

Министерство здравоохранения Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Красноярский краевой центр медицинского образования»  
(КГБОУДПО ККЦМО)



Утверждаю:

Директор КГБОУДПО ККЦМО

А. И. Грицан

«09» \_\_\_\_\_ 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
«Профилактика ожирения: рациональный подход и эффективные мероприятия»  
(заочная программа)

Красноярск, 2026

**Краткая аннотация:** дополнительная общеобразовательная программа «Профилактика ожирения: рациональный подход и эффективные мероприятия» предназначена для слушателей, интересующихся современным подходом к профилактике ожирения.

Программа представлена объемом 18 часов (дистанционное обучение).

Программа составлена с учетом требований Федерального закона от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2030 года (Указ Президента Российской Федерации от 8 декабря 2025 г. №896).

(основание составления программы)

Организация-разработчик: КГБОУДПО ККЦМО  
(наименование организации)

Составители: Чустеева Ю.В. – преподаватель КГБОУДПО ККЦМО  
(ФИО, должность, место работы)

Рекомендовано: методическим советом КГБОУДПО ККЦМО

от «09» апреля 2026 г. Протокол № 7

## Оглавление

1. Паспорт программы.....	4
2. Учебный план.....	5
3. Тематический план.....	6
4. Календарный учебный график.....	7
5. Рабочая программа.....	8
6. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	9
7. Контроль и оценка результатов освоения образовательной программы.....	11

## 1. Паспорт программы

**1. Цель программы повышения квалификации:** приобретение слушателями знаний об эффективных способах профилактики ожирения, основанных на современных научных данных.

**2. Планируемые результаты обучения:** обучающийся, освоивший программу, должен знать способы профилактики ожирения и использовать их в повседневной жизни.

Сформированные компетенции

ОК 1	Проведение мероприятий по профилактике ожирения в повседневной жизни
------	--

**3. Требования к уровню образования обучающихся:**

3.1. Категория обучающихся: лица, интересующиеся современным подходом к профилактике ожирения.

3.2. Сфера применения компетенций: повседневная жизнь.

3.3. Требования к профессиональной подготовке, необходимой для освоения программы: не предъявляются.

**4. Характеристика подготовки по программе**

4.1. Форма обучения (очная, очно-заочная, заочная): заочная с ДОТ.

4.2. Нормативный срок освоения программы: 18 час.

4.3. Режим обучения (количество часов в день): 6-8 час.

**2. Учебный план**  
дополнительной общеобразовательной программы  
**«Профилактика ожирения: рациональный подход и эффективные мероприятия»**  
(заочная программа)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	лекция	практика	
1	Общие сведения о проблеме ожирения	8	8	-	Тест-контроль Контрольные вопросы
2	Профилактика ожирения: современный подход	9	9	-	Тест-контроль Контрольные вопросы
3	Итоговая аттестация	1	-	-	Тест-контроль
	<b>Итого</b>	18	17	-	

**3. Тематический план**  
 дополнительной общеобразовательной программы  
**«Профилактика ожирения: рациональный подход и эффективные мероприятия»**  
 (заочная программа)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	лекция	практика
1	Общие сведения о проблеме ожирения	8	8	-
1.1	Понятие об ожирении	2	2	-
1.2	Классификация, проявления и диагностика ожирения	4	4	-
1.3	Современные возможности лечения ожирения	2	2	-
	Промежуточная аттестация	-	-	-
2	Профилактика ожирения: современный подход	9	9	-
	Промежуточная аттестация	-	-	-
3	Итоговая аттестация	1	1	-
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>

**4. Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной программы  
**«Профилактика ожирения: рациональный подход и эффективные мероприятия»**  
(заочная программа)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (модулей)</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Неделя/день обучения</b>	<b>Виды контроля</b>
1	Общие сведения о проблеме ожирения	8	1-3 день	СК, АП
2	Профилактика ожирения: современный подход	9	1-3 день	СК, АП
3	Итоговая аттестация	1	3 день	АИ
	<b>Итого</b>	<b>18</b>		

АИ – аттестация итоговая

АП – аттестация промежуточная

ПК – производственный контроль

СК – самоконтроль

**5. Рабочая программа**  
 дополнительной общеобразовательной программы  
**«Профилактика ожирения: рациональный подход и эффективные мероприятия»**  
 (заочная программа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание (перечень учебных вопросов)	Количество часов	Код компетенции
1	<b>Общие сведения о проблеме ожирения</b>		<b>8</b>	ОК 1
1.1	Понятие об ожирении	<b>Лекция</b> Ожирение как медицинская и социальная проблема: определение, распространенность (масштаб неинфекционной эпидемии). Причины, приводящие к ожирению. Влияние ожирения на здоровье человека, его психологическое состояние.	2	
1.2	Классификация, проявления и диагностика ожирения	<b>Лекция</b> Типы ожирения. Способы диагностики ожирения у взрослых и детей. Стадии ожирения и их клинические проявления.	4	
1.3	Современные возможности лечения ожирения	<b>Лекция</b> Диетотерапия и физическая активность – основа лечения ожирения. Медикаментозная терапия ожирения. Бариатрическая хирургия и возможности ее применения для лечения ожирения.	2	
2	<b>Профилактика ожирения с позиции современной науки</b>		<b>9</b>	ОК 1
	<b>Лекция</b> 10 шагов для профилактики ожирения у взрослых и детей: физическая активность, рациональное питание, формирование правильного пищевого поведения, здоровый сон, управление стрессом и др. Эффективные рекомендации по профилактике ожирения для повседневной жизни.		9	
3	<b>Итоговая аттестация</b>	Выполнение тестовых заданий с использованием ИКТ	<b>1</b>	

