

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Северо-Западный государственный медицинский университет имени  
И.И. Мечникова»**  
**Министерства здравоохранения Российской Федерации**  
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы здорового образа жизни**

**Специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело**

**Направленность Медико-профилактическое дело**

Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2017 г. N 552.

**Составители рабочей программы:**

Мельцер А.В., заведующий кафедрой, д.м.н.,  
Мишкич И.А., профессор, д.м.н.,  
Павлова А.Н., ассистент,  
Баймаков Е.А., ассистент,  
Лобанова К.В., ассистент.

**Рецензент:**

Историк О.А. - Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ленинградской области


Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры профилактической медицины и охраны здоровья

« 12 » 04 2019г. пр. №5

Заведующий кафедрой, проф.  / Мельцер А.В. /

Одобрено методическим советом медико-профилактического факультета

« 15 » июля 2019 г.

Председатель, проф.  /Мироненко О.В. /

Дата обновления: « 30 » августа 20 19 г.

«    »                    20    г.

«    »                    20    г.

«    »                    20    г.

«    »                    20    г.

«    »                    20    г.

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» является приобретение знаний и навыков, компетенций, необходимых для формирования у будущих специалистов медико-профилактического направления профессионального профилактического мировоззрения, позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, пониманию роли и значения работы с населением по формированию здорового образа жизни, профилактике социально значимых заболеваний, болезней зависимости, в том числе, методами гигиенического воспитания.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины(модули)» основной профессиональной образовательной программы по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело» (уровень образования высшее - специалитет), направленность «Медико-профилактическое дело». Дисциплина является дисциплиной по выбору.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами обучения по образовательной программе

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПКО – 7. Способность и готовность к организации и проведению мероприятий по выявлению и коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний	ИД-1 ПКО-7 Владеет алгоритмом проведения профилактической работы по диспансеризации населения, выявлению и коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний ИД-2 ПКО-7 Умеет проводить индивидуальное и (или) углубленное профилактическое консультирование и групповое профилактическое консультирование

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)	Оценочные средства
ИД-1 ПКО-7	<b>знает</b> понятия о здоровье, медицинской активности, факторах риска, среде обитания, их влиянии на организм, методах профилактики, о формировании здорового образа жизни населения	Проектное задание
	<b>умеет</b> взаимодействовать с населением по вопросам сохранения здоровья, здорового образа жизни и профилактики заболеваний	
	<b>имеет навык</b> применения полученных знаний и умений в области профилактической медицины при профессиональном общении с медицинским персоналом и населением	
ИД-2 ПКО-7	<b>знает</b> понятия о медико-профилактической воспитательной и образовательной деятельности в работе с населением по формированию здорового образа жизни и профилактике заболеваний	Проектное задание
	<b>умеет</b> осуществлять профессиональное общение с населением с учетом пола, возраста, профессии и иных особенностей, умением просвещать и убеждать	

	имеет навык владения профессиональным языком	
--	--	--

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

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		I	II
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Аудиторная работа:</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>22</b>
Лекции (Л)	16	8	8
Практические занятия (ПЗ)	30	16	14
<b>Внеаудиторная работа (самостоятельная работа):</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
в период теоретического обучения	20	10	10
подготовка к сдаче зачета	4		4
<b>Промежуточная аттестация: зачет,</b> в том числе сдача и групповые консультации	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Общая трудоемкость:</b> академических часов		<b>72</b>	
	зачетных единиц	<b>2</b>	

#### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела дисциплины (модуля)	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения раздела
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	Показатели здоровья населения. Задачи охраны здоровья населения. Развитие профилактического направления здравоохранения Проблемы медицинской профилактики. Поведенческие факторы риска. Роль специальных образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, в первую очередь, детей, подростков и молодежи. Характеристика распространенных вирусных заболеваний в современных условиях. Пути снижения индивидуального риска заражения. Особенности социального взаимодействия. Значение гигиенического воспитания в профилактике распространения вирусных заболеваний в современных условиях.	ПКО-7
2	Питание – здоровье - болезни	Питание и болезни. Принципы здорового и безопасного питания. Основные требования к здоровому питанию. Понятия - режим питания, набор продуктов, калорийность и др. Меры обеспечения здорового и безопасного питания. Роль гигиенического	ПКО-7

