Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Алексеенко Сергей Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.11.2026 15:58:17
Уникальный программный ключ:
1a71b4ffae53ef7400543ab56ba60a699d538e44



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«**Кубанский государственный медицинский университет**»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Согласовано:
Директор института непрерывного образования

_____А.П. Богдан

«26» декабря 2024 г.

Утверждаю:
Проректор последипломного обучения

_____А.А. Сухинин

«26» декабря 2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По дисциплине** **«Здоровый образ жизни»**
(наименование дисциплины)

**Для специальности** 32.08.72 Стоматология общей практики
(наименование и код специальности)

**Институт** **непрерывного образования**
(наименование факультета)

**Кафедра** **Превентивной медицины и новых технологий здоровьесбережения**

(наименование кафедры)

Форма обучения: очно

Общая трудоемкость дисциплины - 1,0 (зачетных единиц, 36 часов)

Итоговый контроль: зачет.

2024

Рабочая программа дисциплины «**Здоровый образ жизни»** составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.72 Стоматология общей практики утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №19 от 09.01.23г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.72 Стоматология общей практики (уровень подготовки кадров высшей квалификации)»

**Разработчики рабочей программы:**

Зав. кафедрой, д.м.н. _____ С.Н. Алексеенко

Профессор, д.м.н. _____ А.С. Татевосян

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры**
Превентивной медицины и новых технологий здоровьесбережения

« 13 » 04 2024 г., протокол заседания № 4

Заведующий кафедрой
Превентивной медицины и
новых технологий
здоровьесбережения, д.м.н. _____ С.Н. Алексеенко

**Рецензент**
Доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения №1
к.м.н., _____ С.Н. Стриханов

**Согласовано:**
Председатель методической комиссии
д.м.н., профессор _____ И.Б. Заболотских

**2. Вводная часть**

**2.1. Цели и задачи дисциплины**

**Целью высшего профессионального образования** ординатора по дисциплине «**Здоровый образ жизни**» является подготовка квалифицированного врача-специалиста, обладающего системой общекультурных и профессиональных компетенций, способного и готового для самостоятельной профессиональной деятельности в области пропаганды здорового образа жизни в своей специализированной области **для предотвращения и уменьшения бремени заболеваемости и смертности от неинфекционных заболеваний** и являющего собой пример приверженности здоровому образу жизни и культуре здоровья**.**

**Задачи высшего профессионального образования** ординатора по дисциплине «**Здоровый образ жизни**»:

1. Сформировать определенный объём базовых медицинских знаний, формирующих профессиональные компетенции клинического ординатора по изучаемой дисциплине.
2. Знать основные факторы риска, овладеть тактикой мониторинга и основными принципами профилактики хронических неинфекционных заболеваний.
3. Знать современные представления о кислотной нагрузке на организм при различных стереотипах питания, и ответные компенсаторно приспособительные механизмы буферных систем организма при хронической ацидификации.
4. Совершенствовать профессиональную подготовку ординатора по проведению профилактических программ, знать особенности сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.
5. Сформировать основы клинического мышления по вопросам консультирования в области пропаганды здорового образа жизни в рамках своей специальности.

**2.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «**Здоровый образ жизни**» относится к специальности и является дисциплиной базовой части

**2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

**2.3.1. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:**

1. Профилактическая работа;
2. Психолого-педагогическая деятельность.
3. Организационно – управленческая деятельность.
4. Пропаганда здорового образа жизни в своей специализированной области.
5. Личная приверженность здоровому образу жизни и культуре питания**.**
6. Знание основных факторов риска, овладение техникой мониторинга и основными принципами профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

**2.3.2. Компетенции, сформированные у клинических ординаторов в процессе изучения дисциплины**

Работая по своей основной специальности, клинический ординатор в рамках изучаемой дисциплины должен уметь проводить осмотр и оценивать данные физического исследования пациента; интерпретировать результаты лабораторных и функциональных тестов; осуществлять мероприятия по укреплению здоровья населения, включая формирование здорового образа жизни, сокращение потребления алкоголя и табака, проводить анализ состояния здоровья и профилактику неинфекционных заболеваний и вести учетно-отчетную медицинскую документацию.

Четыре категории заболеваний, на которых сконцентрирован план действий - **сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хроническая патология органов дыхания и сахарный диабет** - вносят самый крупный вклад в

заболеваемость и смертность от неинфекционных заболеваний. Эти четыре категории неинфекционных заболеваний в значительной мере предотвратимы или поддаются контролю посредством эффективных вмешательств, направленных на устранение общих факторов риска, а именно: **употребление табака, нездоровый режим питания, недостаточная физическая нагрузка (гиподинамия) и вредное употребление алкоголя**. Эти основные категории неинфекционных заболеваний и их факторы риска рассматриваются в плане действий вместе для того, чтобы подчеркнуть общие этиологические факторы и схожие подходы к их профилактике. Однако такое объединение не подразумевает, что все факторы риска в равной степени связаны с каждым из этих заболеваний. Есть много других патологических состояний, важных для общественного здравоохранения, которые тесно связаны с четырьмя основными категориями неинфекционных заболеваний, включая другие неинфекционные заболевания: почечные, эндокринные, неврологические, гематологические, гастроэнтероло-гические, печеночные, скелетно-мышечные, заболевания кожи и полости рта, психические расстройства. Неинфекционные заболевания и их факторы риска сопряжены также с инфекционными болезнями, охраной здоровья матерей, детей и подростков, репродуктивным здоровьем, старением и детерминантами здоровья, связанными с окружающей, профессиональной и социальной средой.

