

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Лечебный факультет

Кафедра физической и реабилитационной медицины с курсом ПО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"Здоровый образ жизни"

уровень специалитета

очная форма обучения

срок освоения ОПОП ВО - 6 лет

2018 год

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации



25 июня 2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины «Здоровый образ жизни»

Для ОПОП ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело

Уровень специалитета

Очная форма обучения

Срок освоения ОПОП ВО - 6 лет

Лечебный факультет

Кафедра физической и реабилитационной медицины с курсом ПО

Курс - I

Семестр - I

Лекции - 16 час.

Практические занятия - 8 час.

Самостоятельная работа - 48 час.

Зачет - I семестр

Всего часов - 72

Трудоемкость дисциплины - 2 ЗЕ

2018 год

1. Вводная часть

1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Здоровый образ жизни" состоит в обеспечении студентов необходимой информацией для овладения определенными знаниями и умениями по формированию здорового образа жизни с учетом последующего обучения и профессиональной деятельности; обучении навыкам общения с пациентами по вопросам сохранения индивидуального здоровья граждан, включая сокращение потребления алкоголя и табака; профилактике наиболее значимых психосоматических и социальных болезней в разных возрастных группах.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

1.2.1. Дисциплина «Здоровый образ жизни» относится к блоку Б1 - «Дисциплины (модули)».

Биология (школьный курс)

Знания: роли витаминов в питании человека, основ анатомии и физиологии человека.

Умения: оценить содержание в различных продуктах белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, объяснить влияние различных факторов (физическая активность, стресс и т.д.) на организм человека

Навыки: работы с литературой, написанием рефератов.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

1.3.1. Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Общие сведения о компетенции ОК-6	
Вид деятельности	-
Профессиональная задача	-
Код компетенции	ОК-6
Содержание компетенции	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Знать
	Уметь
1	оценить физическую работоспособность пациента.
2	разрабатывать программу профилактических мероприятий по устранению развития факторов риска хниз
3	составлять комплекс лечебной гимнастики
	Владеть
1	навыками расчета уровня физической активности, составление программ физической активности
	Оценочные средства
1	Вопросы по теме занятия
2	Ситуационные задачи
3	Тесты
4	Примерная тематика рефератов

Общие сведения о компетенции ОПК-4	
Вид деятельности	-
Профессиональная задача	-
Код компетенции	ОПК-4
Содержание компетенции	способностью и готовностью реализовать этические и деонтологические принципы в профессиональной деятельности
	Знать
	Уметь
1	соблюдать принципы этики и деонтологии
	Владеть
1	использованием в работе персональных данных пациентов и сведений, составляющих врачебную тайну
	Оценочные средства
1	Вопросы к зачету
2	Ситуационные задачи
3	Тесты
4	Примерная тематика рефератов

Общие сведения о компетенции ОПК-9

Вид деятельности	-
Профессиональная задача	-
Код компетенции	ОПК-9
Содержание компетенции	способностью к оценке морфофункциональных, физиологических состояний и патологических процессов в организме человека для решения профессиональных задач
	Знать
	Уметь
1	определить степень никотиновой зависимости.
2	рассчитать количество доз алкоголя в зависимости от количества и крепости.
3	определить степень мотивации к отказу от курения.
4	измерить и оценить окружность живота.
5	рассчитать калорийность питания в зависимости от уровня физической активности.
6	измерить и оценить АД.
7	оценить факторы риска хронических неинфекционных заболеваний.
	Владеть
1	навыком расчета индекса массы тела.
2	навыком измерения роста.
3	навыком измерения и оценки пульса.
	Оценочные средства
1	Практические навыки
2	Ситуационные задачи
3	Тесты
4	Примерная тематика рефератов

Общие сведения о компетенции ПК-1	
Вид деятельности	медицинская деятельность
Профессиональная задача	оказание первичной врачебной помощи и определение объема лечебных и диагностических мероприятий.
Код компетенции	ПК-1
Содержание компетенции	способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания
	Знать
1	оказание первичной врачебной помощи и определение объема лечебных и диагностических мероприятий.
	Уметь
1	определить степень никотиновой зависимости.
2	рассчитать количество доз алкоголя в зависимости от количества и крепости.
3	определить степень мотивации к отказу от курения.
4	измерить и оценить окружность живота.
5	рассчитать калорийность питания в зависимости от уровня физической активности.
6	измерить и оценить АД.

7	оценить факторы риска хронических неинфекционных заболеваний.
8	оценить физическую работоспособность пациента.
9	проводить опрос пациента на выявление факторов риска
10	оценивать данные, полученные в результате анкетирования
11	разрабатывать программу профилактических мероприятий по устранению развития факторов риска хниз
	Владеть
1	навыком расчета индекса массы тела.
2	навыком измерения роста.
3	навыком измерения и оценки пульса.
4	навыками общения с пациентами
5	навыками мотивации к отказу от курения, способами лечения табачной зависимости
	Оценочные средства
1	Вопросы к зачету
2	Вопросы по теме занятия
3	Практические навыки
4	Ситуационные задачи
5	Тесты
6	Примерная тематика рефератов

Общие сведения о компетенции ПК-3	
Вид деятельности	медицинская деятельность
Профессиональная задача	предупреждение возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических и противоэпидемических мероприятий
Код компетенции	ПК-3
Содержание компетенции	способностью и готовностью к проведению противоэпидемических мероприятий, организации защиты населения в очагах особо опасных инфекций, при ухудшении радиационной обстановки, стихийных бедствиях и иных чрезвычайных ситуациях
	Знать
1	предупреждение возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических и противоэпидемических мероприятий
	Уметь
1	определить тактику медицинского персонала при выявлении особо опасных инфекций
2	собрать эпидемиологический анамнез
3	определить показания и противопоказания для плановой и экстренной вакцинопрофилактики населения
4	выделить звенья эпидемиологического процесса
	Владеть
1	проведением санитарно-эпидемиологического обследования очага инфекционного заболевания
2	проведением обсервационно-карантинных мероприятий при возникновении высоко контагиозного и особо опасного инфекционного заболевания
3	оформлением карты эпидемиологического обследования очага инфекционного заболевания

Общие сведения о компетенции ПК-14	
Вид деятельности	медицинская деятельность
Профессиональная задача	участие в проведении медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения
Код компетенции	ПК-14
Содержание компетенции	готовностью к определению необходимости применения природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении
	Знать
1	участие в проведении медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения
	Уметь
1	определять двигательный режим для пациентов на разных этапах реабилитации.
2	составлять комплекс лечебной гимнастики
3	проводить занятия лфк
4	определять показания и противопоказания для санаторно-курортного лечения
	Владеть
1	навыком сбора анамнеза спортивного, в медицинской реабилитации и проведение клинического обследования
2	навыком проведения процедуры закаливания людей разных возрастных групп.
3	навыком определения физической нагрузки для детей, подростков и взрослых с учетом возраста и уровня состояния здоровья
	Оценочные средства
1	Практические навыки
2	Ситуационные задачи
3	Тесты
4	Примерная тематика рефератов

