



Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный медицинский  
университет имени В. И. Разумовского»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

### ПРИНЯТА

Ученым советом Института  
общественного здоровья, здравоохранения  
и гуманитарных проблем медицины  
протокол от 29 марта 2023 года № 4  
Председатель \_\_\_\_\_ А.С. Федонников

### УТВЕРЖДАЮ

Директор Высшей школы управления  
здоровьем и сестринского образования  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Алешкина  
29 марта 2023 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Укрепление здоровья и профилактика заболеваний

(наименование учебной дисциплины)

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| Специальность (направление подготовки)   | 32.04.01 Общественное здравоохранение |
| Форма обучения                           | очная<br>(очная, очно-заочная)        |
| Срок освоения ОПОП                       | 2 года                                |
| Кафедра пропедевтики внутренних болезней |                                       |

### ОДОБРЕНА

на заседании учебно-методической  
конференции кафедры от 13 марта 2023 года № 7  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Т.М. Богданова

### СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора департамента организации  
образовательной деятельности  
\_\_\_\_\_ Д.Ю. Нечухраная  
«20» марта 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  | 3  |
| 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ  | 4  |
| 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ                         | 4  |
| 4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ                               | 4  |
| 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  | 5  |
| 5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении | 5  |
| 5.2 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля               | 8  |
| 5.3 Название тем лекций с указанием количества часов                                      | 8  |
| 5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов                       | 9  |
| 5.5. Лабораторный практикум   | 11 |
| 5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине                                    | 11 |
| 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ     | 11 |
| 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ                         | 11 |
| 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ     | 12 |
| 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»                   | 13 |
| 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ                          | 14 |
| 11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ   | 14 |

Рабочая программа учебной дисциплины «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» разработана на основании учебного плана по специальности (направлению подготовки) 32.04.01 Общественное здравоохранение, утвержденного Ученым Советом Университета протокол от «28» февраля 2023г., №2; в соответствии с ФГОС ВО по специальности (направлению подготовки) 32.04.01 Общественное здравоохранение, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации (Министерством науки и высшего образования Российской Федерации) «31» мая 2017г. №485.

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель:** овладение знаниями и навыками формирования и развития основных стратегий укрепления здоровья и профилактики заболеваний; учета и сбора информации о факторах риска, возможностях их коррекции; разработки и оценки эффективности программ профилактики с учетом риск-ориентированного подхода, а также социально-профессиональной и возрастно-половой структуры населения; применения современных технологий в области укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

### **Задачи:**

1. сформировать необходимые теоретические знания по основным разделам первичной, вторичной и третичной профилактики;
2. изучить концепцию факторов риска ХНИЗ, основные стратегии профилактики;
3. выработать навыки оценки уровня и резервов здоровья пациента;
4. изучить порядок и структуру диспансеризации, определение групп здоровья, необходимости установления диспансерного наблюдения по результатам диспансеризации;
5. изучить факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и методы их коррекции;
6. изучить факторы риска заболеваний органов дыхания и методы их коррекции;
7. изучить факторы риска заболеваний органов пищеварения и методы их коррекции;
8. изучить факторы риска заболеваний органов мочевого выделения и методы их коррекции;
9. изучить факторы риска заболеваний эндокринной системы и методы их коррекции;
10. изучить факторы риска заболеваний органов кроветворения и методы их коррекции;
11. изучить факторы риска онкологических заболеваний и методы их коррекции;
12. изучить принципы деятельности Школ здоровья по формированию здорового образа жизни, а также Школ здоровья для больных.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

### Компетенции, формируемые в процессе изучения учебной дисциплины

| Наименование категории (группы) компетенций   | Код и наименование компетенции (или ее части)   |
|---|---|
| 1   | 2   |
| <b>Системное и критическое мышление</b>   | УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий  |
| ИДУК-1.1. анализирует и применяет современные достижения в области медицины в профессиональном контексте<br>ИДУК-1.2. генерирует новые идеи, предлагает и обосновывает возможные решения практических задач по специальности<br>ИДУК-1.3. владеет навыками сравнительного анализа и оценки современных научных достижений в профессиональном контексте  |   |
| <b>Биостатистика</b>  | ОПК-4. Способность к применению современных методик сбора и обработки информации, к проведению статистического анализа и интерпретации результатов, к изучению, анализу, оценке тенденций, к прогнозированию развития событий в состоянии популяционного здоровья населения |
| ИДОПК-4.1. выбирает основные методы сбора информации, способы работы с научной информацией, в том числе с электронными источниками информации<br>ИДОПК-4.2. находит и использует информацию, необходимую для осуществления анализа научной проблемы, проводит исследование и обрабатывает полученную информацию современными методиками, с помощью компьютерных программ и с дальнейшей интерпретацией результатов;<br>ИДОПК-4.3. использует методы системного и сравнительного анализа по теме исследования, применяя навыки критического мышления в профессиональной деятельности |   |

