

## **АННОТАЦИЯ**

**к рабочей программе послевузовского профессионального образования  
ординатора по дисциплине «Здоровый образ жизни»  
вариативной образовательной программы  
по специальности 31.08.30 «Генетика»**

**Место дисциплины в структуре вариативной образовательной программы, в модульной структуре ОПОП.**

Дисциплина «Здоровый образ жизни» относится к блоку дисциплин вариативной образовательной программы по специальности 31.08.30 «Генетика». Дисциплина служит теоретической основой для изучения дисциплин специальности в рамках подготовки в ординатуре и создает базу для понимания ординаторами процессов профилактики заболеваний.

### **Цели и задачи дисциплины:**

Цель изучения дисциплины «Здоровый образ жизни» - приобретение ординаторами теоретических знаний, совершенствование профессиональных умений и навыков по организации работы направленной на профилактику неинфекционных заболеваний.

### **Задачами дисциплины являются:**

- 1 Систематизация и совершенствование теоретических знаний по вопросам физической активности и ее роли в формировании ЗОЖ
- 2 Получение представлений об основах холодного закаливания и его влияния на важнейшие системы жизнеобеспечения организма.
- 3 Изучение принципов рационального питания и возможностей профилактики ожирения.
- 4 Совершенствование профессиональной подготовки клинического ординатора по проведению профилактических программ, знание особенностей сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.
- 5 Знать основные факторы риска, овладеть тактикой мониторинга и основными принципами профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

- 6 Сформировать основы клинического мышления по вопросам консультирования в области пропаганды здорового образа жизни в рамках своей специальности.

**Содержание и структура дисциплины:**

**Раздел 1 .** Физическая активность и ее роль в формировании здорового образа жизни.

**Раздел 2.** Ожирение, пути профилактики и лечения нарушений углеводного обмена.

**Раздел 3.** Факторы риска и профилактика хронических неинфекционных заболеваний.

**Раздел 4.** Профилактика сердечнососудистых заболеваний (*АГ, ИБС, инсульт...*).

**Общая трудоемкость дисциплины:**

1 зачетная единица (36 академических часов)

**Форма контроля:** Промежуточная аттестация в форме зачета.

Заведующий кафедрой  
профилактики заболеваний,  
здорового образа жизни  
и эпидемиологии, д.м.н.



С.Н. Алексеенко