

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

"Здоровый образ жизни"

уровень специалитета

очная форма обучения

срок освоения ОПОП ВО - 6 лет

2023 год

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной,
воспитательной работе
и молодежной политике
д.м.н., доцент
И.А. Соловьева

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'И.А. Соловьева', is written over a horizontal line.

27 июня 2023

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплины «Здоровый образ жизни»

Для ОПОП ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело. Направленность (профиль):
Клиническая медицина с курсом межкультурной коммуникации

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 - 12 час.

Практические занятия - 20 час.

Самостоятельная работа - 40 час.

Зачет - I семестр

Всего часов - 72

Трудоемкость дисциплины - 2 ЗЕ

2023 год


При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 12 августа 2020 № 988.

2) Учебный план по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный Ученым Советом ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России (протокол № 5 от 17 мая 2023 г.).

3) Стандарт организации «Учебно-методический комплекс дисциплины (модуля). Часть I. Рабочая программа дисциплины (модуля). СТО СМК 8.3.05-21. Выпуск 3.»


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 22 мая 2023 г.)

Заведующий кафедрой физической и реабилитационной медицины с курсом ПО  д.м.н.,
доцент Можейко Е.Ю.

Согласовано:

Декан лечебного факультета  к.фарм.н. Харитоновна Е.В.

26 июня 2023 г.

председатель методической комиссии по специальности 31.05.01 Лечебное дело  Коновалов
В.Н.

Программа заслушана и утверждена на заседании ЦКМС (протокол № 12 от 27 июня 2023 г.)

Председатель ЦКМС  д.м.н., доцент Соловьева И.А.

Авторы:

- Овчинникова Т.В.

- Логинова О.В.

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.

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. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Табачные изделия, их состав и выделяемые вещества. Виды табачных изделий. Миф о легких сигаретах. Курения кальяна. Методы отказа от курения. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Медицинская профилактика - основные понятия, определения. Формы и методы профилактической работы. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Закаливание организма. Показания, противопоказания. Методики | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| 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. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Стресс. Тревожно-депрессивные расстройства. Немедикаментозные методы коррекции. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 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. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Рациональное питание в формировании здорового образа жизни. Принципы рационального питания. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Ожирение как фактор риска сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний. Принципы рационального питания. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Обследование пациента. Измерение роста, веса, окружности живота, артериального давления, пульса. Подсчет ИМТ. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Табачные изделия, их состав и выделяемые вещества. Виды табачных изделий. Компоненты табачного дыма. Миф о легких сигаретах. Курение кальяна. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Историческая справка о начале употребления алкоголя. Культурные особенности применения алкоголя. Разумные дозы алкоголя. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Методы отказа от курения. Выявление степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема), мотивации к отказу от курения. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Историческая справка о начале употребления алкоголя. Культурные особенности применения алкоголя. Виды алкогольной продукции. Вред от злоупотребления алкоголем. Употребление алкоголя. Разумные дозы алкоголя. Подсчет доз по количеству и крепости алкоголя. Вопросник на выявление злоупотребления алкоголем. | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| 4. | Формирование здорового образа жизни в системе здравоохранения. | | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | | Планирование семьи. Разработка индивидуальных мероприятий по планированию семьи. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |
| | | Систематизация изученного материала Зачетное занятие | УК-7, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-3, ПК-5 | УК-7.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ПК-5.5 |