**Сформированные компетенции**

| № п\п | Номер/ индекс компетенции | Содержание компетенции (модуля) | В результате изучения дисциплины обучающийся должен: | | | Оценочные средства |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Знать | Уметь | Владеть | |
| 1. | **УК-1,2,3** | Способность и готовность анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать на практике методы гуманитарных, естественно-научных, медико-биологических и клинических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности Готовность к управлению кол-лективом, толерантно восприни-мать социальные, этнические, конфессиональн | Патофизиологические основы токсического действия на организм человека спиртов, наркотических веществ, оксикантов окружающей среды; Экологические проблемы глобального и регионального характера и последствия загрязненной окружающей среды | Устанавливать причинно-следственные связи между заболеваниями, имеющим социально значимый характер и продуктами, влияющими на жизнедеятельность Устанавливать причинно-следственные связи между заболеваниями и экологическими проблемами.. | Навыками информационного поиска; Навыками реферирования; Навыками устного общения; Навыками работы со справочной литературой. | Опрос, тестирование рефераты |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ые и культурные различия (УК-2) Готовность к участию в педагогической деятельности по программам среднего и высшего медицинского образования или среднего и высшего фармацевтического образования, а также по дополнительным профессиональным программам для лиц, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения (УК-3) | | | | |
| 2. | **ПК-1** | Способность и готовность использовать методы оценки природных и медико-социальных факторов | Знать современные данные и тенденции санитарно-эпидемиологической обстановки в городе и крае, | Уметь анализировать данные экологической, медико-социальной ситуации; проводить мероприятия по | Владеть методами расчета и анализа показателей заболеваемости; составления схемы диспан- | Опрос, тестирование |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | среды в развитии болезней у взрослого населения и подростков, проводить их коррекцию, осуществлять профилактические мероприятия по предупреждению инфекционных, паразитарных и неинфекционных болезней, проводить санитарно-просветительную работу по гигиеническим вопросам; | эндемичные заболевания, показатели их распространенности; эпидемиологическую ситуацию в текущем эпидемическом сезоне; тенденции роста заболеваемости, показателей здоровья населения в крае и РФ; факторы, формирующие здоровье человека, негативные тенденции распространенности факторов риска и социально значимых неинфекционных заболеваний; знать календарь прививок, сроки проведения вакцинации, ревакцинации, тактики в отношении столбняка и бешенства; знать пути передачи инфекции; перечень контагиозных заболеваний кожи и инфекций, являющихся противопоказанием пребывания пациента в коллективе, санатории; гигиенически проблемы медико-санитарной помощи работающему населению. | первичной и вторичной профилактике неинфекционных заболеваний и первичную профилактику инфекционных заболеваний, третичную профилактику; составить план коррекции факторов риска; пропаганды здорового образа жизни; организовать мероприятия по вакцинации населения. | серного наблюдения здоровых с факторами риска и пациентов с заболеваниями внутренних органов; проведения консультирования по вопросам ЗОЖ, организации мониторинга в группах «риска», навыками участия в днях «Здоровья» (анкетирование, антропометрия, взвешивание, измерение АД, консультирование). | |

## 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов/ зачетных единиц |
|---|---|---|
| **1** | | **2** |
| **Аудиторные занятия (всего)**, в том числе: | | **24 / 0,75** |
| Лекции (Л) | | 2 / 0,1 |
| Семинары (С) | | 4 / 0,2 |
| Практические занятия (ПЗ) | | 18 / 0 ,45 |
| **Самостоятельная работа (СР)**, в том числе: | | **12 / 0,25** |
| *История болезни (ИБ)* | | - |
| *Курсовая работа (КР)* | | - |
| *Реферат (Реф)* | | 6 / 0,125 |
| *Расчетно-графические работы (РГР)* | | - |
| *Подготовка к занятиям(ПЗ)* | | 3 /0,06 |
| *Подготовка к текущему контролю (ПТК))* | | - |
| *Подготовка к промежуточному контролю (ППК))* | | 3 / 0,06 |
| **Вид промежуточной аттестации** | зачет (З) | **З** |
| | экзамен (Э) | - |
| **ИТОГО: Общая трудоемкость** | час.<br>ЗЕТ | **36 / 1** |