## 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина Б1.Б.7 «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» относится к обязательным дисциплинам базовой части Блока 1 «Дисциплины, модули» рабочего учебного плана по специальности (направлению подготовки) 32.04.01 Общественное здравоохранение.

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные студентами знания по следующим дисциплинам: общественное здоровье и факторы его определяющие, системы и политика здравоохранения, организация медицинской помощи, эпидемиология, демография и подготавливает к государственной итоговой аттестации.

## 4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

| Вид работы                              | Всего часов | Кол-во часов в семестре |           |
|---|-------------|-------------------------|-----------|
|   |             | № 1                     | №2        |
| 1                                       | 2           | 3                       | 4         |
| <b>Контактная работа (всего), в том</b> | <b>64</b>   | <b>34</b>               | <b>30</b> |

|  |             |            |           |           |
|--|-------------|------------|-----------|-----------|
| числе:   |             |            |           |           |
| <b>Аудиторная работа</b>                         |             |            |           |           |
| Лекции (Л)                                       |             | <b>18</b>  | <b>10</b> | <b>8</b>  |
| Практические занятия (ПЗ),                       |             | <b>46</b>  | <b>24</b> | <b>22</b> |
| Семинары (С)                                     |             |            |           |           |
| Лабораторные работы (ЛР)                         |             |            |           |           |
| <b>Внеаудиторная работа</b>                      |             |            |           |           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО)</b> |             | <b>44</b>  | <b>38</b> | <b>6</b>  |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>              | зачет (З)   | <b>3</b>   | -         | <b>3</b>  |
|  | экзамен (Э) | -          | -         | -         |
| <b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>                 | час.        | <b>108</b> | <b>72</b> | <b>36</b> |
|  | ЗЕТ         | <b>3</b>   | <b>2</b>  | <b>1</b>  |

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

| № п/п | Индекс компетенции | Наименование раздела учебной дисциплины     | Содержание раздела  |
|-------|--------------------|---|---|
| 1     | 2                  | 3   | 4   |
| 1     | УК-1<br>ОПК-4      | Раздел 1<br>Основы медицинской профилактики | <p><u>1.1 Концепция факторов риска как ключевой элемент стратегии профилактики хронических неинфекционных заболеваний.</u><br/> Понятие о хронических неинфекционных заболеваниях и их вкладе в смертность населения<br/> Традиционные и новые факторы риска.<br/> Модифицируемые и немодифицируемые факторы риска. Понятие о суммарном риске. Шкалы риска, методика их использования. Понятие о целевых уровнях факторов риска. Понятие о Глобальном бремени болезней.</p> <p><u>1.2 Понятие о медицинской профилактике.</u><br/> Нормативно-правовые и организационные основы профилактики заболеваний в РФ. Уровни профилактики заболеваний и нарушений в состоянии здоровья. Виды деятельности, направленные на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Порядок оказания профилактической помощи населению. Понятие о лекарственном питании, диетические столы.</p> <p><u>1.3 Диспансеризация населения</u><br/> Технологии выявления заболеваний, факторов риска, скрининговые тесты. Методика расспроса, общего осмотра пациентов, антропометрия с целью выявления факторов риска (расчет индекса массы тела, измерение</p> |