Общие сведения о компетенции ПК-16	
Вид деятельности	медицинская деятельность
Профессиональная задача	обучение пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья
Код компетенции	ПК-16
Содержание компетенции	готовностью к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни
	Знать
1	обучение пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья
	Уметь
1	проводить санитарно-просветительную работу по профилактике хнпз среди различных групп населения
	Владеть
1	навыками общения с пациентами
2	навыками мотивации к отказу от курения, способами лечения табачной зависимости

Оценочные средства

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | Вопросы по теме занятия |
| 2 | Ситуационные задачи |
| 3 | Тесты |
| 4 | Примерная тематика рефератов |

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

		Семестр
Вид учебной работы	Всего часов	I
1	2	3
Аудиторные занятия (всего), в том числе	24	24
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Из общего числа аудиторных часов - в интерактивной форме*	4 17%	4
Семинарские занятия (СЗ)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (СР), в том числе:	48	48
Подготовка к занятиям	35.5	35.5
Подготовка презентаций, рефератов	4	4
Подготовка к текущему контролю	4.5	4.5
Подготовка к промежуточной аттестации	4	4
Вид промежуточной аттестации		Зачет
Контактная работа	24	
Общая трудоемкость час. ЗЕ	72.0 2	72 2

2.2. Разделы дисциплины (модуля), компетенции и индикаторы их достижения, формируемые при изучении

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов дисциплины	Код формируемой компетенции	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4	5
1.	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни.			
		Понятие здоровье в целом. «Ожирение – глобальная проблема. Влияние ожирения на риск смерти». Простые методы оценки физической работоспособности. Гиподинамия – фактор риска заболеваний. Рекомендации по рациональной физической активности.	ПК-1, ПК-16, ОПК-4	ПК-1, ПК-16, ОПК-4
		Табачные изделия, их состав и выделяемые вещества. Виды табачных изделий. Миф о легких сигаретах. Курения кальяна. Методы отказа от курения.	ОК-6, ПК-1, ПК-16, ОПК-9, ПК-14	ОК-6, ПК-1, ПК-16, ОПК-9, ПК-14
		Медицинская профилактика - основные понятия, определения. Формы и методы профилактической работы.	ПК-1, ПК-16, ОПК-9	ПК-1, ПК-16, ОПК-9
2.	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний.			
		Врач-больной – этические вопросы взаимоотношений. Вопросы комплаентности. Интересы пациента и интересы врача. Причины некомплаентности. Факторы, влияющие на увеличение приверженности больных к лечению.	ОПК-4	ОПК-4
		Планирование семьи. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем(ЗППП).	ПК-1, ПК-14	ПК-1, ПК-14
3.	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции.			

		Гиподинамия – фактор риска заболеваний. Влияние низкой физической активности, курения и злоупотребления алкоголем на состояние здоровья.	ОК-6, ПК-1, ПК-16, ОПК-9	ОК-6, ПК-1, ПК-16, ОПК-9
		Рациональное питание в формировании здорового образа жизни. Принципы рационального питания.	ПК-1	ПК-1
		Ожирение как фактор риска сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний. Принципы рационального питания.	ПК-1, ПК-16, ОПК-9	ПК-1, ПК-16, ОПК-9
		Обследование пациента. Измерение роста, веса, окружности живота, артериального давления, пульса. Подсчет ИМТ.	ОК-6, ПК-1, ПК-16, ОПК-4, ОПК-9	ОК-6, ПК-1, ПК-16, ОПК-4, ОПК-9
		Историческая справка о начале употребления алкоголя. Культурные особенности применения алкоголя. Разумные дозы алкоголя.	ПК-1, ОПК-9, ПК-14	ПК-1, ОПК-9, ПК-14
		Стресс. Немедикаментозные методы коррекции. Тревожно-депрессивные расстройства. Немедикаментозные методы коррекции. Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики.	ОК-6, ПК-1, ПК-14	ОК-6, ПК-1, ПК-14
4.	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения.			
		Систематизация изученного материала Зачетное занятие	ОК-6, ПК-1, ПК-16, ОПК-4, ОПК-9, ПК-3, ПК-14	ОК-6, ПК-1, ПК-16, ОПК-4, ОПК-9, ПК-3, ПК-14

2.3. Разделы дисциплины и виды учебной деятельности

			Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)					
№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Л	ЛР	ПЗ	СЗ	СР	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни.	4		2		16	22
2.	1	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний.	4				4	8
3.	1	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции.	8		4		20	32
4.	1	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения.			2		8	10
		Всего	16		8		48	72

2.4. Тематический план лекций дисциплины

1 курс

1 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Количество часов
1	2	3	4	5
2	1	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [2.00]	Врач-больной - этические вопросы взаимоотношений. Вопросы комплаентности. Интересы пациента и интересы врача. Причины некомплаентности. Факторы, влияющие на увеличение приверженности больных к лечению. ОПК-4	2
3	2	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [2.00]	Гиподинамия - фактор риска заболеваний. Влияние низкой физической активности, курения и злоупотребления алкоголем на состояние здоровья. ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-9	2
3	3	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [2.00]	Ожирение как фактор риска сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний. Принципы рационального питания. ПК-1,ПК-16,ОПК-9	2
1	4	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [2.00]	Табачные изделия, их состав и выделяемые вещества. Виды табачных изделий. Миф о легких сигаретах. Курения кальяна. Методы отказа от курения. ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-9,ПК-14	2

3	5	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [2.00]	Историческая справка о начале употребления алкоголя. Культурные особенности применения алкоголя. Разумные дозы алкоголя. ПК-1,ОПК-9,ПК-14	2
3	6	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [2.00]	Стресс. Немедикаментозные методы коррекции. Тревножно-депрессивные расстройства. Немедикаментозные методы коррекции. Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики. ОК-6,ПК-1,ПК-14	2
2	7	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [2.00]	Планирование семьи. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем(ЗППП). ПК-1,ПК-14	2
1	8	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [2.00]	Медицинская профилактика - основные понятия, определения. Формы и методы профилактической работы. ПК-1,ПК-16,ОПК-9	2
			Всего за семестр	16
			Всего часов	16

2.5. Тематический план практических/семинарских занятий

2.5.1. Тематический план практических занятий

1 курс

1 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Количество часов
1	2	3	4	5