### 3.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.2.1. Содержание разделов дисциплины

| п/№ | № ком-пе-тен-ции | Наимено-вание раз-дела (моду-ля) учеб-ной дис-циплины | Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов, модульные единицы) |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | **УК-1 -2 -3 ПК-1** | Принципы диспансериза ции, профилактиче ские медицинские осмотры взрослого населения и их роль в формировани и здорового образа жизни. | Определение понятия здоровья. Здоровье как одно из прав человека. Методика проведения диспансеризации взрослого населения, определение групп состояния здоровья и групп диспансерного наблюдения. Двухэтапный принцип проведения диспансеризации. Краткое и углубленное профилактическое консультирование. Факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья. Влияние стереотипа питания на кислотно-основное состояние и окислительно-восстановительный потенциал- ведущих факторах гомеостаза. Основы успеха при организации профилактических программ. Основные компоненты здоровья. Определение понятия «здоровый образ жизни», его основные составляющие. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Факторы, влияющие на образ жизни. Объективная и субъективная составляющие качества жизни. Основные аспекты качества жизни. Взаимосвязь качества жизни и здоровья. Изменение качества жизни при реализации |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | программ укрепления здоровья.<br>Определение понятия «фактор риска». Основные факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Медицинские факторы риска. Поведенческие факторы риска. Использование знаний о факторах риска при организации программ укрепления здоровья. Основные принципы мониторинга факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Выбор факторов риска для мониторинга профилактических программ. Модули анализа факторов риска. Показатели здоровья студентов. |
| **2** | **УК-1 -2 -3 ПК-1** | Табакокурение, профилактика и помощь в отказе от табачной зависимости. | Законодательные основы и стратегические меры против табакокурения. Пути реализации Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ), являющейся первым международным соглашением, принятым под эгидой ВОЗ. Табачные изделия, их состав и выделяемые вещества. Табачная зависимость. Психосоциальные и биологические факторы риска формирования табачной зависимости. Никотиновая зависимость у детей и подростков, пути снижения. Пассивное курение. «Безопасные» дозы и «безвредные» формы потребления табака. Вред для здоровья «легких» и тонких сигарет. Патофизиологические основы влияния табакокурения на организм. Курение табака – один из наиболее опасных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических и других хронических неинфекционных заболеваний. Курение и беременность. Оценка степени никотиновой зависимости и готовности пациента к отказу от курения (скрининговые исследования, тест Фагестрема, оценка степени мотивации к отказу от курения). Поведенческое консультирование. Антитабачное воспитание. Особенности методик проведения антитабачного воспитания. Роль средств массовой информации. «Клубы некурящих». Индивидуальные и групповые формы антитабачного воспитания. Роль медицинских работников в снижении распространенности потребления табака.<br>Психокоррекционные методики и технологии, мотивирующие к отказу от курения. Принципы оказания психологической поддержки при отказе от употребления табака.<br>Индивидуальные психокоррекционные программы в комплексном лечении курящего человека. Фармакологическая помощь при отказе от употребления табака. Реакции и симптомы, возникающие при отказе от табакокурения, пути их коррекции. Профилактика аддиктивного поведения, связанного с курением табака. |
| **3** | **УК-1 -2 -3 ПК-1** | Профилактика злоупотребления алкоголем.. | Здоровый образ жизни как альтернатива пьянству. Патогенетические механизмы токсического действия алкоголя на организм механизмы формирования зависимости. Понятие об эндогенном алкоголе. Мишени воздействия алкоголя. Влияние алкоголя на ацидификацию макроорганизма и органов-мишеней. Клинические и биологические маркеры хронической интоксикации алкоголем. Профилактика развития заболеваний, связанных с употреблением алкоголя. Влияние алкоголя на течение беременности. Алкогольная интоксикация |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | плода. Пивной алкоголизм. Детский и подростковый алкоголизм. «Факторы высокого риска» и признаки риска развития алкоголизма в раннем и подростковом возрасте. Мотивы употребления алкоголя в подростковом возрасте.<br>Задачи антиалкогольной пропаганды. Основные направления содержания антиалкогольной пропаганды. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30декабря 2009 г. № 2128-р «Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкоголем и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года».<br>Медико-социальные последствия алкоголизма. Дифференцированный подход к антиалкогольному воспитанию населения. Особенности профилактики алкоголизма в детском и подростковом возрасте. Антиалкогольное воспитание в школах, ПТУ. Формирование общественного мнения, нетерпимого отношения к пьянству и алкоголизму, привлечение населения к их предупреждению. Формирование альтернативной потреблению алкоголя деятельности. |
| **4.** | **УК-1<br>-2<br>-3<br>ПК-1** | Принципы здорового питания. | Определение понятия «рациональное питание». Нутрициология и ее законы. Основные нутриенты и их роль в формировании здорового образа жизни (белки, жиры, углеводы, витамины, микро- и макроэлементы, пищевые волокна, пектины).<br>Вопросы рационального питания в зависимости от пола, возраста, особенностей труда и быта, физической активности, климато-географических условий, национальных обычаев, традиций. Пирамида рационального питания. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации<br>Рациональное питание как фактор первичной профилактики заболеваний – составная часть здорового образа жизни. **Транс-жиры** и их роль в нарушении жирового и углеводного обменов. Механизмы повреждающего действия тугоплавких жиров. Соблюдение водно-солевого режима. Водный баланс человека. Рациональное питание как фактор первичной профилактики заболеваний, как составная часть здорового образа жизни. Влияние современных продуктов питания, обработанных консервантами на кислотно-основное состояние (КОС) и окислительно-восстановительный потенциал (ОВП), запускающих каскад коморбидных заболеваниц.<br>Энергетический подход в понятии о рациональном питании. Направления расходования энергии в организме. Энергетическое равновесие рациона питания. Роль баланса энергии в поддержании нормальной массы тела, снижение размеров порций и энергетической плотности пищи для ограничения чрезмерного потребления калорий. Рациональное распределение калорийности пищи в течение суток.<br>Самоконтроль массы тела, ведение дневника.<br>Требования к режиму питания. Технология приготовления пищи. Цветовое обозначение продуктов питания. 12 шагов к рациональному питанию.<br>Пропаганда и поддержка исключительно грудного |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | вскармливания на протяжении первых шести месяцев. Принципы формирования пищевых рационов, редуцированные диеты. |
| **5.** | **УК-1 -2 -3 ПК-1** | Физическая активность и ее роль в формировани и здорового образа жизни. | Понятие о физической активности и физической тренированности. Виды физической активности (низкая, умеренная, интенсивная). Принципы индивидуального подбора физических нагрузок, медицинский контроль. Влияние интенсивности физических нагрузок на здоровье человека. Гиподинамия как фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний: ИБС, АГ, сахарного диабета (СД), заболеваний бронхолегочной системы, рака толстого кишечника, молочных желез. Умеренная физическая активность как метод профилактики кардиоваскулярных заболеваний. Положительные эффекты физических нагрузок на основные функциональные параметры.<br>Объективные методы индивидуальной оценки степени тренированности населения (двухкилометровый тест ходьбы). Пропаганда физической культуры и спорта среди различных групп населения с учетом возрастных особенностей человека, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, склонности к тому или иному виду спорта. Содействие физической активности в повседневной жизни, включая ”активный транспорт” (пешеходные и велосипедные дорожки), организация отдыха, досуга и занятий спортом.<br>Влияние холодового закаливания на здоровье человека. |
| **6.** | **УК-1 -2 -3 ПК-1** | Профилактик а ожирения. | Определение понятия, эпидемиология. Факторы риска развития ожирения. «Естественное» течение, патогенетические механизмы развития ожирения. Индекс массы тела (ИМТ). Классификация ожирения и оценка прогностического риска развития хронических неинфекционных заболеваний.<br>Ожирение как фактор риска развития АГ, ИБС, респираторных расстройств, СД, заболеваний опорно-двигательного аппарата, рака толстого кишечника, молочной железы, тела матки. Распределение жировой ткани в организме, глютеофеморальное и абдоминальное формы ожирения, критерии оценки. Биоимпедансметрия, диагностические и прогностические возможности метода. Биоимпедансный мониторинг состава тела. Возможности профилактики и лечения ожирения. Шесть основных принципов питания при избыточной массе тела: контроль энергетического равновесия рациона питания, сбалансированность (полноценность) по нутриентному составу, исключение потребления алкоголя, соблюдение водно-солевого режима, технологии приготовления пищи и режима питания. Редуцированные диеты. Варианты разгрузочных дней. Достаточная физическая активность как составляющая лечебных мероприятий при ожирении. Виды медикаментозного и хирургического методов лечения, их эффективность.<br>Избыточная масса тела и ожирение у детей и подростков и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | пути коррекции. |