|   |               |   |  |
|---|---------------|---|--|
|   |               |   | артериального давления и др.). Мониторинг поведенческих факторов риска. Диспансеризация населения. Диспансерные группы.  |
| 2 | УК-1<br>ОПК-4 | Раздел 2.<br>Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний | <p><u>2.1 Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы</u><br/>Основные факторы риска заболеваний ССС – артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия и другие нарушения липидного обмена, повышенный уровень глюкозы в крови, избыточная масса тела, ожирение, гиподинамия, курение, алкоголизм и др. Шкалы риска (шкала SCORE). Скрининг. Принципы коррекции.</p> <p><u>2.2 Факторы риска заболеваний органов дыхания</u><br/>Основные факторы риска заболеваний органов дыхания – курение, гиподинамия, переохлаждения, низкий социальный статус, профессиональные вредности, экологические факторы, проявления атопии, частые ОРВИ и др. Расчет Индекса курящего человека. Скрининг. Принципы коррекции.</p> <p><u>2.3 Факторы риска заболеваний органов пищеварения</u><br/>Основные факторы риска заболеваний органов пищеварения – нарушения режима питания, тупые травмы живота, перенесенные инфекции, курение, злоупотребление алкоголем, лекарственная ятрогения, наследственность, стрессы и др. Скрининг. Принципы коррекции.</p> <p><u>2.4 Факторы риска заболеваний почек и мочевыводящих путей</u><br/>Основные факторы риска заболеваний почек и мочевыводящих путей – артериальная гипертензия, наследственность, наличие очагов хронической инфекции, курение, лекарственная ятрогения, переохлаждение, повышенный уровень глюкозы в крови и др. Скрининг. Принципы коррекции</p> <p><u>2.5 Факторы риска заболеваний эндокринной системы</u><br/>Понятие о сахарном диабете 1 и 2 типов, их основные отличия. Основные факторы риска сахарного диабета 1 типа – наследственность, вес более 4кг при рождении, перенесенные вирусные инфекции, аутоиммунные заболевания, влияние токсических веществ и др. Основные факторы риска сахарного диабета 2 типа – возраст, избыточная масса тела, стрессы, лекарственная ятрогения, заболевания печени, наследственная предрасположенность, артериальная гипертензия, атеросклероз и др. Диагностические критерии нарушения углеводного обмена. Основные факторы риска патологии щитовидной железы – стрессы, вирусные инфекции, аутоиммунные заболевания, наследственная предрасположенность, лекарственная ятрогения, черепно-мозговые травмы, алиментарный фактор и др. Понятие об эндемичных районах. Понятие о</p> |

|   |               |   |
|---|---------------|---|
|   |               | <p>метаболическом синдроме. Критерии диагностики. Основные факторы риска метаболического синдрома – генетическая предрасположенность, алиментарный фактор, сопутствующие патологии, гиподинамия, стрессы и др. Скрининг. Принципы коррекции.</p> <p><u>2.6 Факторы риска заболеваний системы кроветворения</u></p> <p>Общий анализ крови, нормальные показатели и их значение. Диагностические критерии анемического синдрома. Классификация анемий по этиологии. Основные факторы риска развития анемий – алиментарный фактор, патология желудочно-кишечного тракта, глистные инвазии, наследственность, токсические воздействия, облучение, хронические кровопотери и др. Скрининг. Принципы коррекции.</p> <p><u>2.7 Факторы риска заболеваний опорно-двигательного аппарата</u></p> <p>Основные факторы риска патологии опорно-двигательного аппарата – возраст, наследственность, перенесенные инфекции, аутоиммунные заболевания, избыточный вес, гиподинамия, чрезмерная физическая нагрузка, подъем тяжестей, травмы суставов, недостаток витамина D и кальция, употребление алкоголя, лекарственная ятрогения и др. Принципы профилактики.</p> <p><u>2.8 Факторы риска онкологических заболеваний</u></p> <p>Основные факторы риска онкологических заболеваний - отягощенная наследственность, нерациональное питание, курение, инфекции, сексуальные факторы, малоподвижный образ жизни, профессиональные канцерогены, злоупотребление алкоголем, чрезмерная инсоляция, другие факторы. Понятие о сигналах тревоги. Понятие об онкомаркерах. Скрининг. Принципы профилактики.</p> |
| 3 | УК-1<br>ОПК-4 | <p>Раздел 3.<br/>Формирование здорового образа жизни</p> <p><u>3.1 Понятие о здоровом образе жизни.</u> Приоритетные нормы здорового образа жизни (ВОЗ). Основные компоненты здорового образа жизни. Основные мероприятия по формированию здорового образа жизни у населения. Понятие о валеологическом образовании.</p> <p><u>3.2 Санитарно-гигиеническое просвещение населения.</u> Основные задачи и направления деятельности Центров здоровья. Методические принципы группового профилактического консультирования (Школы здоровья для пациентов). Основные Школы здоровья. Принципы организации Школ здоровья. Принципы комплектации групп. Преимущества и недостатки группового профилактического консультирования.</p>   |