## 6. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 6.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение: куратор курса, тьютор – специалист, имеющий высшее профессиональное образование, соответствующее преподаваемому профилю. Преподаватели, обеспечивающие сопровождение курса и сопровождение обучения слушателей должны проходить повышение квалификации по специальности не реже одного раза в пять лет.

### 6.2. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Не требуется	- теоретическое	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО <a href="http://krascpk.ru">http://krascpk.ru</a>
Не требуется	- промежуточная аттестация	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО <a href="http://krascpk.ru">http://krascpk.ru</a>
Не требуется	- итоговое тестирование	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО <a href="http://krascpk.ru">http://krascpk.ru</a>

### 6.3. Учебно-материальное, информационное обеспечение программы

#### Электронные образовательные ресурсы

1. ГНЦ РФ ФГБУ «НМИЦ эндокринологии им. академика И.И. Дедова» Минздрава России, Центр лечения и профилактики метаболических заболеваний и ожирения [https://www.endocrincentr.ru/departments/centry\\_kompetencij/centr\\_metabolicheskikh\\_zabolevaniy\\_i\\_ozhireniya](https://www.endocrincentr.ru/departments/centry_kompetencij/centr_metabolicheskikh_zabolevaniy_i_ozhireniya)
2. Информационный бюллетень ВОЗ «Ожирение и избыточная масса тела»: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Калькуляторы здоровья (Центр общественного здоровья и медицинской профилактики): <https://mpmo.ru/dop/imt.php>
4. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора, раздел «Здоровое питание»: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/>
5. Федеральное государственное бюджетное учреждение Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины Министерства здравоохранения Российской Федерации: <https://gnicpm.ru/?s=ожирение>

### **Литература**

1. Драпкина О.М., Ким О.Т. Ожирение – эпидемия эпохи антропоцена: монография. М.: РОПНИЗ, ООО «Силиця-Полиграф», 2024. 176 с.
2. Клинические рекомендации Министерства здравоохранения РФ «Ожирение у детей» (2024).
3. Клинические рекомендации Министерства здравоохранения РФ «Ожирение у взрослых» (2024).

## 7. Контроль и оценка результатов освоения образовательной программы

Оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы «Профилактика ожирения: рациональный подход и эффективные мероприятия» включает итоговую аттестацию в форме компьютерного тестирования. Формы контроля доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Используемые контрольно-измерительные материалы для оценки качества освоения программы:

1. тестовые задания,
2. контрольные вопросы.

При успешном освоении программы выдается сертификат о прохождении курса.

Результаты обучения (освоенные ОК)	Основные показатели результатов подготовки	Формы контроля
ОК 1 Проведение мероприятий по профилактике ожирения в повседневной жизни	<b>Знать:</b> - основные сведения об ожирении, его видах, стадиях и проявлениях, - влияние ожирения на здоровье и психологическое состояние человека, - способы диагностики и методы лечения ожирения, - мероприятия по профилактике ожирения и рекомендации по их реализации в повседневной жизни. <b>Уметь:</b> - применять знания о современных способах профилактики ожирения в повседневной жизни.	Тест-контроль Контрольные вопросы

## Фонд оценочных средств

### 1. Ожирение – основной фактор риска:

сахарного диабета 2 типа  
сердечно-сосудистых заболеваний  
язвенной болезни желудка  
цирроза печени

### 2. Индекс массы тела:

отношение массы тела (в килограммах) к квадрату роста человека (в метрах)  
разница роста (в сантиметрах) и веса (в килограммах)  
отношение массы тела (в килограммах) к окружности живота (в сантиметрах)

### 3. Диета при ожирении:

как минимум 4-х разовое питание, обязательный завтрак  
употребление сладких фруктов до 300 г в день  
употребление сладких молочных продуктов  
ограничение сладких напитков  
обогащение рациона овощами

### 4. Крайняя степень ожирения:

морбидное  
аморфное  
кластерное

### 5. Бариатрическая хирургия предназначена для лечения ожирения:

верно  
неверно

### 6. Избыточное поступление калорий в условиях гиподинамии и наследственной предрасположенности – причина:

простого (идиопатического) ожирения  
гипоталамического ожирения  
моногенного ожирения

### 7. Нарушения сна, снижение его продолжительности увеличивает риск развития ожирения:

верно  
неверно

### 8. Оптимальная продолжительность грудного вскармливания для профилактики ожирения:

минимум 2 года  
до 1 года  
1-1,5 года  
до 6 месяцев