1	1	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [2.00]	Понятие здоровье в целом. «Ожирение - глобальная проблема. Влияние ожирения на риск смерти». Простые методы оценки физической работоспособности. Гиподинамия - фактор риска заболеваний. Рекомендации по рациональной физической активности. (В интерактивной форме) ПК-1,ПК-16,ОПК-4	2
3	2	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [2.00]	Рациональное питание в формировании здорового образа жизни. Принципы рационального питания. ПК-1	2
3	3	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [2.00]	Обследование пациента. Измерение роста, веса, окружности живота, артериального давления, пульса. Подсчет ИМТ. (В интерактивной форме) ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-4,ОПК-9	2
4	4	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [2.00]	Систематизация изученного материала Зачетное занятие ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-4,ОПК-9,ПК-3,ПК-14	2
			Всего за семестр	8
			Всего часов	8

2.5.2. Тематический план семинарских занятий

Данный вид работы учебным планом не предусмотрен

2.6. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы учебным планом не предусмотрен

2.7. Контроль самостоятельной работы

Данный вид работы учебным планом не предусмотрен

2.8. Самостоятельная работа

2.8.1. Виды самостоятельной работы

1 курс

1 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Вид самост.работы	Количество часов
1	2	3	4	5	6
1	1	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [4.00]	Понятие здоровье в целом. «Ожирение - глобальная проблема. Влияние ожирения на риск смерти». Простые методы оценки физической работоспособности. Гиподинамия - фактор риска заболеваний. Рекомендации по рациональной физической активности. Файлов нет ПК-1,ПК-16,ОПК-4 Файлов нет	Подготовка к занятиям [4.00]	4
1	2	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [4.00]	Врач-больной - этические вопросы взаимоотношений. Вопросы комплаентности. Интересы пациента и интересы врача. Файлов нет ПК-1,ПК-16,ОПК-9 Файлов нет	Подготовка к занятиям [4.00]	4

3	3	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [4.00]	Рациональное питание в формировании здорового образа жизни. Принципы рационального питания. Файлов нет ПК-1,ПК-16 Файлов нет	Подготовка к занятиям [4.00]	4
3	4	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [4.00]	Обследование пациента. Измерение роста, веса, окружности живота, артериального давления, пульса. Подсчет ИМТ. Файлов нет ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-4,ОПК-9,ПК-14 Файлов нет	Подготовка к занятиям [1.00], Подготовка к текущему контролю [2.00], Подготовка презентаций, рефератов [1.00]	4
3	5	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [4.00]	Табачные изделия, их состав и выделяемые вещества. Виды табачных изделий. Компоненты табачного дыма. Миф о легких сигаретах. Курение кальяна. Файлов нет ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-4,ОПК-9,ПК-14 Файлов нет	Подготовка к занятиям [1.00], Подготовка к текущему контролю [2.00], Подготовка презентаций, рефератов [1.00]	4
3	6	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [4.00]	Методы отказа от курения. Выявление степени никотиновой зависимости (тест Фагестрема), мотивации к отказу от курения. Файлов нет ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-4,ОПК-9,ПК-14 Файлов нет	Подготовка к занятиям [1.50], Подготовка к текущему контролю [0.50], Подготовка презентаций, рефератов [2.00]	4

3	7	Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции. [4.00]	Историческая справка о начале употребления алкоголя. Культурные особенности применения алкоголя. Виды алкогольной продукции. Вред от злоупотребления алкоголя. Употребление алкоголя. Разумные дозы алкоголя. Подсчет доз по количеству и крепости алкоголя. Вопросник на выявление злоупотребления алкоголем. Файлов нет ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-4,ОПК-9,ПК-14 Файлов нет	Подготовка к занятиям [4.00]	4
2	8	Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний. [4.00]	Стресс. Немедикаментозные методы коррекции. Тревожно-депрессивные расстройства. Немедикаментозные методы коррекции. Файлов нет ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-4,ОПК-9,ПК-14 Файлов нет	Подготовка к занятиям [4.00]	4
4	9	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [4.00]	Планирование семьи. Разработка индивидуальных мероприятий по планированию семьи. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Файлов нет ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-4,ОПК-9,ПК-14 Файлов нет	Подготовка к занятиям [4.00]	4
1	10	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [4.00]	Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики Файлов нет ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-4,ОПК-9,ПК-14 Файлов нет	Подготовка к занятиям [4.00]	4

1	11	Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни. [4.00]	Медицинская профилактика - основные понятия, определения. Формы и методы профилактической работы. Файлов нет ПК-1,ПК-16,ПК-14 Файлов нет	Подготовка к занятиям [4.00]	4
4	12	Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. [4.00]	Систематизация изученного материала. Файлов нет ОК-6,ПК-1,ПК-16,ОПК-4,ОПК-9,ПК-3,ПК-14 Файлов нет	Подготовка к промежуточной аттестации [4.00]	4
			Всего за семестр		48
			Всего часов		48

2.8.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Вид носителя (электронный/бумажный)
1	2	3
1	Дашиева Е.Б., Каскаева Д.С., Лахмай А.А. Здоровый образ жизни : фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по специальности 31.05.01 Лечебное дело (очная форма обучения) . - Красноярск : КрасГМУ, 2018. - Текст : электронный. - URL: https://krasgmu.ru/umu/printing/13198_zoj.pdf	ЭБС КрасГМУ
2	Здоровый образ жизни : сборник методических рекомендаций для преподавателя к практическим занятиям по специальности 31.05.01 Лечебное дело (очная форма обучения) / сост. И. И. Барон, Л. К. Данилова, Е. Б. Дашиева [и др.] ; Красноярский медицинский университет. - Красноярск : КрасГМУ, 2017. - Текст : электронный. - URL: http://krasgmu.ru/index.php?page[org]=o_umkd_metod&umkd_id=2621&metod_type=0&metod_class=0&tlids=165041,165042,165043,165044,165045,165047,165048,165049,165088,165089,165051,165087,165053,165054,165055,165056,165057&pdf=0	ЭБС КрасГМУ
3	Здоровый образ жизни : сборник методических указаний для обучающихся к внеаудиторной (самостоятельной) работе по специальности 31.05.01 Лечебное дело (очная форма обучения) / сост. И. И. Барон, Л. К. Данилова, Е. Б. Дашиева [и др.] ; Красноярский медицинский университет. - Красноярск : КрасГМУ, 2017. - Текст : электронный. - URL: http://krasgmu.ru/index.php?page[org]=o_umkd_metod&umkd_id=2621&metod_type=0&metod_class=2&tlids=165041,165042,165043,165044,165045,165047,165048,165049,165088,165089,165051,165087,165053,165054,165055,165056,165057&pdf=0	ЭБС КрасГМУ
4	Здоровый образ жизни : сборник методических указаний для обучающихся к практическим занятиям по специальности 31.05.01 Лечебное дело (очная форма обучения) / сост. И. И. Барон, Л. К. Данилова, Е. Б. Дашиева [и др.] ; Красноярский медицинский университет. - Красноярск : КрасГМУ, 2017. - Текст : электронный. - URL: http://krasgmu.ru/index.php?page[org]=o_umkd_metod&umkd_id=2621&metod_type=0&metod_class=1&tlids=165041,165042,165043,165044,165045,165047,165048,165049,165088,165089,165051,165087,165053,165054,165055,165056,165057&pdf=0	ЭБС КрасГМУ