### 5.2 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля

| №             | № семестра | Наименование раздела дисциплины                                | Виды деятельности (в часах) |    |    |     |       | Формы текущего контроля успеваемости  |
|---------------|------------|--|-----------------------------|----|----|-----|-------|---|
|               |            |  | Л                           | ЛР | ПЗ | СРО | всего |   |
| 1             | 2          | 3  | 4                           | 5  | 6  | 7   | 8     | 9   |
| 1             | 1,2        | Раздел 1 Основы медицинской профилактики                       | 4                           |    | 8  | 6   | 18    | Тестирование, ситуационные задачи, опрос, рефераты, практические навыки   |
| 2             | 1,2        | Раздел 2. Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний | 10                          |    | 32 | 28  | 70    | Тестирование, ситуационные задачи, опрос, рефераты, практические навыки, анализ лабораторно-инструментальных методов исследования |
| 3             | 1,2        | Раздел 3. Формирование здорового образа жизни                  | 4                           |    | 4  | 6   | 14    | Тестирование, ситуационные задачи, опрос, рефераты, составление санитарных бюллетеней   |
| 4             | 1,2        | Итоговое занятие<br>Подготовка к зачету                        |                             |    | 2  | 4   | 6     | Тестирование, проверка практических умений, собеседование по теоретическим знаниям  |
| <b>ИТОГО:</b> |            |  | 18                          |    | 46 | 44  | 108   |   |

### 5.3 Название тем лекций с указанием количества часов

| № п/п | Название тем лекций   | Кол-во часов в семестре |    |
|-------|---|-------------------------|----|
|       |   | № 1                     | №2 |
| 1     | 2   | 3                       | 4  |
| 1     | Факторы, определяющие здоровье. Концепция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ). Понятие о Глобальном бремени болезней. Классификации факторов риска. Понятие об абсолютном, относительном и суммарном риске. Шкалы риска, методика их использования. Понятие о целевых уровнях факторов риска ХНИЗ. | 2                       | -  |
| 2     | Понятие о медицинской профилактике. Направления профилактики заболеваний (личная, медицинская, общественная). Виды  | 2                       | -  |



|              |  |    |   |
|--------------|--|----|---|
|              | медицинской профилактики (первичная, вторичная, третичная).<br>Профилактическое консультирование (краткое, индивидуальное, углубленное, школы пациентов)   |    |   |
| 3            | Организация диспансеризации населения. Понятие о скрининге.<br>Формирование здорового образа жизни. Рациональное и лечебное питание.   | 2  | - |
| 4            | Основные факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.<br>Механизмы их воздействия на организм. Шкала Score. Скрининг.<br>Первичная и вторичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний            | 2  | - |
| 5            | Основные факторы риска заболеваний дыхательной системы.<br>Механизмы их воздействия на организм. Расчет Индекса курящего человека. Скрининг. Первичная и вторичная профилактика заболеваний дыхательной системы. | 2  | - |
| 6            | Основные факторы риска заболеваний пищеварительной системы.<br>Механизмы их воздействия на организм. Скрининг. Первичная и вторичная профилактика заболеваний пищеварительной системы.                           | -  | 2 |
| 7            | Основные факторы риска заболеваний эндокринной системы.<br>Механизмы их воздействия на организм. Скрининг. Первичная и вторичная профилактика заболеваний эндокринной системы.                                   | -  | 2 |
| 8            | Основные факторы риска онкологических заболеваний. Механизмы их воздействия на организм. Понятие о сигналах тревоги. Скрининг.<br>Канцеропревенция.  | -  | 2 |
| 9            | Основные задачи и направления деятельности Центров здоровья.<br>Основные Школы здоровья. Принципы организации Школ здоровья.   | -  | 2 |
| <b>ИТОГО</b> |  | 10 | 8 |