		воспитания в формировании у населения навыков здорового питания	
3	Физическая активность и здоровье	Гиподинамия, гипокинезия – определения. Гипокинетический синдром. Изменения опорно-двигательного аппарата при гипокинезии. Сдвиги обмена веществ и органоспецифические изменения при гипокинезии. Реакция сердечно-сосудистой системы при гипокинезии. Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией. Основные направления политики повышения физической активности населения. Физическая активность – образ жизни.	ПКО-7
4	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	Экологические факторы риска. Основные источники загрязнения воздушной среды помещений. Микроорганизмы и биоаэрозоли. Магнитное поле бытовых приборов. Мероприятия по снижению ЭМП от ПК. Проблемы питьевого водоснабжения. Биоэффекты свинца, железа, ртути, хлороформа, формальдегида в питьевой воде. Системы очистки воды. Бытовые фильтры. Основные элементы режима дня. Хронобиология и биоритмы. Что мы знаем о сне? Роль учебной среды в сохранении здоровья студента. Регулируемые факторы риска и способы их коррекции. Рабочая поза и рациональная организация рабочего места. Профилактика умственного утомления. Роль гигиенического воспитания в воспитании санитарной культуры населения.	ПКО-7
5	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	Понятие о психоактивных веществах и последствиях злоупотреблении ими. Алкоголь и его влияние на организм. Профилактика злоупотребления алкоголем в молодежной среде. Распространенность табакокурения. Состав табачного дыма. Влияние его компонентов на организм. Последствия действия табачного дыма на организм подростков, беременных, детский организм. Принципы развития никотиновой зависимости. Профилактика табакокурения. Пассивное курение. Международные и государственные меры по ограничению курения табака и табачных изделий. Виды игровой зависимости. Чем опасен гемблинг. Правила ответственного отношения к азартным играм. Компьютер и здоровье. Понятие о немедицинском применении наркотиков. Механизмы формирования и стадии развития зависимости. Государственная политика в отношении применения и распространения наркотиков. Факторы риска немедицинского	ПКО-7

		применения наркотиков. Профилактика применения наркотиков в молодежной среде	
6	Профилактика социально значимых инфекций	Актуальность проблемы. Государственная политика в борьбе с социально-значимыми инфекциями. Современные методы профилактики. Индивидуальная профилактика. Современное представление о болезнях, передаваемых половым путем. Возбудители, источники заражения, пути передачи, первые симптомы. Профилактика инфекций, передающихся половым путем, и вред самолечения. Значение гигиенического воспитания в повышении медицинской активности населения.	ПКО-7
7	Сохранение репродуктивного здоровья	Актуальность проблемы сохранения репродуктивного здоровья в молодежной среде. Термины и определения. Факторы риска нарушений репродуктивного здоровья женщин и мужчин. Пути сохранения репродуктивного здоровья	ПКО-7
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	Современный образ жизни как фактор риска психических расстройств. Стресс и его последствия для психического здоровья. Как сохранить свое психическое здоровье. Духовное и нравственное здоровье как составляющие холистической модели здоровья. Здоровый образ жизни как условие сохранения здоровья, гармоничного развития личности и счастья. Методы оценки и самооценки уровня физического здоровья, Измерение и оценка основных параметров физического здоровья Рекомендации по сохранению и укреплению физического здоровья	ПКО-7

## 5.2. Тематический план лекций

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тематика лекции	Трудоемкость (академических часов)
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	Л.1 Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании	2
2	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	Л.2 Понятия о здоровом образе жизни. Резервы здоровья. Управление здоровьем	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тематика лекции	Трудоемкость (академических часов)
3	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости.	Л.3 Правовое обеспечение медицинской профилактики болезней зависимости, гигиенического воспитания и обучения населения Российской Федерации	2
4	Питание – здоровье - болезни	Л.4 Питание и здоровье.	2
5	Физическая активность и здоровье	Л.5 Профилактика нарушений здоровья, связанных с гиподинамией	2
6	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	Л.6 Здоровый дом – основа здоровой семьи	2
7	Сохранение репродуктивного здоровья	Л.7 ВИЧ-инфекция – болезнь поведения	2
8	Профилактика социально значимых инфекций	Л.8 Берегись: ТУБЕРКУЛЕЗ	2
ИТОГО:			16