| **7.** | **УК-1 -2 -3 ПК-1** | Профилактика кардиоваскулярных заболеваний (АГ, ИБС, инсульт, поражение почек). | ***Артериальная гипертензия***. Факторы риска развития артериальной гипертензии (курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамия, сахарный диабет 2 типа, ожирение). Классификация величин подъема артериального давления. Осложнения артериальной гипертензии и стратификация риска. Методика измерения АД. Суточные колебания АД, изменения артериального давления при различных психоэмоциональных и физических состояниях. Поваренная соль и АГ, эпидемиология потребления хлорида натрия среди населения России и других стран. Роль хлорида натрия в формировании АГ и ее осложнений.<br>Нефармакологические методы лечения АГ: отказ от курения или, при невозможности отказа, снижение числа выкуренных сигарет; снижение массы тела; **уменьшение потребления соли** (до 5 г/сут.); ограничение потребления жидкости (до 1,2 л/сут.); повышение потребления калия, кальция, магния; увеличение физической активности; обучение регулярному измерению артериального давления и ответственному отношению к регулярному приему лекарственных средств. Медикаментозная и диетарная (пищевые добавки, БАДы) профилактика прогрессирования заболевания и развития ассоциированных с АГ состояний.<br>***Ишемическая болезнь сердца.*** Функциональное значение липопротеидов различной плотности. Целевые уровни показателей липидного обмена. Источники холестерина. Факторы риска развития атеросклероза. Триглицериды крови и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Инсулинорезистентность. Корригируемые и некорригируемые факторы риска развития ИБС. Осложнения ИБС. Шкала оценки прогностического риска атеросклеротических поражений. Факторы риска смерти от сердечно-сосудистых причин. Шкала SCORE. Определение риска по шкале SCORE. Индивидуализированная профилактика ИБС (нормализация липидного обмена, в том числе за счет назначения фармакотерапии; нормализация артериального давления, в том числе, за счет назначения фармакотерапии; отказ от курения; контроль веса – при необходимости, назначение фармакотерапии; контроль уровня глюкозы крови; умеренные физические нагрузки; сокращение употребления алкоголя; постепенный переход к рациональному питанию; профилактика стрессов; по показаниям – хирургическое лечение).<br>***Инсульт.*** Инсульт, транзиторная ишемическая атака, хроническая ишемия мозга: определение понятий, классификации. Факторы риска развития инсульта. Первичная профилактика инсульта (пропаганда здорового образа жизни; организация массовых спортивных мероприятий, профилактика гиподинамии; обучение широких слоев населения основам рационального питания; профилактика курения, злоупотребления алкоголем). Вторичная профилактика (отказ от курения; контроль веса; контроль уровня глюкозы крови; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | лекарственная терапия артериальной гипертензии, предсердной фибрилляции, гиперкоагуляции и других факторов риска развития инсульта; ангиохирургические операции ). |
| **8.** | **УК-1 -2 -3 ПК-1** | Профилактика нарушений углеводного обмена. | ***Сахарный диабет***. Эпидемиология СД. Возможности профилактики СД 1 типа. Скрининг СД 2 типа. Группы высокого риска по развитию СД 2 типа. Причины инсулинорезистентности (физиологической, метаболической, эндокринной, неэндокринной). Результаты рандомизированного клинического исследования ORIGIN (Outcome Reduction with Initial Glargine Intervention) при нарушениях метаболизма, предшествующих диабету и на ранних этапах заболевания и возможности применения их в практической работе. Рекомендации пациентам с нарушенной толерантностью к глюкозе (НТГ) и натощаковой гипергликемией (НГГ) для предотвращения сахарного диабета. Первичная профилактика диабета у пациентов с высоким риском СД 2 типа. Коррекция энергетического баланса, избытка веса и ожирения с помощью диеты (наряду с физической активностью и мерами по модификации поведения). Особенности питания для профилактики нарушений углеводного обмена (пищевые волокна, жиры, углеводы пищи, сахарозаменители). Показания для назначения метформина у лиц с очень высоким риском развития СД 2 типа. Мониторинг побочных эффектов метформина. Лекарственные препараты, индуцирующие СД и профилактика заболевания. Химические вещества, индуцирующие СД. Профилактика вирусных инфекций с целью предотвращения СД. Профилактика гестационного СД. Роль естественного вскармливания для профилактики СД. Значение обучающих программ для профилактики СД.<br>Вторичная профилактика СД. Роль модификации образа жизни для вторичной профилактики СД. Общие современные тенденции в лечении СД. Стратификация терапевтической тактики в зависимости от исходного уровня гликозилированного гемоглобина (HbA1c). Принятие решения об изменении (интенсификации) ранее назначенной терапии. Пациенты, входящие в группу риска тяжёлой гипогликемии. Профилактика и лечение гипогликемий. Профилактика острых и хронических осложнений СД. |
| **9.** | **УК-1 -2 -3 ПК-1** | Профилактика хронических заболеваний органов дыхания. | ***Хроническая обструктивная болезнь легких***. ХОБЛ - глобальная проблема, никотин-ассоциированное заболевание, имеющее высокое медико-социальное значение. Эпидемиология ХОБЛ. Доказанные факторы риска ХОБЛ (курение, профессиональный контакт с пылью или аэрозолями, наследственный дефицит â1-антритрипсина). Факторы возможного риска: низкий уровень жизни, гиперреактивность бронхов, недостаточное поступление с пищей белка и антиоксидантов. Скрининг населения и профессиональных групп риска (анкеты GOLD). Методика определения и анализа кривой поток-объем, проведения бронходилатационной пробы (индекс Тиффно, $ОФВ_1$, $ОФВ_1/ОФВ_6$). Профилактика ХОБЛ: ранняя диагностика и устранение факторов риска, отказ от |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | курения; профессиональная ориентация, рациональное трудоустройство; профилактика обострений инфекционного генеза - вакцинация. Вторичная профилактика: рациональная базисная медикаментозная терапия (бронхолитики), по показаниям антибиотики, глюкокортикостероиды, муколитики, ***Астма.*** Астма – эпидемиология, потенциальные факторы риска астмы: пол (женский), негроидная раса, наследственность, атопия, гиперреактивность бронхов. Внешние факторы, способствующие развитию астмы: домашние и внешние аллергены, профессиональные сенсибилизаторы, курение (активное и пассивное), воздушные полютанты, респираторные инфекции, высокоаллергенные продукты питания (гистаминлибераторы), некоторые препараты (ß-блокаторы, НПВП, аспирин, рентгенконтрастные препараты), паразитарные инвазии, ожирение. Мероприятия первичной профилактики. Вторичная профилактика: своевременное и адекватное лечение атопического дерматита; риноконъюнктивита, что предупреждает проявления респираторной аллергии; элиминация в быту и профессиональной деятельности; образовательные программы. Астма – школы. |
| **10.** | **УК-1**<br>**-2**<br>**-3**<br>**ПК-1** | Профилактика инфекционно обусловленных онкологических заболеваний (*рак печени, рак желудка, рак слизистой ротовой полости, рак шейки матки*). | Онкологические заболевания - одна из основных причин смерти в мире. Факторы риска: курение; загрязнение окружающей среды; злоупотребление алкоголем; нерациональное питание; гиподинамия; вирусные инфекции. В последние годы все шире признается роль инфекционных агентов в патогенезе неинфекционных заболеваний, независимо или в сочетании с генетическими или экологическими факторами. Многие неинфекционные заболевания, включая сердечнососудистую патологию и хронические заболевания органов дыхания, связаны с инфекционными заболеваниями. Онкологические заболевания, включая некоторые нозологии глобального значения, такие как рак шейки матки, рак печени, рак полости рта и рак желудка, имеют инфекционную этиологию. Известно, что в развивающихся странах инфекции являются причиной, примерно, одной пятой части всех случаев заболевания раком. Высокие показатели заболеваемостью другими видами рака в развивающихся странах, связанные с инфекцией или инвазией. Например, вирус герпеса и ВИЧ вызывают саркому Капоши, а печеночные сосальщики - холангиокарциному. Некоторые серьезные признаки инвалидности, такие как слепота, глухота, пороки сердца и нарушения интеллекта, могут появиться вследствие предотвратимых инфекционных причин. Службы по борьбе с инфекционными заболеваниями посредством профилактики, включая иммунизацию (например, против гепатита В, вируса папилломы человека, кори, краснухи, гриппа, коклюша и полиомиелита), сократят как бремя неинфекционных заболеваний.<br>***Рак печени.*** Вирусные гепатиты, эпидемиология, частота хронизации процесса. Печеночные сосальщики. Группы риска. Гепатоцеллюлярная карцинома как стадия развития |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | хронического вирусного процесса. Возможности ранней диагностики. Профилактика рака печени (исключение патологического влияния табака, алкоголя, канцерогенных веществ, своевременная диагностика и лечение вирусных гепатитов).<br>Лабораторные и клинические критерии стадии репликации вирусов. Принципы вакцинопрофилактики гепатита «В» (приказ МЗ РФ №226 от 8 июня 1996г.). Возможности комплексного лечения.<br>***Рак желудка.*** Эпидемиология. Факторы риска развития рака желудка (инфекция Helicobacter pylori, питание, масса тела, табакокурение, злоупотребление алкоголем, неконтролируемый прием НПВП, положительный семейный анамнез, низкая физическая активность). Доброкачественные и злокачественные опухоли желудка. Патологическая анатомия предраковых заболеваний и рака. Клиника, дифференциальная диагностика. Диагностика Helicobacter pylori. Лечение.<br>***Рак слизистой ротовой полости.*** Основные причины развития рака ротовой полости (курение, злоупотребление алкоголем, жевание табака, неполноценное питание, плохая гигиена полости рта и нерегулярной стоматологический осмотр, иммунодефицит и вирус папилломы человека). Возможности раннего выявления, первичная профилактика. Методы лечения.<br>***Рак шейки матки.*** Эпидемиология. Причины развития (вирус папилломы человека, курение, иммуносупрессия, хламидийная инфекция, нерациональное питание, избыточная масса тела, прием оральных контрацептивов, первая беременность и роды до 17 лет, множественные роды, семейная предрасположенность). Группы риска. Роль инфекций, передающихся половым путем. Скрининг населения – первичная профилактика. Вакцинопрофилактика. Возможности лечения. |
| **11.** | **УК-1<br>-2<br>-3<br>ПК-1** | Психология здоровья. Депрессии. | Психологические факторы. Психологическое здоровье. Основные составляющие психологического здоровья: социальный аспект развития личности - адаптация к обществу; эмоциональный аспект - выраженность эмоциональных реакций; интеллектуальный аспект.<br>Здоровье и болезнь как результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов, спроецированный на конкретного индивида. Семья и психологическое здоровье. Врач и психологическое здоровье пациента. Психические и поведенческие расстройства. Психологические и психические нарушения у лиц, имеющих хронические неинфекционные заболевания. Соматогенно обусловленные депрессии и их профилактика. Депрессия как причина и следствие неинфекционного заболевания. Просветительская работа с категориями лиц, имеющими повышенный риск развития депрессии: инвалиды, беременные женщины, подростки, пенсионеры. Профилактика и возможности терапии депрессий в условиях амбулаторно-поликлинической сети. |