#### 5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов

| № п/п | Название тем практических занятий  | Кол-во часов в семестре |    |
|-------|--|-------------------------|----|
|       |  | № 1                     | №2 |
| 1     | 2  | 3                       | 4  |
| 1     | <b>Занятие 1.</b> Концепция факторов риска как ключевой элемент стратегии профилактики хронических неинфекционных заболеваний, их вклад в смертность населения. Классификации современных факторов риска. Шкалы риска, методика их использования. Понятие о целевых уровнях факторов риска.  | 2                       | -  |
| 2     | <b>Занятие 2.</b> Основы медицинской профилактики. Уровни профилактики заболеваний и нарушений в состоянии здоровья. Виды деятельности, направленные на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Порядок оказания профилактической помощи населению. Понятие о лекарственном питании, диетические столы.                                  | 2                       | -  |
| 3     | <b>Занятие 3-4.</b> Диспансеризация населения. Диспансерные группы. Скрининг. Методика расспроса, общего осмотра пациентов, антропометрия с целью выявления факторов риска.  | 4                       | -  |
| 4     | <b>Занятие 5-6.</b> Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы – артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия и другие нарушения липидного обмена, повышенный уровень глюкозы в крови, избыточная масса тела, ожирение, гиподинамия, курение, алкоголизм и др. Методы их выявления. Шкалы риска (шкала SCORE). Скрининг. Первичная и | 4                       | -  |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | вторичная профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.  |   |   |
| 5  | <b>Занятие 7-8.</b> Факторы риска заболеваний органов дыхания - курение, гиподинамия, переохлаждения, низкий социальный статус, профессиональные вредности, экологические факторы, проявления атопии, частые ОРВИ и др. Методы их выявления. Расчет Индекса курящего человека. Скрининг. Первичная и вторичная профилактика заболеваний органов дыхания.   | 4 | - |
| 6  | <b>Занятие 9-10.</b> Факторы риска заболеваний органов пищеварения - нарушения режима питания, тупые травмы живота, перенесенные инфекции, курение, злоупотребление алкоголем, лекарственная ятрогения, наследственность, стрессы и др. Методы их выявления. Скрининг. Первичная и вторичная профилактика заболеваний органов пищеварения.   | 4 | - |
| 7  | <b>Занятие 11-12.</b> Факторы риска заболеваний почек и мочевыводящих путей - артериальная гипертензия, наследственность, наличие очагов хронической инфекции, курение, лекарственная ятрогения, переохлаждение, повышенный уровень глюкозы в крови и др. Скрининг. Первичная и вторичная профилактика заболеваний почек и мочевыводящих путей.  | 4 | - |
| 8  | <b>Занятие 13-14.</b> Факторы риска заболеваний эндокринной системы. Понятие о сахарном диабете 1 и 2 типов, их основные отличия. Основные факторы риска сахарного диабета 1 и 2 типа. Основные факторы риска патологии щитовидной железы. Понятие об эндемичных районах. Понятие о метаболическом синдроме. Критерии диагностики. Основные факторы риска метаболического синдрома. Методы выявления факторов риска заболеваний эндокринной системы. Скрининг. Первичная и вторичная профилактика заболеваний эндокринной системы. | - | 4 |
| 9  | <b>Занятие 15-16.</b> Факторы риска заболеваний системы кроветворения. Общий анализ крови, нормальные показатели и их значение. Диагностические критерии анемического синдрома. Классификация анемий по этиологии. Основные факторы риска развития анемий – алиментарный фактор, патология желудочно-кишечного тракта, глистные инвазии, наследственность, токсические воздействия, облучение, хронические кровопотери и др. Методы их выявления. Скрининг. Первичная и вторичная профилактика заболеваний системы кроветворения.  | - | 4 |
| 10 | <b>Занятие 17-18.</b> Факторы риска заболеваний опорно-двигательного аппарата - возраст, наследственность, перенесенные инфекции, аутоиммунные заболевания, избыточный вес, гиподинамия, чрезмерная физическая нагрузка, подъем тяжестей, травмы суставов, недостаток витамина D и кальция, употребление алкоголя, лекарственная ятрогения и др. Методы их выявления. Первичная и вторичная профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.  | - | 4 |
| 11 | <b>Занятие 19-20.</b> Факторы риска онкологических заболеваний - отягощенная наследственность, нерациональное питание, курение, инфекции, сексуальные факторы, малоподвижный образ жизни, профессиональные канцерогены, злоупотребление алкоголем, чрезмерная инсоляция, другие факторы. Понятие о сигналах тревоги. Понятие об онкомаркерах. Скрининг. Принципы профилактики.   | - | 4 |
| 12 | <b>Занятие 21-22.</b> Формирование здорового образа жизни. Основные компоненты здорового образа жизни. Основные мероприятия по формированию здорового образа жизни у населения. Санитарно-   | - | 4 |

|              |   |           |           |
|--------------|---|-----------|-----------|
|              | гигиеническое просвещение населения. Основные задачи и направления деятельности Центров здоровья. Принципы организации Школ здоровья. |           |           |
| 13           | <b>Занятие 23.</b> Итоговое занятие (проверка практических навыков и теоретических знаний).   | -         | 2         |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>24</b> | <b>22</b> |

### 5.5. Лабораторный практикум

Проведение лабораторного практикума не предусмотрено рабочим учебным планом по специальности 32.04.01 Общественное здравоохранение.

