение как фактор риска ХНИЗ. Понятие о метаболическом синдроме. Ассоциированные с ожирением заболевания	8	2	2	3		3	
Тема 2.5. Характеристики и сравнительный анализ диет	6			3		3	

Тема 2.6. Контроль по модульной единице 1.2. Основные понятия здорового питания	3			3	3		
Раздел 3. Другие вопросы концепции факторов риска	49	9	3	24	6	16	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-2.4 ОПК-2.5 ОПК-2.6
Тема 3.1. Биологические факторы риска: кардиопрофилактика. Понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске – шкала SCORE	8	2		3		3	
Тема 3.2. Оценка уровня физической активности. Рекомендации по увеличению физической активности для здорового человека	8	2		3		3	
Тема 3.3. Табакокурение – фактор риска развития ХНИЗ. Эпидемиология курения. Состав табачного дыма. Формирование зависимости. Курение как фактор риска неинфекционных заболеваний (далее НИЗ). Ассоциированные с курением заболевания. Пассивное курение. Определение статуса курения	5	2		3			
Тема 3.4. Повышение мотивации к отказу от курения. Методы отказа от курения. Принципы поведенческого консультирования по отказу от курения	6			3	3	3	
Тема 3.5. Фармакологические методы коррекции. Никотин заместительная терапия, препараты, режим дозирования, безопасность. Антиникотиновые препараты	6	3	3	3			
Тема 3.6. Формирование зависимостей. Курительные и жевательные смеси. Кальян. Электронная сигарета	6			3		3	
Тема 3.7. Психоактивные зависимости (алкоголь, опиоиды, другие фармакологические зависимости). Чрезмерное употребление алкоголя как фактор риска НИЗ Контроль по модульной единице 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска	7			3	3	4	

Тема 3.8. Зачет	3			3		
Итого	108	21	7	51	15	36

5.Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Понятие здоровья, общие вопросы формирования здорового образа жизни (Лекционные занятия - 6ч.; Практические занятия - 9ч.; Самостоятельная работа - 8ч.)

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

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

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

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Лекционные занятия	Видеолекция/Вебинар	Видеолекция по теме "Понятие о здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Понятие индивидуального и популяционного здоровья"	2
Практические занятия	Решение ситуационных задач	Решение тестов в ЭОСЕ.	3

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Здоровье, определение. Факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Роль социальной среды, рационального питания, закаливания, физической нагрузки, отказа от вредных привычек в формировании ЗОЖ"	0,3
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение задач и тестов в ЭОСЕ	0,3
Выполнение индивидуального задания	Написание эссе на тему: «Роль врача-лечебника к формированию и мотивации ЗОЖ»	1

Текущий контроль

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

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

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

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

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Обзор литературы по теме "Концепция факторов риска как научная основа и ключевой элемент стратегии профилактики. "	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий в ЭОСЕ	1
Составление модели пациента	Составление модели пациента с факторами риска	1

Текущий контроль

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

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

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

Контроль

по модульной единице 1.1. Понятие здоровья, общие вопросы ЗОЖ

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Решение ситуационных задач	Решение тестовых заданий, решение ситуационных задач по теме "Понятие здоровья, общие вопросы ЗОЖ"	3

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Обзор литературы и электронных источников информации по теме "Понятие здоровья, общие вопросы здорового образа жизни"	1,5
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение задач и тестов в ЭОСЕ	1,5

Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

Раздел 2. Основные понятия здорового питания

(Лекционные занятия - 6ч.; Практические занятия - 18ч.; Самостоятельная работа - 12ч.)

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

(Лекционные занятия - 2ч.; Практические занятия - 3ч.)

Основные принципы здорового питания. Принцип энергетического равновесия и сбалансированности питания

Текущий контроль

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

Тема 2.2. Основные принципы здорового питания. Микро- и макроэлементы и витамины, суточная потребность, содержание в продуктах питания. Гиповитаминозы

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

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

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Обзор литературы по теме "Основные принципы здорового питания. Микро- и макроэлементы и витамины, суточная потребность, содержание в продуктах питания"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение тестов и задач в ЭОСЕ	1
Выполнение индивидуального задания	Заполнение таблицы по теме «Витамины»	1

Текущий контроль

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

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

Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. Режим питания

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Обзор электронных источников информации по теме "Правила рационального питания. Нарушение пищевого поведения. "	1

Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение тестов и задач в ЭОСЕ.	1
Выполнение индивидуального задания	Заполнение дневника питания	1