**3.2.2. Разделы (модули) дисциплины и виды занятий**

| № п/п | Год обучения | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах) | | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Л | С | ПЗ | СР | всего | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 1-й | Принципы диспансеризации, профилактические медицинские осмотры взрослого населения и их роль в формировании здорового образа жизни. | 2 | | | | 2 | Тестирование |
| 2. | | Табакокурение, профилактика и помощь в отказе от табачной зависимости. | | | 2 | 2 | **4** | Тестирование |
| 3. | | Метаболические мишени воздействия алкоголя. Профилактика злоупотребления алкоголем. | | | 2 | 2 | **4** | Тестирование |
| 4. | | Физическая активность и холодовое закаливание в формировании здорового образа жизни. | | | 2 | | **2** | Тестирование |
| 5. | | Принципы здорового питания. | | 2 | | 2 | **4** | Тестирование |
| 6. | | Профилактика ожирения. | | | 2 | | **2** | Тестирование |
| 7. | | Профилактика кардиоваскулярных заболеваний *(АГ, ИБС, инсульт,).* | | 2 | 2 | 2 | **6** | Тестирование |
| 8. | | Профилактика нарушений углеводного обмена (*сахарный диабет*), | | | 2 | 2 | **4** | Тестирование |
| 9. | | Профилактика хронических заболеваний органов дыхания (*ХОБЛ, астма*). | | | 2 | | **2** | Тестирование |
| 10. | | Профилактика инфекционно обусловленных онкологических заболеваний *(рака печени, рака желудка, рака слизистой ротовой полости, рака шейки матки).* | | | 2 | 2 | **4** | Тестирование |
| 11. | | Психология здоровья. Депрессии | | | 2 | | **2** | Тестирование |
| | | **Итого:** | **2** | **4** | **18** | **12** | **36** | |

**3.2.3. Название тем лекций и количество часов изучения учебной дисциплины**

| п/№ | Название тем лекций учебной дисциплины | Всего часов | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Принципы диспансеризации, профилактические медицинские осмотры взрослого населения и их роль в формировании здорового образа жизни. Качество жизни. | **2** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Итого:** | **2** | |

**3.2.4. Название тем семинаров и количество часов учебной дисциплины**

| **№п/п** | **Название тем семинаров дисциплины** | **Всего часов** | |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **1 год** | **2 год** |
| 1. | Принципы здорового питания. | **2** | |
| 2. | Профилактика кардиоваскулярных заболеваний *(АГ, ИБС, инсульт, поражение почек).* | **2** | |
| | **Итого** | **4** | |

**3.2.5. Название тем практических занятий и количество часов учебной дисциплины**

| **№п/п** | **Название тем практических занятий дисциплины** | **Всего часов** | |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **1 год** | **2 год** |
| 1. | Табакокурение, профилактика и помощь в отказе от табачной зависимости. | **2** | |
| 2. | Гомеостатические метаболические мишени воздействия алкоголя. Профилактика злоупотребления алкоголем. | **2** | |
| 3. | Физическая активность и холодовое закаливание в формировании здорового образа жизни | **2** | |
| 4. | Ожирение, пути профилактики и лечения. | **2** | |
| 5. | Профилактика кардиоваскулярных заболеваний *(АГ, ИБС, инсульт, поражение почек).* | | |
| 6. | Профилактика нарушений углеводного обмена, дефицита микро- и макроэлементов *(кальций, железо, магний, калий).* | **2** | |
| 7. | Профилактика хронических заболеваний органов дыхания. | **2** | |
| 8. | Профилактика инфекционно обусловленных онкологических заболеваний (*рак печени, рак желудка, рак слизистой ротовой полости, рак шейки матки*). | **2** | |
| 9. | Психология здоровья. Депрессии | **2** | |
| | **Итого** | **18** | |