### 5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

| № п/п        | № семестра | Наименование раздела   | Виды СРО  | Всего часов |
|--------------|------------|--|---|-------------|
| 1            | 2          | 3  | 4   | 5           |
| 1            | 1          | Раздел 1 Основы медицинской профилактики                       | Подготовка к практическим занятиям. Рефераты, презентации. Изучение учебной, научной литературы, лекционного материала. Подготовка к тестированию. Решение ситуационных задач. Подготовка к текущему контролю (по модулю).  | 6           |
| 2            | 1,2        | Раздел 2. Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний | Подготовка к практическим занятиям. Рефераты, презентации. Изучение учебной, научной литературы, лекционного материала. Подготовка к тестированию. Решение ситуационных задач. Разбор лабораторных анализов. Подготовка к текущему контролю (по модулю).  | 28          |
| 3            | 1,2        | Раздел 3. Формирование здорового образа жизни                  | Подготовка к практическим занятиям. Рефераты, презентации. Изучение учебной, научной литературы, лекционного материала. Подготовка к тестированию. Решение ситуационных задач. Подготовка информационно-просветительских видеороликов / или плакатов. Подготовка к текущему контролю (по модулю). | 6           |
| 4            | 2          | Итоговое занятие   | Подготовка к итоговому контрольному занятию. Подготовка к зачету  | 4           |
| <b>ИТОГО</b> |            |  |   | <b>44</b>   |

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
2. Учебно-методические пособия

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний» в полном объеме представлен в приложении 1.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература

#### Печатные источники

| № | Издания  | Количество экземпляров в библиотеке |
|---|--|-------------------------------------|
| 1 | 2  | 3                                   |
| 1 | Сторожаков, Геннадий Иванович. Поликлиническая терапия [Текст] : учебник / Г.И. Сторожаков, И.И. Чукаева, А.А. Александров. - М.: ГЭО ТАР-Медиа, 2009. - 701[1] с. 300 | 300                                 |

#### Электронные источники

| № | Издания   |  |
|---|---|--|
| 1 | 2   |  |
| 1 | Проведение профилактических мероприятий [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С. И. Двойников [и др.]; под ред. С. И. Двойникова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437537.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437537.html</a> |  |

### 8.2. Дополнительная литература

#### Печатные источники

| № | Издания  | Количество экземпляров в библиотеке |
|---|--|-------------------------------------|
| 1 | 2  | 3                                   |
| 1 | Методы исследования гепатобилиарной системы и поджелудочной железы : учебное пособие / И. В. Козлова, В. В. Блинова, Т. М. Богданова, Л. И. Лекарева. - Саратов : Изд-во Саратов. гос. мед. ун-та, 2020. - 163[1] с.   | 43                                  |
| 2 | Острый коронарный синдром: клиника, диагностика, лечение: учеб. пособие / А.Ю. Рябова, И.В. Козлова, Т.М. Богданова [и др.]; Саратов. гос. мед. ун-т. – Саратов: Изд-во Саратов. гос. мед. ун-та, 2020. – 104с.  | 5                                   |
| 3 | Методы исследования пищевода, желудка, кишечника : учебное пособие / И.В. Козлова, В.В. Блинова, Т.М. Богданова, Л.И. Лекарева, А.Л. Пахомова, В.А. Семенова, Т.А. Тихонова. – Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского. Саратов.: Изд. Центр Саратов. гос. Мед. Ун-та, 2021. – 175с. | 1                                   |
| 4 | Острые формы ишемической болезни сердца: учеб. пособие / Т.М.Богданова, В.А. Семенова, В.В. Блинова [и др.]; Саратов. гос. мед. ун-т. – Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2021 – 218с.  | 1                                   |

#### Электронные источники

| № | Издания  |  |
|---|--|--|
| 1 | 2  |  |
| 1 | "Атлас клинической медицины: Внешние признаки болезней [Электронный ресурс] / Томилов А.Ф. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013.- 176 с. - Режим доступа: <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425626.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425626.html</a> . |  |