Текущий контроль

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

Тема 2.4. Избыточная масса тела и ожирение как фактор риска ХНИЗ. Понятие о метаболическом синдроме. Ассоциированные с ожирением заболевания (Лекционные занятия - 2ч.; Практические занятия - 3ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)

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

Внеаудиторная контактная работа

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

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Обзор электронных источников информации по теме "Избыточная масса тела и ожирение как фактор риска ХНИЗ"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение тестов и задач в ЭОСЕ.	1
Выполнение индивидуального задания	Расчет индекса массы тела, оценка индекса массы тела; расчет свой индекс талия/бедро, оценка талия/бедро	1

Текущий контроль

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

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

Характеристики и сравнительный анализ диет

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Обзор электронных источников информации по теме "Характеристики и сравнительный анализ диет"	1

Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение тестов и задач в ЭОСЕ.	1
Написание реферата, подготовка презентации, доклада, конспекта	Разработка мультимедийных презентаций	1

Текущий контроль

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

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

(Практические занятия - 3ч.)

Контроль

по модульной единице 1.2.

Основные понятия здорового питания

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Решение ситуационных задач	Решение задач и тестов в ЭОСЕ	3

Текущий контроль

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

Раздел 3. Другие вопросы концепции факторов риска

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

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

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

Биологические факторы риска: кардиопрофилактика.

Понятие о суммарном сердечно-сосудистом риске – шкала SCORE

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Обзор литературы и электронных источников информации по теме "Биологические факторы риска: кардиопрофилактика"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение тестов и задач в ЭОСЕ.	1
Выполнение индивидуального задания	Определение и оценка сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE	1

Текущий контроль

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

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

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

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

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Оценка уровня физической активности"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение задач и тестов в ЭОСЕ	1
Составление тестов, анкет	Заполнение опросников и оценка уровня физической активности	1

Текущий контроль

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

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

(Лекционные занятия - 2ч.; Практические занятия - 3ч.)

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

Текущий контроль

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

Тема 3.4. Повышение мотивации к отказу от курения. Методы отказа от курения. Принципы поведенческого консультирования по отказу от курения

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

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

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Решение ситуационных задач	Решение задач и тестов в ЭОСЕ	3

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу и электронные источники по теме "Методы отказа от курения. Принципы поведенческого консультирования по отказу от курения"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение задач и тестов в ЭОСЕ	1
Составление тестов, анкет	Заполнение тестов, анкет по степени зависимости и мотивации к отказу от курения, определение типа курительного поведения, расчет индекса курения у курящего человека	1

Текущий контроль

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

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

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

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Лекционные занятия	Видеолекция/Вебинар	Видеолекция по теме "Мотивация к отказу от курения. Методы отказа от курения. Фармакологические методы коррекции. Никотинзаместительная терапия"	3

Текущий контроль

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

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

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

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

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

Текущий контроль

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

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

Чрезмерное употребление алкоголя как фактор риска НИЗ

Контроль

по модульной единице 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска

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

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

Чрезмерное употребление алкоголя как фактор риска НИЗ

Контроль

по модульной единице 1.3. Другие вопросы концепции факторов риска

Внеаудиторная контактная работа

Форма учебной деятельности	Вид работы	Содержание	Часы
Практические занятия	Решение ситуационных задач	Решение задач и тестов в ЭОСЕ	3

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

Вид работы	Содержание	Часы
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Изучить литературу по теме "Психоактивные зависимости (алкоголь, опиоиды, другие фармакологические зависимости)"	1
Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий	Решение задач и тестов в ЭОСЕ	2
Выполнение индивидуального задания	Разработка и оформление информационно - обучающих материалов для населения с использованием компьютерных технологий	1

Текущий контроль

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

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Тестирование

6. Рекомендуемые образовательные технологии

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

Активные и интерактивные формы проведения практического занятия:

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

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

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

Реализация проектной деятельности включает:

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

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

Предусматривается самостоятельная работа:

- обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- написание эссе;
- решение тестовых заданий;
- решение ситуационных задач;
- составление модели пациента с факторами риска;
- заполнение таблицы по витаминам;
- заполнение дневника питания;
- индивидуальный расчет и оценка индекса массы тела и индекса талия/бедро;
- разработка мультимедийных презентаций;
- подготовка доклада с презентацией;
- определение сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE и оценка риска;
- заполнение опросников и оценка уровня физической активности;
- разработка сценариев ролевых игр по повышению мотивации к отказу от курения;
- заполнение тестов, анкет по степени зависимости и мотивации к отказу от курения, определение типа курительного поведения, расчет индекса курения у курящего человека.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 544 - 978-5-9704-2654-8. - Текст: непосредственный.