### 5.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	ПЗ.1 Актуальные вопросы профилактики распространенных вирусных инфекций в современных условиях	собеседование, тестовые задания	2
2	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	ПЗ.2 Оценка и самооценка уровня физического здоровья	собеседование, тестовые задания	4
		ПЗ.3 Психическое и духовное здоровье личности как основа здорового образа жизни	собеседование, тестовые задания	2
3	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости.	ПЗ.4 Поведенческие факторы риска. Алкоголь и здоровье	собеседование, тестовые задания	2
		ПЗ.5 Табакокурение как фактор риска	собеседование, тестовые задания	
		ПЗ.6 Наркотики – это страшно!	собеседование, тестовые задания	2
		ПЗ.7 Игровая зависимость. Компьютер и здоровье	собеседование, тестовые задания	2
		ПЗ.8 Молодежная мода и здоровье	собеседование, тестовые задания	2
4	Питание – здоровье - болезни	ПЗ.9 Здоровое и безопасное питание	собеседование, тестовые задания	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
5	Физическая активность и здоровье	ПЗ.10 Основы здоровой физической активности	собеседование, тестовые задания	2
6	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	ПЗ.11 Режимы дня, труда и отдыха	собеседование, тестовые задания	2
		ПЗ.12 Учебная среда и здоровье	собеседование, тестовые задания	2
7	Сохранение репродуктивного здоровья	ПЗ.13 Факторы риска и пути профилактики нарушений репродуктивного здоровья молодежи	собеседование, тестовые задания	2
8	Профилактика социально значимых инфекций	ПЗ.14 Профилактика инфекций, передаваемых половым путем	собеседование, тестовые задания	2
ИТОГО:				30

#### 5.4. Лабораторный практикум – не предусмотрен.

#### 5.5. Тематический план семинаров – не предусмотрен.

#### 5.6. Внеаудиторная работа (самостоятельная работа)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
1	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	Работа с лекционным материалом Л.1 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	собеседование, тестовые задания	2
2	Питание – здоровье - болезни	Работа с лекционным материалом Л.4 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	собеседование, тестовые задания	2
3	Физическая активность и здоровье	Работа с лекционным материалом Л.5 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	собеседование, тестовые задания	2



№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы	Формы текущего контроля	Трудоемкость (академических часов)
4	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	Работа с лекционным материалом Л.6 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	собеседование, тестовые задания	2
5	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости	Работа с лекционным материалом Л.3 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	собеседование, тестовые задания	4
6	Профилактика социально значимых инфекций	Работа с лекционным материалом Л.8 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	собеседование, тестовые задания	2
7	Сохранение репродуктивного здоровья	Работа с лекционным материалом Л.7 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	собеседование, тестовые задания	2
8	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	Работа с лекционным материалом Л.2 Работа с учебной литературой см. пункт. 8.1. Работа с нормативными документами см.п.5.6.1	собеседование, тестовые задания	4
ИТОГО:				20
Подготовка к зачету:				4

### 5.6.1. Перечень нормативных документов

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
2. Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»
3. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»
4. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»
5. Федеральный закон от 29.12.2006 № 244-ФЗ «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации»

6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
7. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
8. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»
9. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
10. Распоряжение Правительства РФ от 30.12.2009 № 2128-р «О Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года»
11. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»
12. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1640 (ред. от 27.03.2020) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения»
13. Приказ МЗ и СР РФ от 19.08.2009 № 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (вместе с «Требованиями к организации деятельности центров здоровья для взрослого населения по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»)
14. Приказ Минздрава России от 30.09.2013 № 677 «Об утверждении Информационно-коммуникационной стратегии по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года»
15. Приказ Минздрава России от 30.09.2015 № 683н «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»
16. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 г. № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения».
17. Приказ Минздрава России от 30.07.2019 № 575 «Об утверждении методики оценки среднедушевого потребления алкоголя в Российской Федерации»
18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.02.2007 № 7 «Об усилении надзора за производством и оборотом алкогольной продукцией»
19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2009 № 46 «О надзоре за алкогольной продукцией»
20. «Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 26.07.2017 № 8)