2.9. Оценочные средства, в том числе для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

2.9.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

1 семестр					
			Оценочные средства		
№ п/п	Виды контроля	Наименование раздела дисциплины	Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6
1	Для входного контроля				
		Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни.			
			Вопросы по теме занятия	1 - 3	1
			Тесты	10	3
2	Для текущего контроля				
		Медицинская профилактика. Основные понятия и положения формирования здорового образа жизни.			
			Вопросы по теме занятия	1 - 3	1
			Ситуационные задачи	2	2
			Тесты	10	10
		Традиционные подходы к гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний.			
			Вопросы по теме занятия	1 - 3	1
			Ситуационные задачи	2	2
			Тесты	10	10
		Гигиеническое воспитание населения и формирование здорового по отдельным аспектам охраны здоровья. Факторы риска неинфекционных заболеваний и основы их коррекции.			
			Вопросы по теме занятия	1 - 3	1

			Ситуационные задачи	2	2
			Тесты	10	10
		Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения.			
			Вопросы по теме занятия	1 - 3	1
			Ситуационные задачи	2	2
			Тесты	10	10
3	Для промежуточного контроля				
			Вопросы к зачету	По числу студентов	По числу студентов
			Оценка практических навыков	3	3
			Ситуационные задачи	2	2
			Тесты	10	10

2.9.2. Примеры оценочных средств

Входной контроль

Вопросы по теме занятия

1. Факторы риска ХНИЗ

1) Известно, что многие неинфекционные заболевания имеют общие факторы риска, такие как курение, избыточная масса тела, высокий уровень холестерина крови, повышенное артериальное давление, употребление алкоголя и наркотиков, низкая физическая активность, психосоциальные расстройства, экологическое неблагополучие

ПК-1

2. Дайте определение энергетической адекватности питания.

1) Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы.

ПК-1

3. Определение здоровья по уставу ВОЗ

1) Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов

ПК-1

Тесты

1. ВИТАМИН А ИМЕЕТ НАЗВАНИЕ

1) ретинол

2) токоферол

3) биотин

4) цианокобаламин

5) аденозин

Правильный ответ: 1

ПК-14

2. ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА ХОБЛ

1) Курение

2) Стрессы

3) Отягощенный семейный анамнез по ХОБЛ

4) Экология

5) Отягощенный аллергологический анамнез

Правильный ответ: 1

ОК-6 , ПК-16

3. ПРИ ОЦЕНКЕ УРОВНЯ СТРЕССА У КОНКРЕТНОГО БОЛЬНОГО НЕОБХОДИМО СПРАШИВАТЬ

1) «Были ли у вас в жизни за последний год или полгода какие-либо изменения?»

2) «Что с Вами случилось?»

3) «Что Вас беспокоит?»

4) «На кого Вы жалуетесь?»

Правильный ответ: 1

ОПК-4 , ОПК-9

Текущий контроль

Вопросы по теме занятия

1. Классификация ожирения

1) Гиноидное, андройдное, подкожно-абдоминальное, висцеральное

ОК-6 , ПК-1

2. Как влияет никотин на организм человека:

1) Влияние никотина изменяет работу всех систем органов. Никотин развивает психологическую и физическую зависимость. Попадая в организм, вещество оказывает влияние на ацетилхолиновые рецепторы. В малых концентрациях оно активизирует активность рецепторов. Это ведет к повышению уровня гормона адреналина в крови. Выброс адреналина ускоряет сердцебиение, увеличивает кровяное давление, учащает дыхание и повышает уровень глюкозы в крови.

ПК-1 , ПК-16

3. Виды стресса.

1) Чрезвычайный, повседневный, острый, хронический.

ПК-1 , ПК-16

Ситуационные задачи

1. **Ситуационная задача №1:** Мужчина 58 лет, экономист, обратился в «Центр здоровья» для

обследования с профилактической целью. Жалоб нет. Рост 178 см. Вес 92 кг. АД 148/ 96мм.рт.ст. На ЭКГ – патологии нет. В связи с низкой физической активностью были рекомендованы умеренные физические нагрузки.

- 1) Оцените уровень АД
- 2) Определите и оцените индекс массы тела (ИМТ)
- 3) Определите максимально допустимый пульс (МЧСС) при физических нагрузках (напишите формулу расчета)
- 4) Какой процент от максимальной ЧСС должен быть достигнут при умеренных физических нагрузках?
- 5) Рассчитайте для данного пациента пульс при умеренной физической нагрузке.

Ответ 1: Уровень АД – артериальная гипертензия I степени. (Норма АД-< 140/90 мм.рт.ст.)

Ответ 2: $ИМТ = 92 / 1,782^2 = 28,8 \text{ кг/м}^2$ – избыточный вес

Ответ 3: $МЧСС = 220 - 58 = 162 \text{ уд. в 1 мин.}$ ($220 - \text{возраст} = \text{макс. ЧСС}$)

Ответ 4: 55-70 % от макс. ЧСС – умеренные нагрузки

Ответ 5: $(220 - 58) \times 55 \text{ (допустимо 55-70)} / 100 = 89 \text{ уд. в 1 мин}$

ОК-6 , ПК-1 , ПК-16 , ОПК-4 , ОПК-9

2. Ситуационная задача №2: В центр здоровья обратилась женщина 25 лет, работает экономистом, любит выпечку, спортзал не посещает. Мать и бабушка имеют ожирение с преимущественным отложением в области живота. При осмотре рост 169 см, вес 68 кг, окружность талии 78 см.

- 1) Определите ИМТ.
- 2) Оцените ИМТ и окружность талии.
- 3) Есть ли у пациентки факторы, которые могут способствовать развитию ожирения.
- 4) Нуждается ли данная пациентка в проведении мер по профилактике развитию ожирения.
- 5) Перечислите перечень мероприятий, которых можно рекомендовать пациентке.

Ответ 1: $23,8 \text{ кг/м}^2$

Ответ 2: Нормальная масса тела, нормальный показатель окружности талии

Ответ 3: Есть: генетическая предрасположенность, малоподвижный образ жизни, избыточное употребление легких углеводов.

Ответ 4: Нуждается

Ответ 5: Ограничение употребления легких углеводов, расширение физической активности, поведенческая терапия.