Дополнительная литература

1. Манвелов, Л.С. Как избежать сосудистых катастроф мозга: практическое руководство / Л.С. Манвелов, А.С. Кадыков, А.В. Кадыков. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 160 с. - ISBN 978-5-9704-3276-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432761.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Манвелов, Л.С. Как избежать сосудистых катастроф мозга: практическое руководство / Л.С. Манвелов, А.С. Кадыков, А.В. Кадыков. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 160 с. - ISBN 978-5-9704-3276-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432761.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

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

4. Шляхто, Е.В. Кардиология: практическое руководство / Е.В. Шляхто. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 800 с. - ISBN 978-5-9704-2845-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970428450.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

5. Шляхто, Е.В. Кардиология: практическое руководство / Е.В. Шляхто. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 800 с. - ISBN 978-5-9704-2845-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970428450.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

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

7. Шабанов, П.Д. Наркология: практическое руководство / П.Д. Шабанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 832 с. - ISBN 978-5-9704-3187-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970431870.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

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

9. Кузнецова, О.Ю. Общая врачебная практика. Т. 1: монография / О.Ю. Кузнецова, О.М. Лесняк, Е.В. Фролова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 1024 с. - 978-5-9704-5520-3. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970455203.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

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

11. Тель, Л.З. Энциклопедия здоровья: энциклопедия / Л.З. Тель. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 736 с. - 978-5-9704-3247-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432471.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

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

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

Профессиональные базы данных

1. <https://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
2. <https://www.rosmedlib.ru/> - ЭБС "Консультант врача"

Ресурсы «Интернет»

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

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

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

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

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. СЭО ЗКЛ Русский Moodle;
2. Антиплагиат;
3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса;
4. Программный продукт «1С: Университет ПРОФ»;
5. MS Office Professional Plus, Версия 2010,;
6. MS Office Standard, Версия 2013;
7. MS Windows Professional, Версия XP;
8. MS Windows Professional, Версия 7;
9. MS Windows Professional, Версия 8;
10. MS Windows Professional, Версия 10;
11. Программный продукт «1С: Управление учебным центром»;
12. MS Office Professional Plus, Версия 2013,;
13. MS Windows Remote Desktop Services - Device CAL, Версия 2012;
14. MS Windows Server - Device CAL, Версия 2012;
15. MS Windows Server Standard, Версия 2012;
16. MS Exchange Server Standard, Версия 2013;
17. MS Exchange Server Standard CAL - Device CAL, Версия 2013;

18. Kaspersky Security для виртуальных сред, Server Russian Edition;
19. MS Windows Server Standard - Device CAL, Версия 2013 R2;
20. MS SQL Server Standard Core, Версия 2016;
21. System Center Configuration Manager Client ML, Версия 16.06;
22. Программа для ЭВМ Statistica Ultimate Academic 13 сетевая на 5 пользователей ;
23. 1С:Документооборот государственного учреждения 8.;

*Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)*

1. Система «КонсультантПлюс»;

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

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

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

Учебные аудитории

Учебная комната №2 (УчК№1-1-47)

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

Учебная комната №1 (УчК№1-1-50)

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

Лаборатория (УчК№1-1-51)

- Аппарат Амплипульс-8 - 1 шт.
- Аппарат ДМ-50 - 1 шт.
- Аппарат Узор-А-2К/2 с двумя боковыми излучениями - 1 шт.
- жалюзи вертикальные тканевые - 3 шт.
- Жалюзи горизонтальные металлические - 4 шт.
- Кушетка медицинская - 1 шт.
- Лазма СТ - 1 шт.
- Ноутбук - 1 шт.

принтер HP LJ 1020 - 1 шт.
Стол - 1 шт.
Стол преподавателя - 1 шт.
Стул преподавателя - 1 шт.
Стул ученический - 5 шт.

конференц-зал

Зал для брифингов (УчК№1-1-53)

Доска маркерная - 1 шт.
ЖК -Панель - 1 шт.
Мягкий стул - 21 шт.
Ноутбук - 1 шт.
Стол полукруглый - 2 шт.
Стол ученический - 2 шт.
Тренажер ходьбы с биологической обратной ч связи " Стэдис" - 1 шт.