**6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)  
«Основы здорового образа жизни»**

**Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины**

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Самоконтроль является необходимым условием успешной учебы. Все задания рекомендуется выполнять после изучения соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

#### **Подготовка к лекциям**

Конспектирование лекций – сложный вид аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность обучающегося. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Необходимо понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Запись лучше осуществлять на одной странице листа или оставлять поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и дополнительную литературу, которую рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

#### **Подготовка к практическим занятиям**

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует правильное отношение к конкретной проблеме.

#### **Рекомендации по работе с литературой**

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое

чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

## **7. Оценочные материалы**

Оценочные материалы по дисциплине (модулю) для проведения текущего контроля обучающихся и промежуточной аттестации включают в себя фонд оценочных средств (Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля), процедуру и критерии оценивания.

## **8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **8.1. Учебная литература:**

#### **Основная литература**

1. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для студентов / И. А. Мишкич, Б. Л. Смолянский, Ю. А. Иванов [и др.] ; ред. И.А. Мишкич, Е. Н. Кадыскина ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава России, Кафедра гигиенического воспитания, обучения и организации мед. профилактики. - СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. - 137 с. : ил. - (Медицинское образование).

#### **Дополнительная литература**

2. Основы здорового образа жизни. Рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие / под ред. И.А. Мишкич, Е.Н. Кадыскиной. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. – 64 с.-
3. Профилактика заболеваний внутренних органов : [руководство] / ФГБОУ ВО Сев.-Зап. гос. мед. ун-т им. И. И. Мечникова М-ва здравоохранения Рос. Федерации ; ред. В. Г. Радченко. - СПб : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2016. - 400 с. : табл. - Библиогр.: с. 398-400 (59 назв.). - ISBN 978-5-4386-1056-4.
4. Медик В.А., Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 496 с. - ISBN 978-5-9704-3701-8 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970437018.html>
5. Кильдиярова Р. Р., Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 328 с. - ISBN 978-5-9704-3832-9 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970438329.html>

6. Хрусталеv Ю.М., Биоэтика. Философия сохранения жизни и сбережения здоровья [Электронный ресурс] : учебник / Ю.М. Хрусталеv. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 400 с. - ISBN 978-5-9704-3328-7 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970433287.html>
7. Хрусталеv Ю.М., Биоэтика. Философия сохранения жизни и сбережения здоровья [Электронный ресурс] : учебник / Ю.М. Хрусталеv. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 400 с. - ISBN 978-5-9704-4093-3 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970440933.html>
8. Алкоголь. Информационный бюллетень №349. Февраль 2011 г. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/ru/>
9. Алуф О.Б., Мишкич И.А. Гигиеническая характеристика образа жизни студентов медико-профилактического факультета // Профилактическая и клиническая медицина. – 2011. - №1 (38). – С. 279.
10. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_russian\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf)
11. Глобальная стратегия профилактики инфекций, передаваемых половым путем, и борьбы с ними, 2006-2015 гг. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789244563472\\_rus.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789244563472_rus.pdf)
12. Мишкич И.А., Кадыскина Е.Н., Алуф О.Б., Баймаков Е.А., Пархоменко В.В. Гигиеническое воспитание – одно из основных направлений медико – профилактической работы в медицинских образовательных учреждениях // Санитарный врач. – 2012. - №5. С. 59 – 64
13. Мишкич И.А., Кадыскина Е.Н., Чечура А.Н., Алуф О.Б., Баймаков Е.А. Образовательная программа «Основы здорового образа жизни» в системе додипломной подготовки врача // Профилактическая и клиническая медицина. 2012. № 4. С. 111-114.- [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_18845981\\_35075967.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_18845981_35075967.pdf)
14. Мишкич И.А., Кадыскина Е.Н., Чечура А.Н. Концептуальная модель формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в медицинском ВУЗе // Профилактическая и клиническая медицина. – 2011. - №2, том 1 (39). – С. 243-244
15. Мишкич И.А., Кадыскина Е.Н., Чечура А.Н., Мозжухина Н.А., Михеева М.Ф. Организационно-методическое обеспечение подготовки медицинских работников первичного звена здравоохранения для работы с населением в области профилактики ВИЧ-инфекции // Профилактическая и клиническая медицина. – 2011. - №1 (38). – С. 242-247.
16. Неинфекционные заболевания. Информационный бюллетень №355. Март 2013г. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/ru/>
17. Синдром зависимости [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: [http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/ru/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/ru/index.html)
18. Табак. Информационный бюллетень №339 . Июль 2011 г. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/ru/index.html>
19. Неинфекционные заболевания. Информационный бюллетень №355. Март 2013г. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/ru/>
20. Синдром зависимости [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: [http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/ru/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/ru/index.html)
21. Табак. Информационный бюллетень №339 . Июль 2011 г. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/ru/index.html>