ОК-6 , ПК-14

3. Ситуационная задача №3: Мужчина 45 лет обратился в поликлинику по месту жительства к терапевту с просьбой в оказании помощи в отказе от курения. Курит в течение 26 лет по 20-30 сигарет в день.

- 1) В какое ЛПУ необходимо направить данного пациента?

- 2) Какие инструментальные методы диагностики необходимо провести данному мужчине?
- 3) При помощи каких методов можно провести определение степени никотиновой зависимости?
- 4) Врач какой специальности будет заниматься с данным пациентом?
- 5) Возможно ли посещение данным пациентом школы здоровья?

Ответ 1: Центр здоровья.

Ответ 2: Измерение роста и веса; тестирование на аппаратно-программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма; экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей; ангиологический скрининг с автоматическим измерением систолического артериального давления и расчета плече-лодыжечного индекса; экспресс-анализ для определения общего холестерина и глюкозы в крови; комплексную детальную оценку функций дыхательной системы; осмотр врача.

Ответ 3: Проведения теста Фагестрема.

Ответ 4: Прошедшие тематическое усовершенствование по формированию здорового образа жизни в соответствии с учебной программой и учебными планами специалисты (чаще терапевты или врачи общей практики).

Ответ 5: Да. Обязательно «школа» по отказу от курения.

ОК-6 , ПК-14

Тесты

1. ВИТАМИН К ОБЛАДАЕТ СВОЙСТВОМ

1) принимает участие в процессах свертывания крови

- 2) принимает участие в синтезе аминокислот
- 3) участвует в процессе тканевого дыхания
- 4) абсорбции железа в кишечнике
- 5) все неверно

Правильный ответ: 1

ПК-1

2. ВИТАМИН С СОДЕРЖИТСЯ В

- 1) рисовых отрубях
- 2) дрожжах
- 3) яичном желтке
- 4) молоке
- 5) лимонах

ПК-1

3. ЕСЛИ ПАЦИЕНТ ПРИ 6- МИНУТНОЙ ПРОБЕ ПРОХОДИТ 151-300 МЕТРОВ, ЗНАЧИТ У НЕГО ФК СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ПО (NYHA) СООТВЕТСТВУЕТ

1) 0 ФК

2) 1 ФК

3) II ФК

4) III ФК

5) IV ФК

Правильный ответ: 4

ПК-1 , ОПК-9

Промежуточный контроль

Вопросы к зачету

1. Употребление алкоголя. История "пития" на Руси.

ПК-1 , ОПК-4

2. Оценка мотивации к отказу от курения.

ПК-1 , ОПК-4

3. Физическая активность

1) вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

ПК-1 , ОПК-4

Практические навыки

1. Измерить рост

1) Для правильного и точного измерения роста не подойдет бытовая измерительная лента, которая используется для замера тканей и различных материалов, вроде клеенок. Вам понадобится точный строительный метр, лента которого сделана из твердого металла – лента не должна сильно прогибаться в воздухе. Измерять рост нужно находясь в помещении с нормальной температурой воздуха, желательно не ниже +16...+20 С. Измерение проводится утром, до обеда, потому что во второй половине дня человек «утаптывается» за счет нагрузки на позвоночник. К позднему вечеру тело человека обычно становится на 2-3 см короче, чем в утреннее время. За время сна позвоночник и мышцы расслабляются и рост возвращается в норму. При измерении роста, вы должны встать спиной к ровной стене. На ногах не должно быть носков, и тем более какой-либо обуви. Пятки и носки следует держать вместе, между ногами не должно быть расстояния. Пятки, максимально выпуклые точки ягодиц, лопатки и верхняя часть головы должны касаться стены. Плечи должны быть расправлены, грудь не впячена, шея должна быть

расположена строго вертикально, без изгибов и сутулости. Голову также нельзя опускать, нужно поднять голову и смотреть прямо перед собой. Планшет опускают на голову. Цифры на шкале у нижнего края планшета указывают длину тела человека.

ПК-1

2. Измерить окружность живота

1) Измерение окружности живота осуществляют мягкой сантиметровой лентой, утром, натощак, после освобождения кишечника и мочевого пузыря. Мягкую сантиметровую ленту прикладывают по окружности: спереди – на уровне пупка, сзади – на уровне III поясничного позвонка.

ПК-1 , ПК-14

3. Определить МЧСС

1) $\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$

ПК-1 , ОПК-9

Ситуационные задачи

1. **Ситуационная задача №1:** Женщина 32 лет, обратился к врачу ОВП для получения рекомендаций по физическим нагрузкам. Не курит. Жалоб нет. Рост 166 см. Вес 78 кг. АД 124/84 мм.рт.ст. На ЭКГ – патологии нет

- 1) Определите и оцените индекс массы тела (ИМТ)
- 2) Определите максимально допустимый пульс (МЧСС) при физических нагрузках (напишите формулу расчета)
- 3) Рассчитайте пульс при умеренных и интенсивных физических нагрузках.
- 4) С какой частотой в неделю должны выполняться физические нагрузки?
- 5) Какая продолжительность одного занятия?

Ответ 1: $\text{ИМТ} = 78 / 1,662 \text{ кг/м}^2 = 27,9 \text{ кг/м}^2$ – избыточный вес

Ответ 2: $\text{МЧСС} = 220 - 32 = 188 \text{ уд. в 1 мин.}$ ($220 - \text{возраст} = \text{макс. ЧСС}$)

Ответ 3: умеренные нагрузки-55-70 % от макс. ЧСС : $(220-32) \times 55$ (допустимо 55-70)/ 100 =103 в 1 мин. – интенсивные нагрузки – 70-85 % от макс. ЧСС : $(220-32) \times 75$ (допустимо 70-85)/100 = 141 в 1 мин.

Ответ 4: Не реже 3-5 раз в неделю

Ответ 5: Цель - 20-60 минут на одно занятие. Для начинающих 5-10 минут на одно занятие.

ОК-6 , ПК-1 , ПК-14 , ПК-16 , ОПК-4 , ОПК-9

2. **Ситуационная задача №2:** На прием к терапевту пришла женщина, 44 лет, работает бухгалтером в крупной компании, не обедает, предпочитает перекусывать на работе выпечкой, питьевым йогуртами, у матери и у бабушки ожирение с преимущественным отложением жира в области живота, мать страдает сахарным диабетом 2 типа. При осмотре рост 163 см, вес 82 кг, окружность талии 92 см, АД 125/80 мм рт. ст.:

- 1) Определите ИМТ.
- 2) Оцените ИМТ, ОТ.
- 3) Назовите факторы, способствующие развитию ожирения у данной пациентки.
- 4) Дайте рекомендации по изменению образа жизни.
- 5) Нуждается ли эта пациентка в хирургическом лечении ожирения.