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

| № п/п | Сайты   |
|-------|---|
| 1     | Непосредственное исследование больного \А.Л.Гребенев, А.А.Шептулин –М. - МЕДпресс- информ» 2010-176с. Режим доступа: <a href="https://medknigaservis.ru/wp-content/uploads/2018/12/Q0116255.pdf">https://medknigaservis.ru/wp-content/uploads/2018/12/Q0116255.pdf</a>  |
| 2     | Официальный сайт ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины» <a href="https://www.gnicpm.ru/">https://www.gnicpm.ru/</a>  |
| 3     | Стандарты амбулаторно-поликлинической помощи<br><a href="http://www.rspor.ru/index.php?mod1=standarts1&amp;mod2=db1&amp;mod3=db2&amp;vid[0]=1&amp;mkb10[0]=&amp;findtext=">http://www.rspor.ru/index.php?mod1=standarts1&amp;mod2=db1&amp;mod3=db2&amp;vid[0]=1&amp;mkb10[0]=&amp;findtext=</a>   |
| 4     | Стандарты медицинской помощи<br><a href="http://www.rspor.ru/index.php?mod1=standarts3&amp;mod2=db1">http://www.rspor.ru/index.php?mod1=standarts3&amp;mod2=db1</a>   |
| 5     | Протоколы ведения больных <a href="http://www.rspor.ru/index.php?mod1=protocols&amp;mod2=db1">http://www.rspor.ru/index.php?mod1=protocols&amp;mod2=db1</a>   |
| 6     | Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп.)<br><a href="https://zdrav36.ru/files/1627992841_fzot21_11_2011323_fzobosnovahohranyizdorovyagrazhdanvrf.pdf">https://zdrav36.ru/files/1627992841_fzot21_11_2011323_fzobosnovahohranyizdorovyagrazhdanvrf.pdf</a>   |
| 7     | Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.07.2021г. №698н "Об утверждении Порядка направления на прохождение углубленной диспансеризации, включая категории граждан, проходящих углубленную диспансеризацию в первоочередном порядке"<br><a href="https://zdrav36.ru/files/1626681406_prikaz-mzrf-ot-01072021-698n-ob-utverzhdanii-poryadka-napravleniya-na-uglublennuyu-dispanserizaciyu.pdf">https://zdrav36.ru/files/1626681406_prikaz-mzrf-ot-01072021-698n-ob-utverzhdanii-poryadka-napravleniya-na-uglublennuyu-dispanserizaciyu.pdf</a> |
| 8     | Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 27.04.2021г. №404н "Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения"<br><a href="https://zdrav36.ru/files/1626681034_prikaz-mzrf-ot-27042021-404n-ob-utverzhdanii-poryadka-provedeniya-pmo-i-dogvn.pdf">https://zdrav36.ru/files/1626681034_prikaz-mzrf-ot-27042021-404n-ob-utverzhdanii-poryadka-provedeniya-pmo-i-dogvn.pdf</a>   |
| 9     | Глобальное бремя болезней (Global burden of disease): Порождение доказательств, направление политики. Региональное издание для Европы и Центральной Азии<br><a href="https://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2013/WB_EuropeCentralAsia/IHME_GBD_WorldBank_EuropeCentralAsia_FullReport_RUSSIAN.pdf">https://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2013/WB_EuropeCentralAsia/IHME_GBD_WorldBank_EuropeCentralAsia_FullReport_RUSSIAN.pdf</a>   |
| 10    | Бремя болезней в России, 1980-2016: систематический анализ для Исследования Глобального бремени болезней 2016<br><a href="https://www.thelancet.com/pb-assets/Lancet/pdfs/S0140-6736(18)31485-5_russian.pdf">https://www.thelancet.com/pb-assets/Lancet/pdfs/S0140-6736(18)31485-5_russian.pdf</a>  |
| 11    | Приказ №330 от 05.08.2003 г. « О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации»<br><a href="https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&amp;documentId=86344">https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&amp;documentId=86344</a>   |
| 12    | Российское научное медицинское общество терапевтов, клинические рекомендации<br><a href="https://www.rnmot.ru/ru/library/clinical">https://www.rnmot.ru/ru/library/clinical</a>   |
| 13    | Общество «Амбулаторный врач» <a href="https://ambdoc.ru/">https://ambdoc.ru/</a>  |
| 14    | Проект Российского кардиологического общества «В помощь практикующему врачу»<br><a href="https://scardio.ru/rekomendacii/v_pomosch_praktikuyuschemu_vrachu/">https://scardio.ru/rekomendacii/v_pomosch_praktikuyuschemu_vrachu/</a>   |
| 15    | Образовательные ресурсы Российского Респираторного общества<br><a href="https://spulmo.ru/obrazovatelnye-resursy/">https://spulmo.ru/obrazovatelnye-resursy/</a>  |
| 16    | Российская гастроэнтерологическая ассоциация, клинические рекомендации<br><a href="http://www.gastro.ru/klinicheskie-rekomendatsii-rga">http://www.gastro.ru/klinicheskie-rekomendatsii-rga</a>   |
| 17    | Российское общество по изучению печени, рекомендации специалистам   |