**3.3.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**3.3.1. Виды самостоятельной работы**

| **№ п/п** | **Год обучения** | **Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)** | **Виды СР** | **Всего часов** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | 1 | Табакокурение, профилактика и помощь в отказе от табачной зависимости. | Подготовка к занятиям. Подготовка к промежуточной аттестации. | **2** |
| 2. | 1 | Метаболические пути воздействия алкоголя на гомеостаз**.** Профилактика злоупотребления алкоголем. | Написание реферата. Подготовка к занятиям. Подготовка к промежуточной аттестации. | **2** |
| 3. | 1 | Принципы здорового питания и профилактические возможности предупреждения метаболического ацидоза при контроле профиля pH и Eh мочи. | Разработка пищевых рационов с учетом показателя «вес/рост$^2$», пола, возраста, уровня | **2** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | физической активности и других индивидуальных параметров. | |
| 4. | 1 | Профилактика кардиоваскулярных заболеваний *(АГ, ИБС, инсульт, поражение почек).* | Составление программ первичной профилакти-ки и составление реаби-литационных программ для пациентов с карди-оваскулярной патологией. | **2** |
| 5. | 1 | Профилактика нарушений углеводного обмена, дефицита микро- и макроэлементов *(кальций, железо, магний, калий).* | Подготовка к занятиям. Подготовка к промежуточной аттестации. | **2** |
| 6. | 1 | Профилактика инфекционно обусловленных онкологических заболе-ваний (рака печени, рака желудка, рака слизистой ротовой полости, рака шейки матки). | Подготовка к занятиям. Подготовка к промежуточной аттестации. | **2** |
| **ИТОГО** | | | | **12** |

**3.3.2. Примерная тематика рефератов**

1. Принципы рационального питания.
2. Возможности коррекции кислотной нагрузки современных продуктов.
3. Физическая активность и ее роль в формировании здорового образа жизни.
4. Влияние холодового закаливания на иммунную систему организма.
5. Алиментарно – конституциональное ожирение и пути его профилактики.
6. Первичная и вторичная профилактика табакокурения.
7. Токсические эффекты алкоголя и возможности профилактики алкоголизма.
8. Первичная и вторичная профилактика артериальной гипертензии.
9. Виды дислипидемий и пути их коррекции.
10. Виды химической и нехимической зависимости и пути ее преодоления.
11. Профилактика хронических заболеваний бронхо-легочной системы.
12. Первичная и вторичная профилактика остеопороза.
13. Нарушения углеводного обмена и возможности его коррекции.
14. Первичная профилактика туберкулеза.
15. Канцеропревенция на догоспитальном этапе.
16. Атипичные формы острых респираторных вирусных инфекций и их первичная профилактика.
17. Профилактика экстрагенитальных заболеваний у беременных.

## 3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств.**

В качестве оценочных средств используются тестовые задания (прилагаются в электронном виде на диске).

| **№ п/п** | **Виды конт-роля[1]** | **Наименование раздела учебной дисциплины** | **Оценочные средства** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Форма контроля** | **Кол-во вопросов в** | **К-во независи-симых** |

[1]***Входной контроль (ВК), текущий контроль (ТК), промежуточный контроль (ПК)***

| | | | | **заданий** | **вари-антов** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | **ВК**<br>**ПК** | Принципы диспансеризации, профилактические медицинские осмотры взрослого населения и их роль в формирова-нии здорового образа жизни. Качество жизни. | Тесты | 30 | **4** |
| 2. | **ВК**<br>**ПК**<br>**ТК** | Табакокурение, профилактика и помощь в отказе от табачной зависимости. | Тесты<br>Клинич. задачи<br>Анкеты | 30<br>10 | **4**<br>**4** |
| 3. | **ВК**<br>**ПК**<br>**ТК** | Метаболические пути воздействия алкоголя**.** Профилактика злоупотребления алкоголем. | Тесты<br>Клинич. задачи<br>Анкеты | 30<br>10 | **4**<br>**4** |
| 4. | **ВК**<br>**ПК**<br>**ТК** | Принципы здорового питания. | Тесты.<br>Клинич. задачи<br>Анкеты | 30<br>10 | **4**<br>**4** |
| 5. | **ВК**<br>**ПК**<br>**ТК** | Физическая активность и ее роль в формировании здорового образа жизни. | Тесты<br>Клинич. задачи<br>Анкеты | 30<br>10 | **4**<br>**4** |
| 6. | **ВК**<br>**ПК**<br>**ТК** | Профилактика кардиоваскуляр-ных заболеваний *(АГ, ИБС, инсульта, пораженияе почек).* | Тесты<br>Клинич. задачи<br>Анкеты | 30<br>10 | **4**<br>**4** |
| 7. | **ВК**<br>**ПК**<br>**ТК** | Профилактика ожирения. | Тесты<br>Клинич. задачи<br>Анкеты | 30<br>10 | **4**<br>**4** |
| 8. | **ВК**<br>**ПК**<br>**ТК** | Профилактика нарушений углеводного обмена, дефицита микро- и макро-элементов *(кальций, железо, магний, калий).* | Тесты<br>Клинич. задачи<br>Анкеты | 30<br>10 | **4**<br>**4** |
| 9. | **ВК**<br>**ПК**<br>**ТК** | Профилактика инфекционно обусловленных онкологических заболеваний (рака печени, рака желудка, рака слизистой ротовой полости, рака шейки матки). | Тесты<br>Клин ич.зад ачиА | 30<br>10 | **4**<br>**4** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | нкеты | | |
| 10. | **ВК**<br>**ПК**<br>**ТК** | Профилактика хронических заболеваний органов дыхания. | Тесты<br>Клинич.задачиАнкеты | 30<br>10 | **4**<br>**4** |
| 11. | **ВК**<br>**ПК**<br>**ТК** | Виды зависимости (аддикции) и их профилактика. | Тесты<br>Клинич.задачиАнкеты | 30<br>10 | **4**<br>**4** |
| 12. | **ВК**<br>**ПК**<br>**ТК** | Психология здоровья. Депрессии. | Тесты<br>Клинич.задачиАнкеты | 30<br>10 | **4**<br>**4** |

**3.4.2. Примеры оценочных средств**

| | |
|---|---|
| **Для входного контроля (ВК)** | **Тесты:**<br>**1.** ***Определяющим фактором ценнейшего ресурса современного общества – человеческого потенциала страны – считается:***<br>А. Здоровье населения<br>Б. Образование<br>В. Социальное обеспечение<br>**Г.** Здоровье населения наряду с образованием и социальным обеспечением<br>***2. Здоровье - это:***<br>А. Состояние полного физического благополучия<br>Б. Состояние духовного благополучия<br>В. Состояние социального благополучия<br>**Г.** Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов<br>***3. Факторы риска – это потенциально опасные для здоровья:***<br>**А.** Факторы поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера, окружающей и производственной среды<br>Б. Факторы поведенческого и биологического характера<br>В. Факторы генетического и экологического характера<br>Г. Факторы социального характера, окружающей и производственной среды |
| **Для текущего контроля (ТК)** | **<u>Клинические задачи:</u>**<br>**1.** На приеме у терапевта 54 летняя женщина с индексом массы тела 28,5, окружностью талии 98 см, АД - 145/90 мм рт. ст., уровнем общего холестерина - 5,8 ммоль/л. По |