Ответ 1: ИМТ 31,2 кг/м².

Ответ 2: Ожирение I степени, висцеральное.

Ответ 3: Генетическая предрасположенность, сидячая работ, употребление в пищу избыточноеколичества легких углеводов.

Ответ 4: Рекомендовано заменить перекусы в виде выпечки и сладких напитков сбалансированный обед (салат, запеченные мясо, овощи, рыба, хлеб грубого помола).Рекомендовать расширить физическую активность – ходьба по 30 мин. 3-4 раза в неделю.

Ответ 5: Не нуждается.

ОК-6 , ПК-1 , ПК-14 , ПК-16 , ОПК-4 , ОПК-9

3. Ситуационная задача №3: В поликлинику по месту жительства обратилась женщина 36 лет для прохождения дополнительной диспансеризации, после прохождения которой пациенткаотнесена к первой группе диспансерного наблюдения. На приеме пациентка интересоваласьмероприятиями, необходимыми для поддержания своего здоровья.

- 1) Куда необходимо направить данную женщину?
- 2) Перечислите какие исследования необходимо провести данной пациентке?
- 3) Сколько раз в год необходимо проходить данные обследования?
- 4) Какие вопросы о образе жизни необходимо задать данной пациентке?
- 5) Какие рекомендации должна получить женщина после прохождения обследований?

Ответ 1: В Центр здоровья.

Ответ 2: Измерение роста и веса; тестирование на аппаратно-программном комплексе дляскрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных иадаптивных резервов организма; экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам отконечностей; ангиологический скрининг с автоматическим измерением систолическогоартериального давления и расчета плече-лодыжечного индекса; экспресс-анализ дляопределения общего холестерина и глюкозы в крови; комплексную детальную оценку функций дыхательной системы; осмотр врача.

Ответ 3: Комплексное обследование необходимо проходить 1 раз в год;

Ответ 4: Вопросы о питании, физической активности; частоте употребления алкоголя, курении(в том числе и пассивном).

Ответ 5: Рекомендации о рациональном питании, адекватной физической активности,негативном влиянии злоупотребления алкоголем, курении и др.

ОК-6 , ПК-1 , ПК-14 , ПК-16 , ОПК-4 , ОПК-9

Тесты

1. ПРОХОДИТЬ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ РАЗРЕШЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

- 1) курящим
- 2) лицам, имеющим ССЗ в настоящее время
- 3) женщинам, старше 50 лет
- 4) лицам, имеющим ССЗ в настоящее время
- 5) здоровым мужчинам младше 40 лет**

Правильный ответ: 5

ОК-6

2. ФАКТОРОМ РИСКА РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) артериальная гипертензия
- 2) повышенный уровень холестерина
- 3) семейный анамнез ССЗ
- 4) сахарный диабет
- 5) физическая активность**

Правильный ответ: 5

ПК-14 , ОПК-9

3. ТИП КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ИСПОЛЬЗУЯ

- 1) тест Хорна**
- 2) тест Фагестрема
- 3) подсчет индекса курильщика
- 4) подсчет индекса пачка-лет
- 5) тест на выявление ХОБЛ

Правильный ответ: 1

ПК-14 , ОПК-9

2.10. Примерная тематика курсовых работ (проектов)
Данный вид работы учебным планом не предусмотрен

2.11. Перечень практических умений/навыков

1 курс

1 семестр

№ п/п	Практические умения
1	2
1	Составлять комплекс лечебной гимнастики Файлов нет Уровень: Уметь ОК-6,ПК-14
2	Проведением обсервационно-карантинных мероприятий при возникновении высоко контагиозного и особо опасного инфекционного заболевания Файлов нет Уровень: Владеть ПК-3
3	Проводить занятия ЛФК Файлов нет Уровень: Уметь ПК-14
4	Оформлением карты эпидемиологического обследования очага инфекционного заболевания Файлов нет Уровень: Владеть ПК-3
5	Проводить опрос пациента на выявление факторов риска Файлов нет Уровень: Уметь ПК-1
6	Навыком расчета индекса массы тела. Файлов нет Уровень: Владеть ПК-1,ОПК-9
7	определять показания и противопоказания для санаторно-курортного лечения Файлов нет Уровень: Уметь ПК-14
8	Определять двигательный режим для пациентов на разных этапах реабилитации. Файлов нет Уровень: Уметь ПК-14
9	Навыком сбора анамнеза спортивного, в медицинской реабилитации и проведение клинического обследования Файлов нет Уровень: Владеть ПК-14

10	Оценивать данные, полученные в результате анкетирования Файлов нет Уровень: Уметь ПК-1
11	Определить степень никотиновой зависимости. Файлов нет Уровень: Уметь ПК-1,ОПК-9
12	Навыком проведения процедуры закаливания людей разных возрастных групп. Файлов нет Уровень: Владеть ПК-14
13	Навыком определения физической нагрузки для детей, подростков и взрослых с учетом возраста и уровня состояния здоровья Файлов нет Уровень: Владеть ПК-14
14	Разрабатывать программу профилактических мероприятий по устранению развития факторов риска ХНИЗ Файлов нет Уровень: Уметь ОК-6,ПК-1
15	Навыком измерения роста. Файлов нет Уровень: Владеть ПК-1,ОПК-9
16	Навыками общения с пациентами Файлов нет Уровень: Владеть ПК-1,ПК-16
17	Рассчитать количество доз алкоголя в зависимости от количества и крепости. Файлов нет Уровень: Уметь ПК-1,ОПК-9
18	Навыками мотивации к отказу от курения, способами лечения табачной зависимости Файлов нет Уровень: Владеть ПК-1,ПК-16
19	Определить степень мотивации к отказу от курения. Файлов нет Уровень: Уметь ПК-1,ОПК-9
20	Навыком измерения и оценки пульса. Файлов нет Уровень: Владеть ПК-1,ОПК-9

21	Измерить и оценить окружность живота. Файлов нет Уровень: Уметь ПК-1,ОПК-9
22	Рассчитать калорийность питания в зависимости от уровня физической активности. Файлов нет Уровень: Уметь ПК-1,ОПК-9
23	Измерить и оценить АД. Файлов нет Уровень: Уметь ПК-1,ОПК-9
24	Навыками расчета уровня физической активности, составление программ физической активности Файлов нет Уровень: Владеть ОК-6
25	Проводить санитарно-просветительную работу по профилактике ХНИЗ среди различных групп населения Файлов нет Уровень: Уметь ПК-16
26	Оценить факторы риска хронических неинфекционных заболеваний. Файлов нет Уровень: Уметь ПК-1,ОПК-9
27	Определить тактику медицинского персонала при выявлении особо опасных инфекций Файлов нет Уровень: Уметь ПК-3
28	Оценить физическую работоспособность пациента. Файлов нет Уровень: Уметь ОК-6,ПК-1
29	Собрать эпидемиологический анамнез Файлов нет Уровень: Уметь ПК-3
30	Определить показания и противопоказания для плановой и экстренной вакцинопрофилактики населения Файлов нет Уровень: Уметь ПК-3
31	Выделить звенья эпидемиологического процесса Файлов нет Уровень: Уметь ПК-3