|    |  |
|----|--|
|    | <a href="https://rsls.ru/ru/for-specialists/recommendations">https://rsls.ru/ru/for-specialists/recommendations</a>  |
| 18 | Научное общество нефрологов России, клинические рекомендации<br><a href="http://nonr.ru/?page_id=4160">http://nonr.ru/?page_id=4160</a>  |
| 19 | Национальное гематологическое общество, клинические рекомендации<br><a href="https://npngo.ru/biblioteka/klinicheskie_rekomendatsii_2021_god">https://npngo.ru/biblioteka/klinicheskie_rekomendatsii_2021_god</a>  |
| 20 | Ассоциация ревматологов России, клинические рекомендации<br><a href="http://rheumatolog.ru/experts/klinicheskie-rekomendacii/">http://rheumatolog.ru/experts/klinicheskie-rekomendacii/</a>  |
| 21 | Ассоциация онкологов России, клинические рекомендации <a href="https://oncology-association.ru/klinicheskie-rekomendaczii#nav-main">https://oncology-association.ru/klinicheskie-rekomendaczii#nav-main</a>  |
| 22 | Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»<br><a href="https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/">https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/</a> |

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены в приложении 2.

## 11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Укрепление здоровья и профилактика заболеваний», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

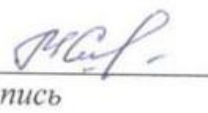
1. Образовательный портал <http://el.sgmru.ru/>
2. Сайт университета <https://sgmu.ru/>
3. Сайт библиотеки СГМУ <http://library.sgmru.ru/>.
4. Сообщество для студентов медицинских вузов [www.medcampus.ru](http://www.medcampus.ru).
5. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/> ООО «Политехресурс»
6. ЭБС «Консультант врача» <http://www.rosmedlib.ru/> ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением - Комплексный медицинский консалтинг»
7. ЭБС IPRsmart <http://www.iprbookshop.ru/> ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»
8. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» <http://www.rucont.lib.ru> ООО Центральный коллектор библиотек "БИБКОМ"

### Программное обеспечение

| Перечень лицензионного программного обеспечения | Реквизиты подтверждающего документа   |
|---|---|
| Microsoft Windows                               | 40751826, 41028339, 41097493, 41323901, 41474839, 45025528, 45980109, 46073926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, |

|   |  |
|---|--|
|   | 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 62041790, 64238801, 64238803, 64689895, 65454057, 65454061, 65646520, 69044252 – срок действия лицензий – бессрочно.   |
| Microsoft Office                                  | 40751826, 41028339, 41097493, 41135313, 41135317, 41323901, 41474839, 41963848, 41993817, 44235762, 45035872, 45954400, 45980109, 46073926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 49569639, 49673030, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 61970472, 62041790, 64238803, 64689898, 65454057 – срок действия лицензий – бессрочно. |
| Kaspersky Endpoint Security, Kaspersky Anti-Virus | № лицензии 2В1Е-230301-122909-1-5885 с 2023-03-01 по 2024-03-10, количество объектов 3500.   |
| MoodleLMS   | Свободное программное обеспечение – срок действия лицензии – бессрочно   |

**Разработчики:**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Заведующий кафедрой</b><br>занимаемая должность | <br>подпись  | <b>Т.М. Богданова</b><br>инициалы, фамилия |
| <b>Доцент</b><br>занимаемая должность              | <br>подпись | <b>В.В. Блинова</b><br>инициалы, фамилия   |
| <b>Ассистент</b><br>занимаемая должность           | <br>подпись | <b>М.А. Занкин</b><br>инициалы, фамилия    |
| <b>Ассистент</b><br>занимаемая должность           | <br>подпись | <b>В.А. Семенова</b><br>инициалы, фамилия  |
| <b>Ассистент</b><br>занимаемая должность           | <br>подпись | <b>М.С. Синькеев</b><br>инициалы, фамилия  |