| | |
|---|---|
| | таблице SKORE определите 10-летний риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Дайте рекомендации по первичной и вторичной профилактике.<br>**2.** Мужчина в возрасте 22 лет наблюдается по поводу функциональной гипербилирубинемии (синдрома Жильбера). В настоящее время жалоб нет, общий билирубин - 13,3 ммоль/л. Дайте рекомендации по диспансерному наблюдению и профилактике.<br>**Анкеты**<br>**1. «Опросник для оценки уровня физической активности»**<br>✓ Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно и не собираюсь начинать в ближайшие 6 месяцев.<br>✓ Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно, но думаю начать в ближайшие 6 месяцев.<br>✓ Я пытаюсь начать занятия интенсивной или умеренной физической активностью, но делаю это не регулярно.<br>✓ Я занимаюсь интенсивной физической активностью не менее 3-х раз в неделю (или) умеренной физической активностью не менее 5-ти раз в неделю.<br>✓ Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 раз в неделю в течение последних 1,5 месяцев.<br>✓ Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 раз в неделю в течение последних 6 (и более) месяцев.<br>✓ Я занимаюсь интенсивной физической активностью 3 или более раз в неделю в течение последних 1,5 месяцев.<br>✓ Я занимаюсь интенсивной физической активностью 3 или более раз в неделю в течение последних 6 (и более) месяцев.<br>**2. Протоколы для консультаций по вопросам физической активности «Встать со своего кресла», «Планирование первого шага», «Не терять темпа».** |
| **Для промежуточного контроля (ПК)** | **Тесты:**<br>**1. Распределите суточный рацион питания по калорийности.**<br>**А)** завтрак до работы - 25%, второй завтрак - 15 – 20%, обед – 40%, ужин – 20 – 25;<br>Б) завтрак до работы - 20%, второй завтрак - 15 – 20%, обед – 40%, ужин – 25 – 30;<br>В) завтрак до работы - 25%, второй завтрак - 10 – 15%, обед – 50%, ужин – 15 – 20%.<br>**2. Что такое биоимпедансный анализ состава тела?**<br>А) определение массы тела;<br>Б) определение массы тела и коэффициента окружность |

| | |
|---|---|
| | талии/окружность бедер;<br>**В)** определение доли жировой, клеточной, тощей массы тела.<br>**3. Укажите формулу определения максимальной частоты сердечных сокращений при физической нагрузке.**<br>А) 220 : возраст;<br>Б ) 220 × возраст;<br>**В)** 220 - возраст. |

## 3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.5.1. Основная литература

| п/№ | Наименование | Автор (ы) | Год, место издания | Кол-во экземпляров | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | в библиотеке | на кафедре |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **7** | **8** |
| 1. | Здоровый образ жиз-ни и профилактика заболеваний. | Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. | М. «Перо» 2012. - 659с. | | 1 |
| 2. | Профилактика хронических неинфекционных заболеваний. Рекомендации. | Бойцов С.А., Чучалин А.Г. др. | Москва, 2013. | | 5 |
| 3. | Факторы риска сер-дечно-сосудистых заболеваний. | Руководство для врачей. Под ред. Р.Г.Оганова. | М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. | | 1 |

### 3.5.2. Дополнительная литература

| п/№ | Наименование | Автор (ы) | Год, место издания | Кол-во экземпляров | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | в библиотеке | на кафедре |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **7** | **8** |
| 1 | Подружись с водой. Гид для начинающих. | Фролов С.Н. | Монография, М,издательство «Русайнс», 2020, 120 с. | | 1 |
| 2 | Стратегия развития интерес познания в студентах медицинских университетов | Алексеенко с.н., костылев а.н. | Сборник материалов научно-практической конференции «новые направления в формировании | 3 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | здорового образа жизни».- Краснодар.- 2019.- 25-29 с. | | |
| 3 | Здоровый образ жизни как основа профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы | Заходякина К.Ю. | Сборник материалов научно-практической конференции «новые направления в формировании здорового образа жизни».- Краснодар.- 2019.- 227-230 с. | 3 | 5 |
| 4 | Составляющие здорового образа жизни и личностное развитие человека | Шильцова Т.А., Пильщикова В.В., Васильев Ю.А. | Сборник материалов научно-практической конференции «новые направления в формировании здорового образа жизни».- Краснодар.- 2019.- 89-94 с. | 3 | 5 |
| 5 | Инновационные варианты гипоксической терапии как эффективный метод повышения физической выносливости соматически ослабленных студентов | Скляров В.Н. , А.В. Кузьмин , Бородин А.В , Сальников В.А. , Пухняк Д.В. | Сборник материалов научно-практической конференции «новые направления в формировании здорового образа жизни».- Краснодар.- 2019.- 256-261 с | | |
| | Основы организации процесса физического воспитания студентов | Гурьев С.В. | Монография, М,издательство «Русайнс», 2019, 216 с. | | 1 |
| 6 | Здоровый стиль жизни. | Бондин В.И. Мануйленко Э, Толстокора О.Н. | Монография. М.: Мир науки, 2018.– Режим доступа: | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | http://izd-mn.com/PDF/21MNNPM18.pdf | | |
| 7 | Социальная адаптация молодых людей как личности в современном обществе-фактор, формирующий здоровый образ жизни. | Костылев А.Н., Костылева С.А. | Сборник материалов научно-практической конференции «Актуальные вопросы профилактической медицины и обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения Краснодарского края».- 2018.- С. 62-65. | 3 | 5 |
| 8 | Организация физического воспитания студентов КубГМУ в современном аспекте | Козыренко Е.А., Десенко О.П., Якимова М.А. Кузнецова М.А. | Сборник материалов научно-практической конференции «Актуальные вопросы профилактической медицины и обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения Краснодарского края».- 2018.- С. 85-88 | 3 | 5 |
| 9 | Влияние холодового закаливания на энергетический метаболизм. | Татевосян А.С. Матушкина В.А. Рябоконь С.С. | Сборник материалов научно-практической конференции «Актуальные вопросы профилактической медицины и обеспечения санитарно- | 3 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | эпидемиологического благополучия населения Краснодарского края».- 2018.- С.166-169. | | |
| 10 | Технологии семейной реабилитации в наркологической практике .- | Булатников А.Н., Новиков Е. М., Наумова А.Г. | Сборник материалов VII межрегиональной научно-практической конференции с международ-ным участием: «Здоровый образ жизни –выбор современного человека».- 2018.- С. 17-25. | | 1 |
| 11 | О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях | Бояк Т.Н. | Журнал научных статей здоровье и образование в XXI веке. 2017.- Том:19.-№11.- С. 257-261. | | 1 |
| 12 | Формирование здорового образа жизни населения как фактор обеспечения социально-экономической безопасности России | Лондак В. | Международная онлайн-конференция «Научный диалог: экономика и управление». – Чебоксары: 2017.- «Интерактив плюс». Режим доступа: https:/interactive-plus.ru/ru/article/462235/discussion_platform | | 1 |
| 13 | Теория и практика обретения здоровья и долголетия Руководство по оздоровлению и предотвращению хронических заболеваний | Черкасов А.Д. | М. издательство «Издательские решения», 2016, 416 с. | | 1 |
| 14 | Влияние курения на здоровье, роль врачей в лечении табачной зависимости. | Краликова Е., Кметова А. | Профилактичес-кая медицина. - 2010.– Том 13. - | | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | №6.- С.34-36 | | |
| 15 | Глобальная стратегия ВОЗ в области рациона пита-ния, физической актив-ности и здоровья (утвер-ждена Всемирной ассам-блеей здравоохранения, резолюция 57.17 от 22.05. 2004). | WHA57.17. ВОЗ, 2004 | | | 1 |
| 16 | Глобальная стратегия ди-агностики, лечения и про-филактики хронической обструктивной болезни легких. Пересмотр 2007. | Перевод с англ. Под редакцией Чучалина А.Г. | М., издатель-ский дом «Атмосфера», 2008.-100с. | | 1 |
| 17 | Глобальный план действий по профилактике и контролю неинфекци-онных заболеваний на 2013-2020гг.. ВОЗ. | | http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/cod_2008_sources_methods.pdf] | | |
| 18 | Комплекс мер по борьбе с табачной эпидемией MPOWER. | Всемирная орга-низация здраво-охранения, 2009. | | | 1 |
| 19 | Московская декларация, принятая по итогам рабо-ты Первой глобальной Министерской конферен-ции по здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниям ( 28-29 апреля 2011). | | http://www.minzdravsoc.ru/health/zozh/71 | | |
| 20 | Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. | | Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 – 08 от 18.12. 2008. | | 1 |
| 21 | Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий. | Региональные публикации ВОЗ. Европейская серия, №96 // Всемирная орга-низация здраво-охранения, 2005. | | | 1 |
| 22 | Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака 2005г. | | | | 1 |
| 23 | Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний. | Доклад совмест-ного консульта-тивного совеща-ния экспертов ВОЗ/ФАО // ВОЗ. Женева, 2003. | Профилактичес-кая медицина. - 2010.- Том13.-№6. - С.24-28. | | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 24 | Руководство по профилактике ишемической болезни сердца. | Международная рабочая группа по профилактике ишемической болезни сердца Heerdestr. 9,48149, Мюнстер, Германия. 2011. 130с. | | | 1 |
| 25 | "Об утверждении Положе-ния об организации оказа-ния первичной медико-санитарной помощи взрослому населению" | Приказ Минздрав-соцразвития Рос-сии от 15.05.2012 N 543н | | | 1 |
| 26 | «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра», | Приказ Минздрава Рос-сии от 06.12.2012 N 1011н | | | 1 |
| 27 | «Об утверждении порядка проведения диспансери-зации определенных групп взрослого населения». | Приказ Минздрава Рос-сии от 03.02.2015 N 36ан | | | 1 |
| 28 | «Об организации деятель-ности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления и табака». | Приказ Минздравсоцраз-вития России № 597н от 19 августа 2009 г. | www.minzsdravsoc.ru | | |
| 29 | «О мерах, направленных на формирование здорово-го образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака». | Приказ Минздравсоцраз-вития России № 152н от 16 марта 2010г. | www.minzsdravsoc.ru | | |
| 30 | Физическая активность и питание. Школа здоровья// Руководство для врачей. | Потемкина Р.А. Под редакцией акад. РАМН Р.Г. Оганова | Москва. «ГЭОТАР-Медиа».- 2011. - 93с. | | 1 |