32	Соблюдать принципы этики и деонтологии Файлов нет Уровень: Уметь ОПК-4
33	Проведением санитарно-эпидемиологического обследования очага инфекционного заболевания Файлов нет Уровень: Владеть ПК-3
34	Использованием в работе персональных данных пациентов и сведений, составляющих врачебную тайну Файлов нет Уровень: Владеть ОПК-4

2.12. Примерная тематика рефератов (эссе)

1 курс

1 семестр

№ п/п	Темы рефератов
1	2
1	Роль молодежных коллективов в решении вопросов планирования семьи Файлов нет ОПК-4
2	Оценка физической активности Файлов нет ОК-6
3	Табак - основная угроза здоровью. Файлов нет ПК-1,ПК-16
4	Алкоголь и подростки. Алкогольная болезнь. Кодирование при алкоголизме. Алкогольный травматизм: сравнительный анализ диагнозов пострадавших по картам вызовов скорой медицинской помощи (по материалам МБУЗ ГССМП г. Красноярск) Файлов нет ПК-1,ОПК-9
5	Пассивное курение. Файлов нет ПК-1,ПК-16
6	Управляемые факторы стресса. Методы управления стрессом. Файлов нет ПК-16,ОПК-9,ПК-14
7	Методы профилактики ТДР Файлов нет ПК-16,ПК-14

8	Механизм и основные факторы риска развития остеопороза Файлов нет ПК-1,ПК-16
9	Курение во время беременности. Влияние на плод. Файлов нет ПК-16,ПК-14
10	Влияние на человека курения кальяна. Файлов нет ПК-1,ПК-14

2.13. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

2.13.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Вид носителя (электронный/бумажный)
1	2	3

2.13.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Вид носителя (электронный/бумажный)
1	2	3
1	Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 379 с. - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/viewer/osnovy-meditsinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-533120#page/1	ЭБС Юрайт
2	Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / Е. Клочкова, Е. Андреева, Е. Калинина, М. Тищенко ; ред. Е. В. Клочкова. - 2-е изд. (эл.). - Москва : Теревинф, 2019. - 274 с. - Текст : электронный. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421205272.html	ЭБС Консультант студента (ВУЗ)
3	Экология человека : учебник для вузов / ред. А. И. Григорьев. - 2-е изд., испр. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - Текст : электронный. - URL: http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970437476.html	ЭБС Консультант студента (ВУЗ)

2.13.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Порядковый номер	1
Наименование	Международное общественное движение Здоровая планета
Вид	Интернет-ресурс
Форма доступа	http%3A%2F%2Fwww.zdorovajaplaneta.ru%2Fzdorovyj-obraz-zhizni-zozh%2F
Рекомендуемое использование	дополнительная литература для подготовки к практическим занятиям

Порядковый номер	2
Наименование	Здоровая Россия
Вид	Интернет-ресурс
Форма доступа	http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2F
Рекомендуемое использование	дополнительная литература для подготовки к практическим занятиям

Порядковый номер	3
Наименование	Калькулятор калорий
Вид	Интернет-ресурс
Форма доступа	http%3A%2F%2Fwww.calorizator.ru%2F
Рекомендуемое использование	дополнительная литература для подготовки к практическим занятиям

2.13.4. Карта перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем по специальности 31.05.01 Лечебное дело для очной формы обучения

№ п/п	Вид	Наименование	Режим доступа	Доступ	Рекомендуемое использование
1	2	3	4	5	6
1.	Видеоуроки практических навыков				
		Мультимедийные материалы	http://krasgmu.ru/index.php?page[self]=cdo	По логину/паролю	Электронный
2.	Видеолекции				
		Конспекты лекций	http://krasgmu.ru/index.php?page[self]=cdo	По логину/паролю	Электронный Сетевой
3.	Учебно-методический комплекс для дистанционного обучения				
		Учебно-методические материалы	http://krasgmu.ru/index.php?page[self]=cdo	По логину/паролю	Печатный Электронный
4.	Программное обеспечение				
		Электронная библиотека	http://krasgmu.ru/index.php?page[self]=cdo	По логину/паролю	Электронный
5.	Информационно-справочные системы и базы данных	ЭБС Консультант студента ВУЗ ЭБС Айбукс ЭБС Букап ЭБС Лань ЭБС Юрайт ЭБС MedLib.ru НЭБ eLibrary БД Web of Science БД Scopus ЭМБ Консультант врача Wiley Online Library Springer Nature ScienceDirect (Elsevier) СПС КонсультантПлюс СПС Консультант Плюс	http://www.studmedlib.ru/ https://ibooks.ru/ https://www.books-up.ru/ https://e.lanbook.com/ https://www.biblio-online.ru/ https://www.medlib.ru https://elibrary.ru/ http://webofscience.com/ https://www.scopus.com/ http://www.rosmedlib.ru/ http://search.ebscohost.com/ http://onlinelibrary.wiley.com/ http://journals.cambridge.org/ https://rd.springer.com/ https://www.sciencedirect.com/ http://www.consultant.ru/	По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю, по IP-адресу По логину/паролю, по IP-адресу По IP-адресу По логину/паролю По IP-адресу По IP-адресу По IP-адресу По IP-адресу По IP-адресу По IP-адресу По IP-адресу	Для самостоятельной работы, при подготовке к занятиям

2.13.5. Материально-техническая база дисциплины, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине "Здоровый образ жизни" по специальности 31.05.01 Лечебное дело (очное, высшее образование, 6,00) для очной формы обучения

№ п/п	Наименование	Кол-во	Форма использования
1	2	3	4
	Аудитория №1		аудитория для проведения занятий лекционного типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735,V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100
1	Проектор	1	
2	Микрофон	1	
3	Доска	1	
4	Компьютер	1	
5	Колонки	1	
6	Проекционный экран	1	
7	Трибуна	1	
8	Стол	60	
9	Посадочные места	360	
10	Индукционная система Исток С1и	1	
11	Акустический усилитель и колонки	1	
	Лекционный зал морфологического корпуса		аудитория для проведения занятий лекционного типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735,V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100