## 8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Наименования ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Сайт Министерства здравоохранения РФ и территориальных органов здравоохранения	<a href="http://www.rosminzdrav.ru">www.rosminzdrav.ru</a>
Сайт Роспотребнадзора РФ	<a href="http://www.rosпотребнадзор.ru">www.rosпотребнадзор.ru</a>
Сайт Всемирной организации здравоохранения	<a href="https://www.who.int/ru">https://www.who.int/ru</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/project_orgs.asp">https://elibrary.ru/project_orgs.asp</a>
EastView Медицина и здравоохранение в России	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Журналы издательства МедиаСфера	<a href="https://www.mediasphera.ru/">https://www.mediasphera.ru/</a>
ЭБС «Консультант студента»	<a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>
ЭМБ «Консультант врача»	<a href="http://www.rosmedlib.ru/">http://www.rosmedlib.ru/</a>
ЭБС «Издательство Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
ЭБС «Букап»	<a href="https://www.books-up.ru/">https://www.books-up.ru/</a>
ЭБС Библиокомплектатор «IPRBooks»	<a href="http://www.bibliocomplectator.ru">http://www.bibliocomplectator.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	<a href="https://ibooks.ru/">https://ibooks.ru/</a>

## 9. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

### 9.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Информационные технологии
1.	Основные понятия о медицинской профилактике и гигиеническом воспитании населения	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
2.	Здоровый образ жизни – основа профилактики неинфекционных заболеваний и сохранения физического и психического здоровья	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
3.	Поведенческие факторы риска. Профилактика болезней зависимости.	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
4.	Питание – здоровье - болезни	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
5.	Физическая активность и здоровье	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
6.	Среда обитания, режимы жизни и здоровье	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
7.	Сохранение репродуктивного здоровья	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России
8.	Профилактика социально значимых инфекций	ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России

### 9.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса (лицензионное и открытое программное обеспечение)

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования
---	------------------------------------	------------------------	---

			программных продуктов
лицензионное программное обеспечение			
1.	ESET NOD 32	21.10.2018 - 20.10.2019	Государственный контракт № 71/2018
2.	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3.	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4.	Moodle	GNU	Открытое лицензионное соглашение GNUGeneralPublicLicense
5.	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
6.	Антиплагиат	Подписка на 1 год. Срок до 01.06.2020	Государственный контракт № 91/2019-ПЗ
7.	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License

### 9.3.Перечень информационных справочных систем:

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
1.	Консультант Плюс	Подписка на 1 год. Срок до 31.12.2019	Государственный контракт № 161/2018-ЭА

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Лекционные занятия: - аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, ноутбук.

Практические занятия: аудитории для проведения занятий; аудитории оборудованы мультимедийными и иными средствами обучения, позволяющими использовать симуляционные технологии (презентации, плакаты, схемы, ростомер, весы, тонометр, динамометр), а также иное необходимое оборудование (столы, стулья, стол преподавателя, вешалки).

Оснащение: Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Самостоятельная работа студента: - аудитория №1, павильон 32, оснащенная персональными компьютерами с выходом в Интернет и ЭИОС ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России.