**Перечень учебно-методических материалов, разработанных на кафедре профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии КубГМУ**

| № п/п | Наименование издания | Вид издания (учебник,учебное пособие, методические указания, компью-терная программа | Автор (авторы) | Год издания, издательство, тираж | ГРИФ УМО, министерства, рекомендация ЦМС КГМУ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Рациональное питание основа | Учебно-методическое | Бурба Л.В. Под общей редакцией | 2012. - 48с. | рекомендация ЦМС КГМУ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | здорового образа жизни | пособие | Горбаня В.В. | | |
| 2. | Диспансеризация студентов | Учебно-методическое пособие | Алексеенко С.Н., Горбань В.В., Бурба Л.В. | 2013. – 38с. | рекомендация ЦМС КГМУ |
| 3. | Учебные задания и ситуационные задачи по клиническим и организационным вопросам оказания медицинской помощи на амбулаторном этапе | Учебно-методические указания для студентов | Алексеенко С.Н., Горбань В.В., Бурба Л.В., Филипченко Е.М., Корольчук И.С. | 2013г., 112с. | УМО № 490/05.05-20 от 28.11.2012 |
| 4. | Вопросы диспансеризации и профилактических осмотров населения. | Учебно-методические указания для студентов | Горбань В.В., Бурба Л.В. | 2015г.,42с. | рекомендация ЦМС КГМУ протокол !1 от 07.09.2015г. |
| 5. | Принципы рационального питания. Ожирение. Возможности профилактики и лечения | Учебно-методические указания для студентов | Горбань В.В., Бурба Л.В. | 2015г.,48с. | рекомендация ЦМС КГМУ<br>протокол №10 от 05.06.2015г. |

**3.5.3. Программное обеспечение, базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

**Программное обеспечение**

1. Программа статистической обработки результатов эксперимента «StatSoft Statistica».
2. Комплексная система автоматизации деятельности лечебных учреждений «КМИС».

**Информационно-справочные и поисковые системы. Базы данных. Интернет – ресурсы.**

1. Браузер «Интернет Explorer»
2. Поисковая система «Yandex»
3. Поисковая система «MedLine»
4. Информационно-поисковая система «Справочник лекарственных средств».
5. Система тестирования знаний «ELLEKTA»
6. Ресурс Интернет-тестирования знаний «Disttest»
7. www.ilizarov.ru
8. www.cito.ru
9. BooksMed.com
10. www.bibliomed.ru
11. www.consilium-medicum.com
12. http://med-lib.ru
13. http://elibrary.ru.

**3.6. Материально-техническое и дидактическое обеспечение учебной дисциплины**

Использование палат, лабораторий, лабораторного и инструментального оборудования, учебных комнат.

Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран), телевизор, видеокамера, ПК, видео- и DVD проигрыватели, мониторы. Наборы мультимедийных наглядных материалов по различным разделам дисциплины. Видеофильмы. Наглядные пособия, фантомы, стенды. Ситуационные задачи, тестовые задания по изучаемым темам. Учебные доски.

**3.7. Образовательные технологии**

Используемые образовательные технологии при изучении данной дисциплины:

имитационные технологии: тренинг, игровое проектирование, компьютерная симуляция, ситуация-кейс др.;

неимитационные технологии: лекция (проблемная, визуализация и др.), дискуссия (с «мозговым штурмом» и без него), программированное обучение и др.)

интерактивных занятий - не менее 40% от объема аудиторных занятий;

примеры форм и методов проведения занятия: ролевые и деловые игры, разбор клинических случаев, круглый стол.