1	Проектор	1	
2	Микрофон	1	
3	Доска	1	
4	Компьютер	1	
5	Колонки	1	
6	Проекционный экран	1	
7	Трибуна	1	
8	Стол	100	
9	Посадочные места	350	
10	Индукционная система Исток С1и	1	
11	Акустический усилитель и колонки	1	
	Лекционный зал лабораторного корпуса		аудитория для проведения занятий лекционного типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735,V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100
1	Проектор	1	
2	Микрофон	1	
3	Доска	1	
4	Компьютер	1	
5	Колонки	1	
6	Проекционный экран	1	
7	Трибуна	1	
8	Стол	60	
9	Посадочные места	300	
10	Индукционная система Исток С1и	1	

	Аудитория №2		аудитория для проведения занятий лекционного типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735,V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100
1	Проектор	1	
2	Микрофон	1	
3	Доска	1	
4	Компьютер	1	
5	Колонки	1	
6	Проекционный экран	1	
7	Трибуна	1	
8	Столы	60	
9	Посадочные места	360	
	Аудитория №3		аудитория для проведения занятий лекционного типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735,V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100
1	Проектор	1	
2	Микрофон	1	
3	Доска	1	
4	Компьютер	1	
5	Колонки	1	
6	Проекционный экран	1	
7	Трибуна	1	
8	Столы	32	
9	Посадочные места	256	

	Читальный зал НБ		аудитория для самостоятельной работы Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735, V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100
1	Клавиатура со шрифтом Брайля	13	
1	Проектор	1	
2	Экран	1	
3	Ноутбук	1	
4	Персональный компьютер	18	
5	Сканирующая и читающая машина CARA CE	1	
6	Столы	30	
7	Посадочные места	43	
8	Индукционная система Исток С1и	1	
9	Головная компьютерная мышь	1	
10	Клавиатура программируемая крупная адаптивная	1	
11	Джойстик компьютерный	1	
12	Принтер Брайля (рельефно-точечный)	1	
13	Специализированное ПО: экранный доступ JAWS	1	
14	Ресивер для подключения устройств	1	

2.14. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при изучении дисциплины "Здоровый образ жизни": 17% интерактивных часов от объема аудиторных часов. В рамках изучения дисциплины «Здоровый образ жизни» обучение студентов проводится на лекциях, аудиторных (практических) занятиях, а также в результате самостоятельного изучения отдельных тем. Занятия проводятся с использованием следующих методов обучения: объяснительно-иллюстративного, метода проблемного изложения, репродуктивного, частично-поискового и исследовательского. В рамках изучения дисциплины проводятся следующие разновидности лекций: академическая, проблемная, лекция-беседа, лекция с применением техники обратной связи, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция с разбором конкретных ситуаций, с применением видео-фильмов. Проводятся следующие разновидности практических занятий: дискуссия, демонстрация, беседа, , наблюдение, консультирование,

мозговой штурм, анализ проблемных ситуаций, деловая и ролевая образовательная игра, работа в малых группах. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся включает следующие виды учебной деятельности: работа с учебниками и монографиями, конспектирование, упражнения, решение тестов и задач, экспертиза, подготовка ответов на вопросы, подготовка презентации, эссе, реферата и т.д.

2.15. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

		Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин			
№ п/п	Наименование последующих дисциплин	1	2	3	4
1	Гигиена		+	+	
2	Общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения	+			+
3	Госпитальная терапия, эндокринология			+	
4	Первичная профилактика злокачественных новообразований		+		+
5	Поликлиническая терапия	+	+	+	+
6	Профилактика социально значимых состояний у лиц молодого возраста	+	+	+	+
7	Философия			+	
8	Функциональная диагностика и профилактика сердечно-сосудистой и бронхо-легочной патологии		+	+	

2.16. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение складывается из аудиторных занятий (24 час.), включающих лекционный курс и клинические практические занятия и самостоятельной работы (48 час.). Основное учебное время выделяется на практическую работу по закреплению знаний и получение практических навыков. При изучении учебной дисциплины необходимо использовать базисные знания, освоить практические умения работы с амбулаторным больным, учебной литературой, а также оценивать социальные факторы, влияющие на состояние психического и физического состояния пациента. Клинические практические занятия проводятся в виде докладов по вопросам темы занятия, «вопрос-ответ», деловой игры, круглого стола, использования наглядных пособий, решения ситуационных задач, ответов на тестовые задания, разбора больных. В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: лекция-беседа, круглые столы, деловые игры и др. Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям, текущему контролю и включает в себя работу с учебной литературой, написание рефератов, подготовку презентаций, а также подготовку к тестированию. Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Здоровый образ жизни» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры. По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические указания для студентов и методические рекомендации для преподавателей. Во время изучения учебной дисциплины студенты самостоятельно проводят научно-исследовательскую работу, оформляют таблицы и предоставляют рефераты. Написание реферата способствует формированию научно-исследовательских навыков, умений работать с научной литературой, правильно оформлять свою научную работу в виде реферата. Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Обучение студентов способствует воспитанию у них навыков общения с больным с учетом этико-деонтологических особенностей пациентов. Самостоятельная работа с пациентами способствует формированию активной жизненной позиции поведения, аккуратности, дисциплинированности. Исходный уровень знаний студентов определяется тестированием и ответами на вопросы, текущий контроль усвоения предмета определяется вопросами по теме

занятия, при решении типовых ситуационных задач и тестовых заданий. В конце изучения дисциплины проводится промежуточный контроль знаний с проверкой практических умений, использованием тестового контроля и собеседованием (решением ситуационных задач и ответами на вопросы к зачету).

2.17. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

по заявлению обучающегося кафедрой разрабатывается адаптированная рабочая программа с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающегося.

2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими;
- присутствие преподавателя, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры. В случае невозможности беспрепятственного доступа на кафедру организовывать учебный процесс в специально оборудованном помещении (ул. Партизана Железняка, 1, Университетский библиотечно-информационный центр: электронный читальный зал (ауд. 1-20), читальный зал (ауд. 1-21).

3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Оборудование	Формы
С нарушением слуха	1. Индукционная система Исток с1и	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	1. Сканирующая и читающая машина SARA CE; 2. Специализированное ПО: экранный доступ JAWS; 3. Наклейка на клавиатуру со шрифтом Брайля; 4. Принтер Брайля (рельефно-точечный);	- в печатной форме (по договору на информационно-библиотечное обслуживание по межбиблиотечному абонементу с КГБУК «Красноярская краевая специальная библиотека – центр социокультурной реабилитации инвалидов по зрению» №2018/2 от 09.01.2018 (срок действия до 31.12.2022) - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;

С нарушением опорно-двигательного аппарата	1. Специализированный стол; 2. Специализированное компьютерное оборудование (клавиатура программируемая крупная адаптивная, головная компьютерная мышь, джойстик компьютерный);	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
1. Ресивер для подключения устройств.		